



PROGRAMMES

PERFORMANCE 7-9 ANS

PERFORMANCE

FIG AMÉNAGÉ



PERFORMANCE 7-9 ANS

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

CALCUL DE LA NOTE

1-1 Calcul de la note finale

- a) La note finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes séparées : note D et note E.
- b) Le jury D calcule la note D : contenu de l'exercice ; et le jury E calcule la note E : exécution et artistique. Un élément ne peut pas être répété.
- c) La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note D et de la note E. Si nécessaire, soustraction des déductions neutres.

CALCUL DE LA NOTE D

2-1 Note D (contenu)

- a) Au saut, la note D correspond à la Valeur de Difficulté fixée dans le tableau des sauts.
- b) Aux barres asymétriques, à la poutre et au sol, la note D correspond à la valeur du mouvement et éventuellement des options. Une option est validée si elle est réalisée sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (*poutre*). Réalisée avec une chute, elle n'est pas accordée mais l'on n'applique pas de pénalité pour absence de l'élément de base (*dans le cas d'une option qui remplace un élément*).

RÔLE DU JURY

Le JURY D calcule la NOTE de DIFFICULTÉ	La valeur du mouvement, moins les déductions du jury D
Le JURY E calcule la NOTE d'EXECUTION	10.00 Points, moins les déductions pour l'exécution et l'artistique

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

LES DESSINS SONT UN APPUI POUR LA COMPRÉHENSION, CEPENDANT, SEUL LE TEXTE FAIT RÉFÉRENCE POUR L'ÉVALUATION.

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Par le jury D

Exigences	FAUTES	DÉDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DÉDUCTIONS NEUTRES)
Tous les éléments de l'enchaînement doivent être exécutés conformément aux exigences techniques décrites.	Élément non tenté	- 2 points
	Élément non reconnu	- 1 point
Aucun autre élément codifié (élément avec valeur du code performance) ne peut-être ajouté.	Élément supplémentaire	- 0,50 point
Aucun élément ne peut être répété.	Élément répété	- 0,50 point
L'ordre des éléments doit être respecté.	Non-respect de l'ordre	Poutre et sol : - 0,10 point à chaque fois
		Barres : - 0,50 point à chaque fois
- Le « OU » qui précède l'option détermine que celle-ci remplace l'élément, la série ou la liaison placée juste au-dessus dans le texte. - Le « ET » qui précède l'option détermine que celle-ci est un élément, une série ou une liaison supplémentaire	Si l'option n'est pas reconnue, la gymnaste ne peut pas présenter les éléments de base	- 1.00 point si une option « OU » n'est pas reconnue
<i>Pour les éléments en série ou liaison, déductions sur note finale (déductions neutres)</i>		
Liaison	Arrêt dans une liaison	- 0,50 point
Élément manquant dans une liaison (gymnique ou acrobatique) ou un passage gymnique	Élément non tenté	- 2,50 points
	Élément non reconnu	- 1,50 points
Ordre des éléments différent	Non-respect de l'ordre des éléments dans la liaison	- 0,50 point

RECONNAISSANCE DES ÉLÉMENTS : ILS DOIVENT RÉPONDRE À DES EXIGENCES TECHNIQUES POUR ÊTRE RECONNUS

Par le jury D

FAUTES	RECONNAISSANCE DE L'ÉLÉMENT PAR JURY D	DÉDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DÉDUCTIONS NEUTRES)
<i>Reconnaissance des éléments : ils doivent répondre à des exigences techniques pour être reconnus</i>		
Aide de l'entraîneur	Élément non reconnu	- 2 points
Chute à la réception pas sur les pieds d'abord	Élément non reconnu	- 1 point
Rotation longitudinale non terminée précisément dans les éléments gymniques	Élément non reconnu	- 1 point

Matériel : le règlement technique de la saison en cours concernant la gymnastique de performance s'applique pour ce programme. Des spécificités sont indiquées directement dans ce document.

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

RÈGLEMENT POUR LA NOTE E *sur 10.00 points*

Déductions à appliquer par le jury E aux 4 agrès

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 OU +
Par le jury E					
FAUTES D'EXÉCUTION					
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	x	x largeur des épaules ou plus		
Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	x			
Hauteur des éléments insuffisante (<i>amplitude externe</i>)	Ch. fois	x	x		
Manque					
Manque de précision de la position groupée ou carpée dans les salti simples	Ch fois	90° Angle bassin	> 90° Angle bassin		
Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch. fois	x			
Essai sans exécuter un élément (<i>course à vide</i>)	Ch. fois		x		
Déviations par rapport à l'axe	Ch. fois	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (<i>non gymniques</i>)					
Alignement du corps	Ch. fois	x			
Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch. fois	x			
Écart insuffisant dans les éléments acro (<i>sans envol</i>)	Ch. fois	x	x		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques (<i>liste des fautes dans les éléments gymniques</i>)	Ch.fois	x	x	x	
Précision	Ch fois	x			
Exécution de la sortie trop près de l'agrès (<i>barres, poutre</i>)			x		
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien à la poutre	Ch fois			x	

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00
Par le jury E					
FAUTES DE RÉCEPTION (tous les éléments y compris les sorties)		S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80			
Jambes écartées à la réception	Ch. fois	x			
Élan supplémentaire des bras		x			
Déséquilibre	Ch. fois	x	x		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. fois	x			
Très grand pas ou saut (supérieur à la largeur des épaules)	Ch. fois		x		
Fautes de position du corps	Ch. fois	x	x		
Flexion profonde	Ch. fois			x	
Toucher / frôler l'agrès / le tapis avec les mains, sans chuter	Ch. fois		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00
Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

