



## Programme 7-9 ans GAF

# Performance Régionale et RERJ

**Pour la filière Performance Régionale, ce programme est mis en place à titre expérimental en 2020-2021 uniquement dans les régions Hauts-de-France, Normandie et Occitanie.**

**Pour la Revue d'Effectif Régionale des Jeunes (RERJ) 2020, ce programme s'applique pour toutes les gymnastes de 9 ans engagées par les comités régionaux.**

## GAF - TABLEAU SYNOPTIQUE - ÉQUIPES

NIVEAU PRATIQUE	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	Format équipe	Programme*	Sélection	Finalité
ÉLITE			RERJ			5/5/4	<u>9 ans :</u> Programme 7-9 ans - saut = niveau 3 du programme RERJ - barres asymétriques / poutre / sol = niveau 2 ou niveau 3 du programme RERJ  <u>10-11 ans :</u> Avenir 10-11 ans = niveau 3 à niveau 5	Région	Revue d'Effectif Régionale des Jeunes (RERJ)
PERFORMANCE	7-9 ans					5/5/3	<u>7 ans :</u> Programme 7-9 ans = niveau 1  <u>8-9 ans :</u> Programme 7-9 ans = niveau 1 à niveau 3	Département	Inter-département <u>ou</u> Région

\* À l'initiative des comités régionaux "pilotes" désignés pour la saison 2020-2021, pour la filière Performance Régionale en équipes 7-9 ans possibilité de décliner différemment les catégories d'âge, tout en conservant les programmes compétitifs de la fédération indiqués dans le tableau synoptique.

## GAF - TABLEAU SYNOPTIQUE - INDIVIDUELLES

NIVEAU PRATIQUE	FILIÈRE	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	Programme*	Étapes compétitives	Finalité
ÉLITE						Avenir	Programme 10-11 ans Niveaux 4 à 5	Tests de sélection	Revue d'Effectif Nationale (REN)
					Avenir		Programme 10-11 ans Niveaux 3 à 5		
PERFORMANCE	RÉGIONALE			9 ans			Programme 7-9 ans Niveaux 1 à 3	Département - Inter-département <u>ou</u> région	Championnat régional <u>ou</u> regroupement
			8 ans						
		7 ans					Programme 7-9 ans Niveau 1		

\* À l'initiative des comités régionaux "pilotes" désignés pour la saison 2020-2021, pour la filière Performance Régionale en individuel en 7 ans, 8 ans, 9 ans, possibilité de décliner différemment les catégories d'âge, tout en conservant les programmes compétitifs de la fédération par année d'âge indiqués dans le tableau synoptique.

# Évaluation des exercices

## Calcul de la note finale

- a) A chaque agrès, la note finale 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 sera établie par l'addition de la note D et de la note E. Si nécessaire, soustraction des déductions neutres.

## Calcul de la note D

- a) Au saut, la note D correspond à la note D 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. 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).

# PRINCIPES GÉNÉRAUX

**Les dessins sont un appui pour la compréhension, cependant, seul le texte fait référence pour l'évaluation.**

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

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	- 2.00 P
	Élément non reconnu	- 1.00 P
Aucun autre élément codifié (élément avec valeur du code performance) ne peut-être ajouté.	Élément supplémentaire	- 0.50 P
Aucun élément ne peut être répété.	Élément répété	- 0.50 P
L'ordre des éléments doit être respecté.	Non-respect de l'ordre	- 0.10 P (poutre et sol) à chaque fois
		- 0.50 P (barres) à chaque fois
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Le « ET » qui précède l'option détermine que celle-ci est un élément, une série ou une liaison supplémentaire</li> </ul>	Si l'option n'est pas reconnue, la gymnaste ne peut pas présenter les éléments de base	- 1.00 P (si une option « OU » n'est pas reconnue)
Pour les éléments en série ou liaison, déductions sur note finale (déductions neutres)		
Arrêt dans une liaison		- 0.50 P
Élément manquant dans une liaison (gymnique ou acrobatique) ou un passage gymnique	Élément non tenté	- 2.50 P
	Élément non reconnu	- 1.50 P
Ordre des éléments différent	Non-respect de l'ordre des éléments dans la liaison	- 0.50 P

FAUTES	Reconnaissance de l'élément par jury D	Déductions sur note finale (déductions neutres)
Reconnaissance des éléments : ils doivent répondre à des exigences techniques pour être reconnus		
Aide de l'entraîneur	Élément non reconnu	- 2.00 P
Chute à la réception pas sur les pieds d'abord	Élément non reconnu	- 1.00 P
Rotation longitudinale non terminée précisément dans les éléments gymniques	Élément non reconnu	- 1.00 P

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.

