

Note de difficulté (ND)

Choisir 7 éléments dans les 5 groupes différents pour constituer le mouvement

5 éléments minimum

Chaque élément vaut sa propre valeur de difficulté

Chaque groupe remplit vaut	0,5 pt
Élément jaune	0,2 pt
Élément orange	0,4 pt
Élément bleu	0,6 pt
Élément vert	0,8 pt
Élément rouge	1,0 pt

Pas de bonification de sortie

Déduction pour élément manquant

Note d'exécution (NE) 10 points

Principes du code de pointage

Petite faute	- 0,1 pt
Faute moyenne	- 0,3 pt
Faute grossière	- 0,5 pt
Chute	- 1,0 pt

NOTE FINALE

Addition ND et NE

MATERIEL

Sol	Praticable dynamique conseillé
Saut de cheval	Table de saut à 1,10 m, réception 30 cm (mini-trampoline, tremplin, trampo-tremp) possibilité de mettre un tremplin devant le mini-trampoline
Barres parallèles	2 caisses, mini-trampoline, pile de tapis de 60 cm
Barre fixe	Hauteur libre, 2 tremlins Réglable, hauteur libre, 2 tremlins

SOL

- 7 meilleurs éléments (dont la sortie)
- 3 éléments maximum par groupe
- Répétition impossible
- Un élément ne peut remplir 2 groupes de structure

Durée maximale du mouvement 1 min		Dépassement – 1 pt
5 groupes d'éléments		5 x 0,5
Liaison acrobatique des éléments avec	1 liaison	+ 0,3
	2 liaisons	+ 0,5

Valeur	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Rotation avant	Fente ATR	ATR rebond	ATR rebond Roulade avt *	ATR rebond roulade avt corps carpé *	Saut de main *
	Roulade avt	Roulade avt saut ½ tour	Roulade avt saut tour *	Saut de l'ange *	Salto avt groupé ou carpé *
Rotation latérale	Roue étoile	Roue fente *	Roue pied-pied *	Rondade *	Flic-flac arr *
Rotation arrière	Courbe arr 2'' (superman)	Pont 2''	Pont 1 jbe verticale 2''	Souplesse arr *	Salto arr groupé ou carpé *
Éléments non acrobatiques	Appui facial ou dorsal 2''	Passage de l'appui facial à dorsal par ½ tour	½ cercle	1 cercle	2 cercles
	Placemt du dos ATR jbes fléchies	Equerre écartée 2''	Placemt du dos ATR jbes écartées	ATR en force	endo
	Roulade arr	Roulade arr bras tendus jambes fléchies	Roulade arr bras tendus arrivée en appui facial	Roulade arr bras tendus à l'ATR	Idem + ½ valse

SAUT DE CHEVAL

Un passage obligatoire

Deux sauts possibles, identiques ou différents.

La meilleure note est prise en compte.

Valeur	4	4,5	5	5,5	6
Table de saut	Saut de lapin + saut droit	Saut de lapin + saut ½ tour	Lune mini-trampoline	Lune trampo-tremp	Lune Tremplin
Pile de tapis 60 cm	Saut droit + fente ATR tombé dos	ATR tombé dos	Flip avant	Salto avt groupé ou carpé	Salto avt corps tendu

BARRES PARALLELES

Hauteur libre

7 meilleurs éléments dont la sortie

3 éléments maximum par groupe

Répétition impossible

5 groupes d'éléments (suspension, appui, bascule, maintien, sortie)	5 x 0,5
Bonus aucune intervention du coach pour passer de suspension à appui	+ 0,5
Bonus ATR tenu 2''	+ 0,5

Valeur	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Maintien	Equerre groupée 2''	Equerre tendue 2''	Equerre placemt du dos 2''	Equerre à 45° 2''	ATR en force 2''
Appui	Marcher sur les mains (4 pas)	½ tour	Tour	Equerre écartée sur une barre 2''	Valse
	2 balancés bassin à hauteur de la barre	2 balancés pieds à hauteur de la barre	2 balancés bassin à hauteur des épaules	1 balancé à l'oblique haute (45°)	1 balancé ATR
Bascule	Maintien en position m-renversée (chandelle)	Du siège, descendre en chandelle avec aide des jambes	De l'équerre descendre en chandelle	Bascule fixe au siège	Bascule fixe
		Oscillation	Bascule au siège	Bascule à l'appui	Bascule à l'équerre
Suspension	Passage de courbe avt à courbe arr	Balancé à 45° de l'oblique basse 2x	Balancé à l'horizontale 1x	Balancé à l'horizontale 2x	De l'appui, repousser pour descendre au balancé à l'horizontale
Sortie de la suspension	Du balancé descendre à la station				
Sortie de l'appui		Décalé du balancé à l'horizontale	Décalé du balancé à l'oblique haute	Décalé à l'ATR ou sortie drapeau	Salto arrière groupé

BARRE FIXE

5 groupes d'éléments (élan, suspension, rotation avant, rotation arrière, oscillation, sortie)	5 x 0,5
Les éléments en suspension peuvent être réalisés jambes fléchies sans pénalité Les éléments avec une flèche -> peuvent faire office de sortie	
Bonus aucune pose de pied au sol avant la sortie	+ 0,5
Bonus arrêt ou réajustement des mains	
1 arrêt maximum (1 maintien n'est pas considéré comme arrêt)	+ 0,3
Pas d'arrêt	+ 0,5

Valeur	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Elan, suspension, appui	Maintien en appui facial ou dorsal	Prise d'élan à l'oblique basse ->	Prise d'élan à l'horizontale ->	Prise d'élan à l'oblique haute ->	Prise d'élan à l'ATR ->
	Engagé de jambe	½ tour en l'appui			
	½ tour en suspension	Balancés à 45° de l'oblique basse x2 ->	Balancés bassin à l'horizontale x2	Du balancé, ½ tour en prise mixte ->	Du balancé ½ tour avec chgt des 2 prises
Rotation arrière	Maintien en traction position corps libre	Traction enroulée, corps libre	Traction enroulée, corps en courbe avant	Tour d'appui arrière	Tour d'appui libre à l'horizontale ->
Oscillation bascule	Maintien en suspension jambes à l'horizontale		Du balancé avt, engager 1 jambe tendue pour monter à l'appui	Bascule	Bascule fixe
	Maintien en suspension mi-renversée (chandelle)		Du bal ou de l'appui oscillat° jambes écartées	Du balancé oscillation jambes serrées	Bascule dorsale
Rotation avant	De l'appui, tourner en avant corps groupé	De l'appui tourner en avant corps tendu	Mains en supination, tourner en avt, corps tendu en chandelle	Tour d'appui avt en supination, jambe engagée	Tour d'appui avt, mains en supination
Sortie de l'appui	Sortie filée	Sortie filée ½ tour	Pose de pieds ou engagé stalder et filé	Pose de pieds ou engagé stalder et filé ½ tour	
Sortie de la suspension	Du balancé arr réception à la station				Salto arrière groupé

CATEGORIES

Tableau synoptique										
2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	Format d'équipe
Poussins										5/5/3
Poussins/Benjamins										
				Benjamins/Minimes/Cadets						