Déductions à appliquer par le jury D aux 4 agrès sur la Note Finale :

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS	PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	AUTRE
Par le jury D sur la Note Finale après consultation du ou de la responsable des juges				
COMPOTEMENT DE L'ENTRAÎNEUR				
Parler directement à la gymnaste, lui faire des signes, crier (encouragements)			x	
COMPOTEMENT DE LA GYMNASTE				
Justaucorps non identiques (déduction appliquée 1 fois dans la compétition sur le total de l'équipe)				1 point
Rembourrages incorrects ou inesthétiques		x		
Tenue incorrecte (<i>bijoux, justaucorps</i>)		x		
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS				
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation			x	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès			x	
Par le jury D sur la Note Finale				
COMPOTEMENT DE L'ENTRAÎNEUR				
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou proche de l'agrès : au saut, à la poutre et au sol			x	
COMPOTEMENT DE LA GYMNASTE				
Ne pas saluer le jury avant et/ou après l'exercice		x		
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS				
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire obligatoire pour les sorties (10 cm)			x	
Placer le tremplin sur une surface non autorisée			x	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisée			x	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre			x	
Notification écrite par le chronométreur au jury D				
Dépassement flagrant du temps d'échauffement (après avertissement)		x		
Commencer l'exercice lorsque le jury ne l'a pas autorisé ou lumière rouge				0
Ne pas commencer dans les 30 secondes (après l'autorisation du jury ou l'apparition de la lumière verte)		x		
Ne pas commencer dans les 60 secondes (après l'autorisation du jury ou l'apparition de la lumière verte)				Exercice terminé
Dépassement du temps de l'exercice (1 minute 30 secondes maximum poutre et sol)	x			
Dépassement du temps de chute (30 secondes aux barres et 10 secondes à la poutre)		x		
Dépassement du temps de chute (60 secondes aux barres et à la poutre)				Exercice terminé

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 1/3

5-1 Généralités

Chaque saut est composé de deux séquences. La gymnaste exécute deux sauts identiques ou différents (sans panachage possible dans les séquences dans le même saut). Le meilleur des deux sauts est pris en compte pour la note finale.

Pour recevoir, une note D, la gymnaste doit effectuer les deux séquences. Sinon, cela sera considéré comme un saut NUL.

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour le saut (cf. tableau cidessous), sont appliquées pour l'évaluation.

La présence de l'entraîneur est obligatoire.

5-2 Protocole

La gymnaste exécute son premier saut (séquence 1 + séquence 2) puis effectue son deuxième saut (séquence 1 + séquence 2).

5-3 Matériel

Trampo-trempe (position basse) et tapis de réception de compétition (4m x 2m x 40 cm) + sur tapis de 10 cm. Pas de table de saut. Pour tous les niveaux, tapis Yurchenko obligatoire devant le trampo-trempe.

Course d'élan, 10 m maximum.

5-4 Pénalisations spécifiques à l'agrès (*Jury D sur la Note Finale*)

» Appui d'un bras (deuxième séquence)	- 2 points
» La gymnaste exécute un rebond supplémentaire ou marche à l'appui sur le trampo-trempe (deuxième séquence)	Saut NUL
» La gymnaste ne prend l'appui qu'avec un seul pied (séquence 1 du niveau 1)	Saut NUL
» Pas d'appui (deuxième séquence)	Saut NUL
» Appui de la tête sur le trampo-trempe	Saut NUL
» Aide pendant le saut	Saut NUL
» Elan et touche du trampo-tramp sans exécuter la séquence	Saut NUL
» La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds	Saut NUL
» Saut exécuté non répertorié	Saut NUL

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 2/3

5-5 Pénalisations spécifiques à l'agrès (Jury E)

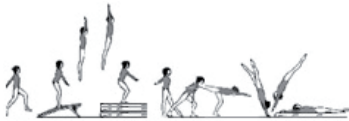
FAUTES	0.10	0.30	0.50	1.00
Première séquence				
» Hauteur	x	x	x	
» Précision de la position groupée (Saut N2)	x	x		
» Alignement du corps	x			
» Manque de maintien de la position tendue (Saut N3)	x	x		
» Extension insuffisante et/ou tardive (Saut N2)	x	x		
» Genoux fléchis	x	x	x	
» Jambes ou genoux écartés	x	x		
» Sous rotation dans le salto sans chute (Sauts N2 et N3)	x			
» Sous rotation dans le salto avec chute (Sauts N2 et N3)		x		
» Déviation par rapport à l'axe	x			
» Dynamisme	x	x		
Deuxième et troisième séquences				
PREMIER ENVOL				
» Angles des hanches	x	x		
» Corps cambré	x	x		
» Genoux fléchis	x	x	x	
» Jambes ou genoux écartés	x	x		
IMPULSION				
» Appui décalé des mains	x	x		
» Bras fléchis	x	x	x	
» Angle des épaules	x	x		
» Ne pas passer par la verticale	x			
DEUXIÈME ENVOL (SAUTS N2 ET N3)				
» Manque de Hauteur	x	x	x	
» Genoux fléchis	x	x	x	
» Jambes ou genoux écartés	x	x		
» Déviation par rapport à l'axe	x			
» Dynamisme	x	x		