# FAUTES GÉNÉRALES

Dédutions à appliquer par le jury E aux 4 agrès

FAUTES D'EXECUTION		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou +
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch.fois	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés	Ch.fois	X	Largeur des épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments (amplitude)	Ch.fois	X	X		
Manque de précision de la position groupée ou carpée	Ch.fois	Angle bassin/genoux 90°	Angle bassin/genoux >90°		
Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch.fois	X			
Essai sans exécuter un élément (course à vide)	Ch.fois		X		
Déviations par rapport à l'axe	Ch.fois	X			
<b>Position du corps et des jambes dans les éléments :</b>					
Alignement du corps	Ch.fois	X			
Pas d'extension des pointes de pieds/Pieds relâchés	Ch.fois	X			
Ecart insuffisant dans les éléments acrobatiques (sans envol)	Ch.fois	X	X		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques	Ch.fois	X	X	X	
Précision	Ch.fois	X			
Exécution de la sortie (si codifiée) trop près de l'agrès (barres, poutre)			X		
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien à la poutre	Ch. fois			X	
<b>FAUTES DE RÉCEPTION (Tous les éléments y compris les sorties)</b>		S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80 P			
Jambes écartées à la réception	Ch.fois	X			
Elan supplémentaire des bras		X			
Déséquilibre	Ch.fois	X	X		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch.fois	X			
Très grand pas ou saut (plus d'1 mètre)	Ch.fois		X		
Fautes de position du corps	Ch.fois	X	X		
Flexion profonde	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

# FAUTES GÉNÉRALES

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

DEDUCTIONS PAR le JURY D sur la Note Finale après consultation du (de la) responsable des juges	0.10	0.30	0.50	Autre
<b>Comportement de l'entraîneur :</b>				
Parler directement à la gymnaste, lui faire des signes, crier (encouragements)			X	
<b>Comportement de la gymnaste :</b>				
Justaucorps non identiques (déduction appliquée 1 fois dans la compétition sur le total de l'équipe)				1.00 P
Rembourrages incorrects ou inesthétiques		X		
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux)		X		
<b>Irrégularités aux agrès :</b>				
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation			X	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès			X	

DEDUCTIONS PAR le JURY D sur la Note Finale	0.10	0.30	0.50	Autre
<b>Comportement de l'entraîneur :</b>				
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou proche de l'agrès : au saut, à la poutre et au sol			X	
<b>Comportement de la gymnaste :</b>				
Ne pas saluer le jury avant et/ou après l'exercice		X		
<b>Irrégularités aux agrès :</b>				
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 ECRITE PAR LE CHRONOMETREUR au jury D	0.10	0.30	0.50	Autre
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 sec. (après l'autorisation du jury ou l'apparition de la lumière verte)		X		
Ne pas commencer dans les 60 sec. (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" aux barres et 10" à la poutre)		X		
Dépassement du temps de chute (60" aux barres et à la poutre)				Exercice terminé

# SAUT

<b>RÈGLEMENTATION</b>				
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.				
Protocole : La gymnaste exécute son premier saut (séquence 1 + séquence 2) puis effectue son deuxième saut (séquence 1 + séquence 2).				
Matériel : Trampo-tremp (position basse) et tapis de réception de compétition (20 cm) + sur tapis de 10 cm. Pas de table de saut. Course d'élan, 10 m maximum.				
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 ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.				
PÉNALISATIONS SPÉCIFIQUES SAUT – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
<b>PREMIÈRE SÉQUENCE :</b>				
- 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		
<b>DEUXIÈME SÉQUENCE :</b>				
<b>PREMIER ENVOL</b>				
- Angles des hanches	X	X		
- Corps cambré	X	X		
- Genoux fléchis	X	X	X	
- Jambes ou genoux écartés	X	X		
<b>IMPULSION</b>				
- Appui décalé des mains (Sauts N1 et N2)	X	X		
- Bras fléchis	X	X	X	
- Angle des épaules	X	X		
- Ne pas passer par la verticale (N3)	X			
<b>DEUXIÈME ENVOL (Sauts N2 et N3)</b>				
- 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		