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

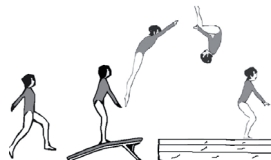
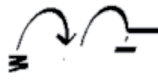
SAUT 3/3

Tableau SAUTS

NIVEAU 1

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques	Note D
Course, saut vertical, réception stabilisée puis fente ATR et tomber dos			*Impulsion bras derrière sur le trampo-tremp *Projection de bras en sortie de trampo-tremp *Bras derrière au départ de la fente *Projection de bras pour venir s'aligner avant la pose des mains	1.00

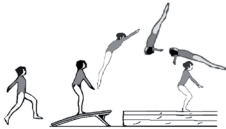
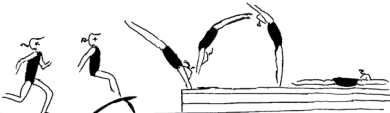
NIVEAU 2

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques	Note D
Course, salto avant groupé			*Frappe dynamique jambes tendues *Monter le haut du dos, puis les fesses et grouper dynamique	2.00
Course, appel deux pieds dans le trampo-tremp, lune arrivée dos			Bras derrière à l'appel	

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS (SUITE)

SAUT 3/3

NIVEAU 3

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques	Note D
Course, salto avant tendu			*Projection des talons en sortie de trampo-tremp *Maintien de la courbe arrière dans la 2^{ème} partie dynamique	3.50
Course, appel deux pieds dans le trampo-tremp, lune arrivée debout puis tomber ventre			*Bras derrière à l'appel *Maintien de la courbe dans le second envol *Tête droite	
Course, rondade (mains sur le trampo-tremp) arrivée debout puis tomber dos			*Bras derrière lors du sursaut. *Projection de bras pour venir poser les mains *Resserrer les jambes à la verticale	

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 2/8

6-1 Généralités

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour les barres asymétriques (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.

Chaque mouvement est composé de 2 séquences (une en BI / l'autre en BS). Présence de l'entraîneur obligatoire sous la barre supérieure pendant la séquence 2.

La gymnaste n'est pas autorisée à mettre de la magnésie entre les deux séquences (sauf pour le N3).

6-2 Matériel

1 ou 2 tremplins ou un module en mousse rigide / caisse en bois de hauteur 60 cm sont autorisés pour les entrées.

Obligation de glisser le sur-tapis de 10 cm sous les barres asymétriques.

6-3 Protocole

La gymnaste réalise la séquence 1, l'entraîneur positionne la gymnaste en suspension en BS (possibilité de donner un peu d'élan) pour la séquence 2.

6-4 Déductions spécifiques à l'agrès

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS (JURY E)	0.10	0.30	0.50	1.00
<i>S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80 point</i>				
Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR	x	x		
Ajustement des prises	x			
Frôler le tapis		x		
Heurter l'agrès avec les pieds			x	
Heurter le tapis avec les pieds (<i>chute</i>)				x
Mauvais rythme des éléments	x			
Extension insuffisante dans les bascules	x			
Angle à la fin des éléments (voir tableaux suivants)	x	x		
Elan intermédiaire et/ou arrêt non demandé			x	
Manque de maintien (élément tenu entre 1 et 2 secondes) pour les éléments demandés avec maintien aux barres asymétriques			x ch.fois	
Les balancés BI et les bascules, peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartées	Pas de pénalisation			
Les balancés BS peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartées.	Pas de pénalisation			
Réalisation des éléments à des amplitudes supérieures à celles exigées.	Pas de pénalisation			
Réception non stabilisée en fin de séquence 2 (uniquement).	Pénalisations générales du programme 7-9 ans			

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 2/8

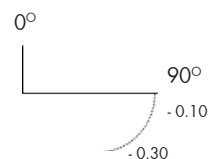
6-5 Exigences spécifiques à l'agrès (Jury D sur la Note Finale)

Par le jury D		
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	FAUTES	DÉDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DÉDUCTIONS NEUTRES)
Présence de l'entraîneur obligatoire sous la barre supérieure pendant la séquence 2	Absence de l'entraîneur	Mouvement NUL (après avertissement)
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien aux barres asymétriques	Élément non reconnu	- 1 point

6-6 Directives techniques

6-6-1 Prise d'élan et tour d'appui

- Exigence : Corps à l'horizontale



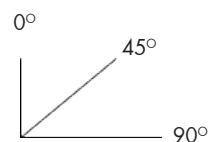
Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale - 0.10 / - 0.30 point

- Exigence : Angle à 45° de la verticale haute



Jury D

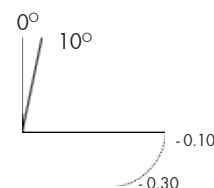
Élément toujours reconnu

Jury E

Entre 45° et au dessus de l'horizontale -0,3

A l'horizontale et en dessous -0,5

- Exigence : à l'ATR



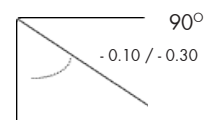
Jury D

Dans les 10° de la verticale : élément reconnu

> 10° : option non reconnue (élément de base reconnu)

6-6-2 Cas des balancés (avec et sans demi-tour) en suspension à la BS

- Exigence : Corps à l'horizontale



Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale - 0.10 / - 0.30 point

Pour être reconnue la grande culbute (Niveau 3) doit montrer une reprise d'appui simultanée bras tendus avant le contact des cuisses sur la barre.

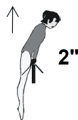
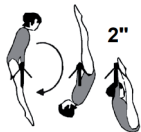
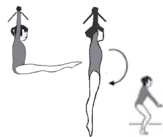
PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 3/8

Tableaux MOUVEMENTS BARRES

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS

SÉQUENCE 1 (BI)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - sauter à l'appui facial			* Appui dynamique * Dos rond et bras tendus * Maintien de la courbe avant jusqu'à l'appui
Maintien 2 secondes en appui facial actif			* Appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant * Corps gainé bras et jambes tendues * Maintien 2 « avec appui actif
Rotation en avant (passage par la chandelle) - descente contrôlée - maintien 2 secondes des jambes en fermeture (pointes de pieds à la barre)			* Bras et jambes tendues * Tête rentrée (menton poitrine) * Contrôle des différentes positions
Descente contrôlée jusqu'à la suspension droite (passage par l'équerre) - réception à la station debout			* Bras et jambes tendues * Ouverture des hanches * Contrôle jusqu'à la réception

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 4/8

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS (SUITE)

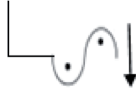
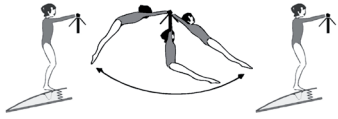
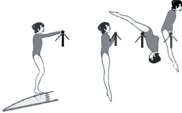
SÉQUENCE 2 (BS)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT - retour à la suspension droite			* Poitrine rentrée et dos rond * Ouverture des hanches tête droite * Allongement et alignement du corps à la suspension
Placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE - retour à la suspension droite			* Poitrine rentrée et dos rond * Ouverture des hanches tête droite * Allongement et alignement du corps à la suspension
ET OPTION 1 : Placement en courbe arrière - fermeture à la suspension mi-renversée jambes écartées et tendues (Stalder) - maintien 2 secondes - retour à la suspension droite			* Poitrine rentrée dos rond * Menton poitrine lors de la fermeture * Contrôle lors de la descente avec ouverture des hanches jusqu'à la suspension
Tour complet en suspension (Prises : dorsale/mixte/dorsale/mixte/dorsale) - réception à la station debout (sauf si option 2)			* Poitrine rentrée dos rond * Menton poitrine et corps gainé lors de la rotation * Les ½ tours s'enclenchent par les pointes de pieds serrées
ET OPTION 2 : Traction sans prise d'élán - descente contrôlée à la suspension droite - réception à la station debout			* Corps gainé, jambes tendues * Maintien du corps gainé lors de la traction * Contrôle lors de la descente

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 5/8

NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS / SÉQUENCE 1 (BI)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Balancé avant / arrière - réception à la station debout sur caisse ou tremplin			* Prise de barre avec appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant * Allongement complet du corps en fin de balancé avant
Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - oscillation en suspension mi renversée jambes écartées et tendues (Stalder) - retour à la station debout sur caisse ou tremplin			* Légère courbette dynamique lors du départ * Engagé dos rond, menton poitrine * Ecrasement sous la barre et reprise d'appui actif bras tendus
ET OPTION 1: Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - oscillation à la suspension mi renversée en fermeture jambes serrées et tendues (pieds-mains) - retour à la station debout sur caisse ou tremplin			* Légère courbette dynamique lors du départ * Engagé dos rond, menton poitrine * Ecrasement sous la barre et reprise d'appui actif bras tendus
Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - renversement libre à l'appui facial			* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé jambes tendues * Reprise d'appui actif bras tendus
OU OPTION 2 : Bascule faciale (possibilité de lâcher la barre et de reculer avant d'effectuer la bascule, départ au choix sol ou tremplin ou caisse) - arrêt en appui			* Allongement complet du corps en fin de balancé avant * Fermeture dynamique, tête droite dos rond jambes tendues et serrées * Appui dynamique bras tendus sur un corps gainé
Prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			* Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à l'horizontale min.
Tour d'appui arrière			* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues * Reprise d'appui actif bras tendus
Sortie filée avant - réception à la station debout			* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues * Ouverture dynamique des épaules bras tendus sur un corps gainé

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 6/8

NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS / SÉQUENCE 2 (BS)

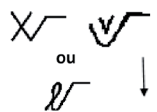
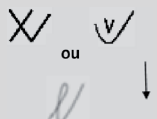
Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Départ à la suspension droite - traction renversement à l'appui facial			* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé jambes tendues * Reprise d'appui actif bras tendus
Rotation contrôlée en avant en traction (bras fléchis) - renversement à l'appui facial			* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Maintien du corps droit gainé jambes tendues durant le balancé bras fléchis * Reprise d'appui actif bras tendus
Rotation en avant - maintien 2 secondes en position de chandelle - descente contrôlée jusqu'à la suspension droite			* Maintien du menton sur la poitrine * Corps gainé avec ouverture des hanches * Bras et jambes tendus
Placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE Placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT (dans cet ordre)			* Poitrine rentrée et dos rond * Ouverture des hanches tête droite * Respect des courbes
Placement en courbe avant et passage dynamique de la courbe arrière à la courbe avant 5 fois enchaînés puis fermeture - filé en avant - élan en arrière			* Courbe avant : poitrine rentrée et dos rond * Courbe arrière : ouverture des hanches tête droite * Courbes dynamiques
2 balancés (avant/arrière) à l'oblique basse (45°) (avant/arrière/avant/arrière) - réception à la station debout			* Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond * Respect des courbes

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 7/8

NIVEAU 3 - NOTE D = 5.00/6.00 POINTS

SÉQUENCE 1 (BI)