**PÉNALISATIONS SPÉCIFIQUES SAUT – 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-tremp (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-tremp	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



SAUT	ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES	NOTE D
NIVEAU 1	Course, saut extension, chute stabilisée puis fente ATR et tomber dos.			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Impulsion bras derrière sur le trampo-tremp</li> <li>*Projection de bras en sortie de trampo-tremp</li> <li>*Bras derrière au départ de la fente</li> <li>*Projection de bras pour venir s'aligner avant la pose des mains</li> </ul>	1.00
	Course, salto avant groupé.			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Frappe dynamique jambes tendues</li> <li>*Monter le haut du dos, puis les fesses et grouper dynamique</li> </ul>	
NIVEAU 2	Course, saut de mains (mains sur le trampo-tremp).			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Bras derrière au départ de la fente</li> <li>*Projection de bras pour venir s'aligner avant la pose des mains</li> <li>*Resserrer les jambes à la verticale</li> <li>*Maintien de la courbe arrière dans le 2ème envol.</li> </ul>	2.00
	Course, salto avant tendu.			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Projection des talons en sortie de trampo-tremp</li> <li>*Maintien de la courbe arrière dans la 2ème partie</li> </ul>	
NIVEAU 3	Course, rondade (mains sur le trampo-tremp).			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Bras derrière lors du sursaut.</li> <li>*Projection de bras pour venir poser les mains</li> <li>*Resserrer les jambes à la verticale</li> </ul>	3.00
	Course, salto avant tendu.			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Projection des talons en sortie de trampo-tremp</li> <li>*Maintien de la courbe arrière dans la 2ème partie</li> </ul>	

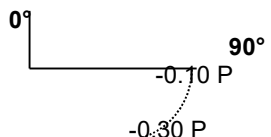
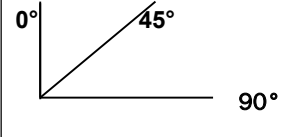
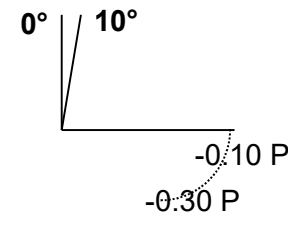
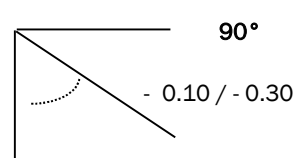
# BARRES ASYMÉTRIQUES

RÈGLEMENTATION
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.
Matériel : 1 ou 2 trempins ou un module en mousse rigide / caisse en bois de hauteur 60 cm sont autorisés pour les entrées.
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.
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.
La gymnaste n'est pas autorisée à mettre de la magnésie entre les deux séquences (sauf pour le N3).

PÉNALISATIONS SPÉCIFIQUES BARRES ASYMÉTRIQUES – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
- Alignement du corps dans les ATR et élans	X	X		
- Ajustement des prises	X			
- Heurter l'agrès avec les pieds			X	
- Heurter le tapis avec les pieds (chute)				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. f	
- Les balancés BI et les bascules, peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartées. - 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 de la présente brochure			

Exigences spécifiques – Jury D	Fautes	Déduction sur la Note Finale
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	- 1.00 P

## EXIGENCES TECHNIQUES

ANGLES A LA FIN DES ÉLÉMENTS	
Cas des prises d'élan et tour d'appui	
<p><b><u>Exigences : corps à l'horizontale</u></b></p>  <p><b>Jury D</b> Élément toujours reconnu <b>Jury E</b> Sous l'horizontale : - 0.10 / - 0.30 P</p>	<p><b><u>Exigences : angle à 45° de la verticale haute</u></b></p>  <p><b>Jury D</b> <b>Si élément terminé :</b> De 0° à 45° de la verticale haute : élément reconnu Sous 45° : option non reconnue <b>Jury E</b> Sous l'horizontale : -0.10 / - 0.30 P</p>
<p><b><u>Exigences : à l'ATR</u></b></p> <p><b>Jury D</b> <b>Si élément terminé :</b> Dans les 10° de la verticale : élément reconnu &gt; 10° : option non reconnue <b>Jury E</b> Sous l'horizontale : - 0.10 / - 0.30 P</p> 	
Cas des balancés (avec et sans demi-tour) en suspension à la BS	
<p><b><u>Exigences : corps à l'horizontale</u></b></p>  <p><b>Jury D</b> Élément toujours reconnu <b>Jury E</b> Sous l'horizontale : - 0.10 P / - 0.30 P</p>	

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.