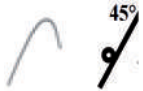
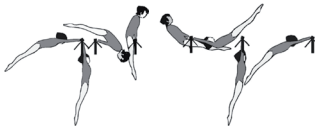
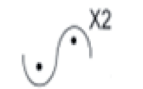
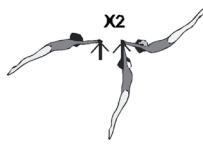
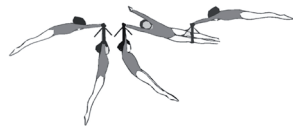
Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Départ à la station debout - bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Elan arrière bras tendus, dos rond, jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontal
Bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Elan arrière bras tendus, dos rond, jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontal
OU OPTION 1 : Bascule faciale - Prise d'élan à l'ATR, corps tendu			* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale (dans les 10°)
Tour proche au choix à l'horizontale (Stalder / pieds-mains / tour appui arrière libre) - retour à la station debout			* Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps à l'horizontal
OU OPTION 2 : Tour proche au choix à 45° de la verticale (Stalder / pieds-mains / tour appui arrière libre) - retour à la station debout			* Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps à 45° de la verticale

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 8/8

NIVEAU 3 - NOTE D = 5.00/6.00 POINTS

SÉQUENCE 2 (BS)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Bascule faciale (de la prise d'élan ou avec élan donné par l'entraîneur) - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu			* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à 45° de la verticale
Grande culbute (balancé avant avec retour à l'appui facial) - filé avant et balancé arrière			* Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique * Maintien de la chandelle (courbe avant) lors de la reprise d'appui bras tendus
2 balancés (avant/arrière) à l'horizontale			* Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique * Respect des courbes
Balancé avant ½ tour à l'horizontale			* Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique avec reprise d'appui dos rond * ½ tour par les pointes de pieds serrées
Balancé avant en prise mixte avec changement en prise palmaire devant (supination)			* Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique avec reprise d'appui
Balancé arrière avec recherche d'appui dynamique - retour à la station debout			* Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique avec reprise d'appui

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 1/8

7-1 Généralités

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour la poutre (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation. Les exercices sont composés d'éléments et de séries imposés avec une gestuelle chorégraphique libre (durée maximum 1'30).

L'ordre des éléments ou liaisons doit être respecté dans l'enchaînement.

7-2 Matériel

1 ou 2 tremplins sont autorisés pour les entrées.

7-3 Exigences spécifiques à l'agrès (*Jury D sur la Note Finale*)

Par le jury D		
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	FAUTES	DÉDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DÉDUCTIONS NEUTRES)
Manque de cambré et d'extension de tête (élément « départ en fente sur un genou (départ cavalier) - bras aux oreilles - extension des hanches, du buste et de la tête » N2)	Élément non reconnu	- 1 point

7-4 Pénalisations spécifiques à l'agrès (JURY E)

DÉDUCTIONS POUR L'ARTISTIQUE ET LA COMPOSITION (JURY E)	0.10	0.30	0.50	1.00
EXÉCUTION ARTISTIQUE				
Exécution artistique insuffisante pendant l'exercice :				
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	x			
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	x			
» Travail du pied insuffisant :				
• Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans	x			
• Mauvais travail de relevé	x			
RYTHME ET TEMPO				
Exécution de tout l'exercice avec série d'éléments et mouvements discontinus (manque d'aisance)	x			
COMPOSITION				
Absence de combinaison de mouvements proche de la poutre avec une partie du buste en contact avec la poutre.	x			

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 2/8

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'AGRÈS (JURY E)	0.10	0.30	0.50	1.00
Mauvais rythme dans les liaisons	x ch. f			
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien à la poutre			x ch. f	
PRÉPARATION EXCESSIVE				
Ajustement (pas et mouvements inutiles)	x ch. f			
Elan excessif des bras avant les éléments gymniques	x ch.f			
Pause (appliqué à 2 secondes)	x ch. f			
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x		
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			x	
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	x	x	x	

7-5 Pénalisations amplitude ou rotation insuffisante

7-5-1 Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)

La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu. La position des épaules et des hanches est décisive.

7-5-2 Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques (sans envol) avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels



Jury D

> 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)

Jury E

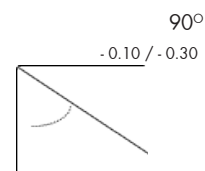
De 0 à 20° : Petite faute

De 20 à 45° : Moyenne faute

> 45° : Moyenne faute

7-6 Pénalisations manque d'amplitude

7-6-1 Exigence concernant les battements, les développés et la cabriole à l'horizontale :



Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale : Petite faute / Moyenne faute

7-6-2 Exigence pour les ATR :

Jury D

Si élément terminé :

Dans les 10° de la verticale : élément reconnu

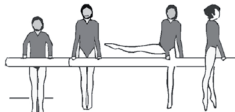
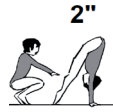
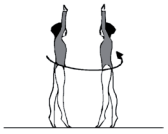
> 10° : élément non reconnu



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 3/8

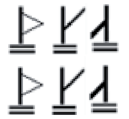
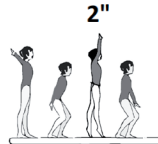
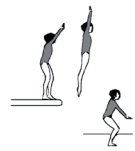
NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
De la station faciale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal			* Appui dynamique * Maintien des épaules au-dessus des mains * Jambes en ouverture
S'allonger sur le dos, lever les jambes tendues à la verticale maintien 2 secondes - retour au siège	2 s 		* Corps à 90° * Coudes serrés * Retour contrôlé
OU OPTION 1 : Chandelle maintien 2 secondes et retour au siège	2 s 		* Hanches ouvertes * Coudes serrés * Retour contrôlé
Départ à genoux mains sur la poutre - tendre les jambes pointes retournées maintien 2 secondes	2 s 	2" 	* Alignement mains-épaules-bassin * Bras tendus * Etirement du coup de pied
OU OPTION 2 : Départ à genoux - placement du dos en position groupée - retour accroupi			* Alignement Mains - épaules - bassin * Bras tendus * Maintien de la position groupée genoux sur la poitrine
Un détourné			* ½ pointes chevilles dans l'axe, talons hauts * Maintien de l'alignement du corps * Bras 5^{ème}

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 4/8

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Sur pieds plats - retiré - développé en 4 ^{ème} devant jambe à l'horizontale - raccourci - développé 4 ^{ème} derrière - jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)			*Retiré en parallèle pied au genou *Développer jambe en ouverture *Maintien du buste droit
Demi plié relevé maintien 2 secondes			*Demi plié, pieds dans l'axe, genoux au-dessus des chevilles *Demi plié buste droit
Sortie saut vertical en bout de poutre			*Poussée complète des jambes *Maintien de la verticale bras aux oreilles *Réception pieds parallèles en ½ plié

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 5/8

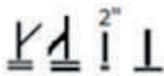
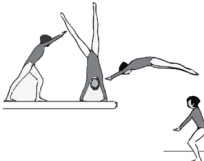
NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
De la station faciale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal - équerre jambes écartées maintien 2 secondes			*Prise d'appui dynamique *Jambes en ouverture *Equerre jambes au niveau des coudes
ATR transversal jambes écartées ou serrées - retour en fente	!		*Passage par la planche *Maintien de l'alignement bras aux oreilles pendant tout l'exercice *Corps aligné
OU OPTION 1 : Souplesse arrière retour en fente			*Départ en 4^{ème} devant, jambe à l'horizontale en ouverture *Descente en grandissement par ouverture du haut du corps et de la hanche *Passage par l'ATR écart
Demi plié au retiré - relevé - poser le pied devant - détourné - 1 pas détourné (dans le même sens)			*Retiré en parallèle pied au genou *Maintien de l'alignement du corps *Bras 5^{ème}
Position de départ à l'arabesque - battement en 4 ^{ème} devant à l'horizontale - relevé (sur 1/2 pointe) jambe gauche et jambe droite (ou inversement)			*Bras seconde *4^{ème} devant en ouverture *Maintien du buste droit
Fente avant jambe gauche - renversement avant jusqu'à la pose des mains - jambe droite au moins à l'horizontale sans poussée de la jambe gauche - revenir en fente avant jambe gauche - fente avant jambe droite - renversement avant jusqu'à la pose des mains - jambe gauche au moins à l'horizontale sans poussée de la jambe droite - revenir en fente avant jambe gauche (ou inversement)	G D 		*Maintien de l'alignement bras aux oreilles pendant tout l'exercice *Maintien de la hanche dans l'axe *Regard sur les mains

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 6/8

NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
OU OPTION 2 : Roue - retour en fente			*Maintien du corps dans l'axe de la poutre avant le ¼ de tour *Pose de mains avec maintien de l'alignement (oreilles cachées) *Prise de repère sur la poutre à l'endroit du pied de réception
Battement 4ème devant à l'horizontale jambe droite - poser le pied avant - battement 4ème arrière jambe gauche (ou inversement) - poser le pied arrière - ½ plié - relevé sur ½ pointes - maintenir 2 secondes - saut vertical			*Bras seconde, maintien du buste droit *4ème en ouverture *Maintien de la verticale bras aux oreilles dans le relevé et le saut extension *Poussée complète avant le saut extension *Réception pieds dans l'axe en ½ plié
Sortie en rondade			*Maintien du corps dans l'axe de la poutre avant le ¼ de tour *Pose de mains avec maintien de l'alignement (oreilles cachées) *Retour dynamique des jambes avec impulsion bras

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 7/8

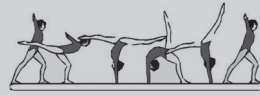
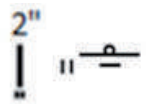
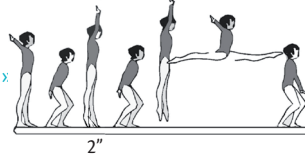
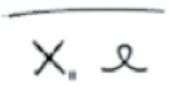
NIVEAU 3 - NOTE D = 5.00/6.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Appel 2 pieds - s'établir directement à l'équerre jambes écartées maintien 2 secondes (position latérale ou transversale)			*Jambes en ouverture *Equerre jambes au niveau des coudes
Départ au retiré pied plat - puis ½ tour sur ½ pointe - puis poser pieds plats - puis 1 détourné			*Retiré en parallèle pied au genou, pendant tout l'exercice. *Maintien de l'alignement du corps *Bras 5^{ème}
ATR transversal jambes écartées retour pied-pied - souplesse arrière retour en fente			*Départ en 4^{ème} devant, jambe à l'horizontale en ouverture *Descente en grandissement par ouverture du haut du corps et de la hanche *Passage par l'ATR écart
OU OPTION 1 : Flip jambes décalées - retour en fente			*Poussée complète des jambes avant l'écart de jambes *Pose de mains décalées dans l'axe de la poutre à l'ATR écart *Contrôle du retour en fente
Cabriole 4 ^{ème} devant jambe droite à l'horizontale - cabriole 4 ^{ème} devant jambe gauche à l'horizontale (ou inversement)			*Poussée complète verticale *Battement avant fixé jambe en ouverture *Cabriole avec projection des bras tendus en opposition à l'horizontale
ATR transversal maintien 2 secondes jambes serrées puis écartées - retour à l'arabesque			*Maintien de l'ATR écart pour s'établir à l'arabesque *Arabesque genoux fléchis dans l'axe audessus de la cheville *Retour bras aux oreilles