## MOUVEMENT Niveau 1 NOTE D = 1.00 / 2.00 P

	ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
<b>NIVEAU 1 - SÉQUENCE 1 (BI)</b>	Départ à la station debout - Épaules à hauteur de la barre inférieure - Sauter à l'appui facial			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Appui dynamique</li> <li>* Dos rond et bras tendus</li> <li>* Maintien de la courbe avant jusqu'à l'appui</li> </ul>
	Maintien 2" en appui facial actif			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant</li> <li>* Corps gainé bras et jambes tendues</li> <li>* Maintien 2 " avec appui actif</li> </ul>
	Rotation en avant (passage par la chandelle) - Descente contrôlée - Maintien 2" des jambes en fermeture (pointes de pieds à la barre)			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bras et jambes tendues</li> <li>* Tête rentrée (menton poitrine)</li> <li>* Contrôle des différentes positions</li> </ul>
	Descente contrôlée jusqu'à la suspension droite (passage par l'équerre) - Réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bras et jambes tendues</li> <li>* Ouverture des hanches</li> <li>* Contrôle jusqu'à la réception</li> </ul>

NIVEAU 1 - SÉQUENCE 2 (BS)	De la suspension alignée - Placement et maintien 2" en courbe AVANT - Retour à la suspension droite			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Poitrine rentrée et dos rond</li> <li>* Ouverture des hanches tête droite</li> <li>* Allongement et alignement du corps à la suspension</li> </ul>
	Placement et maintien 2" en courbe ARRIERE - Retour à la suspension droite			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Poitrine rentrée et dos rond</li> <li>* Ouverture des hanches tête droite</li> <li>* Allongement et alignement du corps à la suspension</li> </ul>
	<b>ET OPTION 1 :</b> Placement en courbe arrière - Fermeture à la suspension mi-renversée jambes écartées et tendues (Stalder) - Maintien 2" - Retour à la suspension droite			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Poitrine rentrée dos rond</li> <li>* Menton poitrine lors de la fermeture</li> <li>* Contrôle lors de la descente avec ouverture des hanches jusqu'à la suspension</li> </ul>
	Tour complet en suspension (Prises : dorsale/mixte/dorsale/mixte/dorsale) - Réception à la station debout (sauf si option 2)			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Poitrine rentrée dos rond</li> <li>* Menton poitrine et corps gainé lors de la rotation</li> <li>* Les 1/2 tours s'enclenchent par les pointes de pieds serrées</li> </ul>
	<b>ET OPTION 2 :</b> Traction sans prise d'élan - Descente contrôlée à la suspension droite - Réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Corps gainé, jambes tendues</li> <li>* Maintien du corps gainé lors de la traction</li> <li>* Contrôle lors de la descente</li> </ul>

## MOUVEMENT Niveau 2 NOTE D = 3.00 / 4.00 P

		ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
<b>NIVEAU 2 - SÉQUENCE 1 (BI)</b>		Balancé avant / arrière - Réception à la station debout sur caisse ou tremplin			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Prise de barre avec appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant</li> <li>* Allongement complet du corps en fin de balancé avant</li> </ul>
		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			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Légère courbette dynamique lors du départ</li> <li>* Engagé dos rond, menton poitrine</li> <li>* Ecrasement sous la barre et reprise d'appui actif bras tendus</li> </ul>
		<b>ET OPTION 1 :</b> 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			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Légère courbette dynamique lors du départ</li> <li>* Engagé dos rond, menton poitrine</li> <li>* Ecrasement sous la barre et reprise d'appui actif bras tendus</li> </ul>
		Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - Renversement libre à l'appui facial			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation</li> <li>* Corps gainé jambes tendues</li> <li>* Reprise d'appui actif bras tendus</li> </ul>
		<b>OU OPTION 2 :</b> 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			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Allongement complet du corps en fin de balancé avant</li> <li>* Fermeture dynamique, tête droite dos rond jambes tendues et serrées</li> <li>* Appui dynamique bras tendus sur un corps gainé</li> </ul>
		Prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées</li> <li>* Grandissement à l'appui libre corps à l'horizontale min.</li> </ul>
		Tour d'appui arrière			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation</li> <li>* Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues</li> <li>* Reprise d'appui actif bras tendus</li> </ul>