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 8/8

NIVEAU 3 - NOTE D = 5.00/6.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
OU OPTION 2 : Tic-tac - retour en fente			*Passage par l'ATR écart à l'aller et au retour *Déséquilibre par ouverture des épaules et de la hanche *Au pont, maintien de la jambe libre à la verticale en ouverture
Demi plié - relevé maintien 2 secondes - saut écart antéropostérieur			*Relevé, maintien de la verticale bras aux oreilles *Poussée complète avant le saut écart *Retour dynamique des jambes
LIAISON : Roue + salto groupé en sortie de poutre			*Pied-pied avec redressé dynamique des bras *Chandelle avec fixation du regard devant sur le bout de poutre *Groupé /dégroupé dynamique avant la réception

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 1/9

8-1 Généralités

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour le sol (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.

Les exercices sont composés d'éléments et de séries imposés avec une gestuelle chorégraphique libre.

Musique obligatoire : durée maximum 1'30

L'ordre des éléments ou liaisons doit être respecté dans l'enchaînement.

8-2 Définitions

LIAISON : Série d'éléments devant être directement liés (sans pas intermédiaire).

PASSAGE GYMNIQUE : Séries de sauts, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés).

8-3 Exigences spécifiques à l'agrès (*Jury D sur la Note Finale*)

Par le jury D		
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	FAUTES	DÉDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DÉDUCTIONS NEUTRES)
Certains éléments acrobatiques doivent être exécutés avec un rebond.	Absence de rebond quand il est spécifié.	- 0,50 points
Élan ou pas supplémentaires lorsque la série est exigée du sursaut	Elan supplémentaire	- 0,50 points

8-4 Pénalisations spécifiques à l'agrès (JURY E)

DÉDUCTIONS POUR L'ARTISTIQUE ET LA COMPOSITION (JURY E)	X0.10	0.30	0.50	1.00
La gymnaste exécute une valse avant à la place d'une valse arrière (N3)			x	
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien			x	
EXÉCUTION ARTISTIQUE				
Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus (manque d'aisance)	X			
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :				
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	X			
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	X			
» Travail du pied insuffisant : les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans	X			
» Manque d'expression en rapport avec le style de la musique	X	X		

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 2/9

DÉDUCTIONS POUR L'ARTISTIQUE ET LA COMPOSITION (JURY E)	0.10	0.30	0.50	1.00
COMPOSITION				
Absence d'un mouvement touchant le sol (<i>dont au min le buste, les cuisses, les genoux ou la tête</i>)	x			
MUSIQUE ET MUSICALITÉ				
Musicalité : » Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	x			
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES				
PRÉPARATION EXCESSIVE				
Ajustement (<i>pas sans chorégraphie</i>)	x ch. f			
Elan excessif des bras avant les éléments gymniques	x ch. f			
Pause (<i>appliqué à 2 secondes</i>)	x ch. f			

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 3/9

8-5 Pénalisations amplitude ou rotation insuffisante

8-5-1 Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)

La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu.

La position des épaules et des hanches est décisive.

8-5-2 Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques (sans envol) avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels



Jury D

> 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)

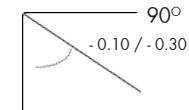
Jury E

De 0 à 20 ° : Petite faute

De 20 à 45° : Moyenne faute

> 45° : Moyenne faute

8-5-3 Exigence concernant les battements, les développés et la cabriole à l'horizontale :



Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale : Petite faute / Moyenne faute

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 4/9

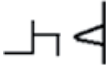
NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Battement - fente - roue pied-pied - chandelle - se relever			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement *Grande fente avant, pose de mains alternatives en conservant l'alignement *Arrivée bras à l'oblique basse *Recherche d'alignement *Bras aux oreilles pendant la chandelle
OU OPTION 1 : LIAISON : Battement - fente - roue pied-pied - chandelle tenue 2 secondes - se relever			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement *Grande fente avant, pose de mains alternatives en conservant l'alignement *Arrivée bras à l'oblique basse *Recherche d'alignement *Bras aux oreilles pendant la chandelle
LIAISON : Cabriole jambe à l'horizontale + saut vertical			*Poussées complètes chevilles et jambes *Buste droit
LIAISON : 1 pas chassé jambe gauche + 1 pas chassé jambe droite (ou inversement)			*Poussées complètes chevilles et jambes *Alignement de tout le corps lors de la phase de suspension
Roulade arrière bras tendus (corps groupé)			*Dos rond, poitrine creuse *Garder les bras tendus jusqu'à la pose des pieds
ATR 1 jambe à la verticale et 1 jambe horizontale			*Départ alignement complet, bras aux oreilles, épaules en grandissement *Grande fente avant *Grandissement épaules et alignement bras, buste jambe arrière à l'ATR

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 5/9

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Ecrasement facial (jambes à 90° maximum) maintien 2 secondes	2 sec 		*Jambes tendues en rotation externe *Bras dans le prolongement du buste *Dos plat
Pont (départ allongé) maintien 2 secondes	2 s 		*Bras tendus, jambes tendues et serrées *Talons au sol *Epaules au-dessus des mains
OU OPTION 1 : Souplesse arrière retour en fente			*Départ en 4 ^{ème} devant, jambe à l'horizontale en ouverture *Descente en grandissement par ouverture du haut du corps et de la hanche *Passage par l'ATR écart
Départ en fente sur un genou - relevé sur pied plat au retiré - maintien 2 secondes	2'' 		*Alignement vertical / grandissement *Jambe d'appui tendue

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 6/9

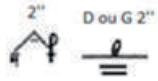
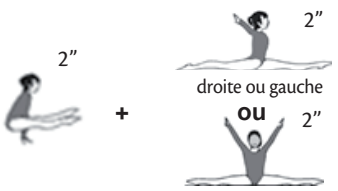
NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Sursaut rondade + flip + rebond			*Alignement dans le sursaut bras aux oreilles, rotation longitudinale tardive *Pose de mains alternatives bras aux oreilles *Retour corps en déséquilibre arrière, bras à l'oblique basse, regard vers le sol
OU OPTION 1 : LIAISON : Sursaut rondade + 2 flips + rebond			*Recherche d'allongement *Poussées complètes jambes tendues
LIAISON : Cabriole + sissone (préparation changement de jambe)			*Si cabriole jambe droite, sissone jambe gauche et inversement (cabriole mauvaise jambe et sissone bonne jambe) *Poussée complète cheville et jambe *Sissone : jambe en diagonale
LIAISON : 1 pas chassé jambe gauche + 1 pas chassé jambe droite (ou inversement) + assemblé + saut vertical			*Poussées complètes chevilles et jambes *Impulsion dynamique *Buste vertical
LIAISON : Battement - fente - ATR rebond + pont - se relever			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement jusqu'à l'ATR *Rebond dynamique bras tendus *Pont : bras tendus, épaules au-dessus des mains, jambes tendues et serrées, talons au sol
OU OPTION 2 : Sursaut saut de mains - rebond			*Alignement dans le sursaut bras aux oreilles *Pose de mains loin devant *Impulsion bras avec ouverture des épaules *Regard sur les mains continuellement

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 7/9

NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Battement - fente - tic-tac pied-pied + roulade arrière bras et corps tendus arrivée en courbe avant			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement jusqu'à l'ATR *Mains au-dessus des épaules, bras tendus *Roulade arrière bras tendus jusque l'arrivée en gainage
Equerre écartée maintien 2 secondes - grand écart au choix (gauche, droit, facial) maintien 2 secondes			*Equerre bras tendus, pieds minimums à hauteur du bassin *Grand écart jambes tendues, bassin dans l'axe
Départ en fente sur un genou - relevé sur pied plat au retiré - détourné			*Alignement vertical, grandissement *Maintien de l'équilibre *Talons très hauts pour le détourné



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 8/9

NIVEAU 3 - NOTE D = 5.00/6.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Battement - fente - ATR 1/4 de valse arrière + roulade avant à l'équerre écartée + placement du dos - arrivée en fermeture (pieds entre les mains)			*Alignement et grandissement à l'ATR *Reculer le bras pour la valse arrière, appuis dynamiques *Equerre : pointes et talons au-dessus de la hauteur des fesses
OU OPTION 1 : LIAISON : Battement - fente - ATR 1/4 de valse arrière + roulade avant à l'équerre écartée + placement du dos à l'ATR (Endo)			- Endo *Maintien de la fermeture jambes tronc pendant la montée *Oreilles près des bras, tête droite, dos rond *Bras tendus
LIAISON : Saut écart antéro-postérieur - saut vertical (du rebond)			*Poussée complète chevilles et jambes *Poussée vertical, buste droit *Rebond dynamique
LIAISON : 1 pas ou sursaut rondade + flip + salto arrière groupé			*Fin du flip : Fixation des bras vers le haut, maintien de la tête droite, regard vers l'avant *Frappes dynamiques jambes tendues *Ouverture complète du corps avant réception
OU OPTION 2 : 1 pas ou sursaut rondade + 2 flips + salto arrière groupé			
PASSAGE GYMNIQUE : Pas chassé + saut changement de jambe			*Poussée complète cheville et jambe *Impulsion dès la cabriole *Garder le dos perpendiculaire au sol

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 9/9

NIVEAU 3 - NOTE D = 5.00/6.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Souplesse arrière ATR jambes écartées-serrées-écartées retour pied-pied + roulade arrière à l'ATR arrivée en fente			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement *Avancée des hanches, jambe d'appui tendue *Alignement et grandissement à l'ATR, regard sur les mains *Roulade arrière antépulsion dynamique bras tendus
LIAISON : Départ en fente ½ pivot au retiré - détourné			*Alignement vertical / grandissement *Maintien de l'équilibre, cheville stable *Pas d'anticipation de la tête
LIAISON : Salto av groupé + élan + sursaut Saut de mains + rebond			Salto *Frappe dynamique jambes tendues *Élévation des bras vers le haut et l'avant *Monter le haut du dos, puis les fesses et grouper dynamique Saut de mains *Recherche d'allongement *Impulsion bras avec ouverture épaules *Regard sur les mains continuellement