	Sortie filée avant - Réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation</li> <li>* Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues</li> <li>* Ouverture dynamique des épaules bras tendus sur un corps gainé</li> </ul>
--	--	--	--	--

NIVEAU 2 - SÉQUENCE 2 (BS)	Départ à la suspension droite - Traction renversement à l'appui facial			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation</li> <li>* Corps gainé jambes tendues</li> <li>* Reprise d'appui actif bras tendus</li> </ul>
	Rotation contrôlée en avant en traction (bras fléchis) - Renversement à l'appui facial			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation</li> <li>* Maintien du corps droit gainé jambes tendues durant le balancé bras fléchis</li> <li>* Reprise d'appui actif bras tendus</li> </ul>
	Rotation en avant - Maintien 2" en position de chandelle - Descente contrôlée jusqu'à la suspension droite			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien du menton sur la poitrine</li> <li>* Corps gainé avec ouverture des hanches</li> <li>* Bras et jambes tendus</li> </ul>
	Placement et maintien 2" en courbe ARRIERE - Placement et maintien 2" en courbe AVANT (dans cet ordre)			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Poitrine rentrée et dos rond</li> <li>* Ouverture des hanches tête droite</li> <li>* Respect des courbes</li> </ul>
	Placement en courbe avant et passage dynamique de la courbe arrière à la courbe avant 5 fois enchaînés - Fermeture - Filé en avant – Elan en arrière			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Courbe avant : poitrine rentrée et dos rond</li> <li>* Courbe arrière : ouverture des hanches tête droite</li> <li>* Courbes dynamiques</li> </ul>
	2 Balancés (avant/arrière) à l'oblique basse (45°) (avant/arrière/avant/arrière) - Réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tête droite durant tout l'exercice</li> <li>* Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond</li> <li>* Respect des courbes</li> </ul>

## MOUVEMENT Niveau 3 NOTE D = 5.00 / 6.00 P

		ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 3 - SÉQUENCE 1 (BI)		Départ à la station debout - Bascule faciale - Prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule</li> <li>* Elan arrière bras tendus, dos rond, jambes tendues et serrées</li> <li>* Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontal</li> </ul>
		Bascule faciale - Prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule</li> <li>* Elan arrière bras tendus, dos rond, jambes tendues et serrées</li> <li>* Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontal</li> </ul>
		<b>OU OPTION 1 :</b> Bascule faciale - Prise d'élan à l'ATR, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule</li> <li>* Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées</li> <li>* Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale (dans les 10°)</li> </ul>
		Tour proche au choix à l'horizontale (Stalder / pieds-mains / tour appui arrière libre) - Retour à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien des bras tendus</li> <li>* Maintien de la tête dans l'alignement du corps</li> <li>* Grandissement du corps à 45° de la verticale</li> </ul>
		<b>OU OPTION 2 :</b> Tour proche au choix à 45° de la verticale (Stalder / pieds-mains / tour appui arrière libre) - Retour à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien des bras tendus</li> <li>* Maintien de la tête dans l'alignement du corps</li> <li>* Grandissement du corps à 45° de la verticale</li> </ul>



NIVEAU 3 - SÉQUENCE 2 (BS)	Bascule faciale (de la prise d'élan ou avec élan donné par l'entraîneur) - Prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule</li> <li>* Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées</li> <li>* Grandissement à l'appui libre corps à 45° de la verticale</li> </ul>
	Grande culbute (balancé avant avec retour à l'appui facial) - Filé avant et balancé arrière			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tête droite durant tout l'exercice</li> <li>* Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique</li> <li>* Maintien de la chandelle ( courbe avant ) lors de la reprise d'appui bras tendus</li> </ul>
	2 Balancés (avant/arrière) à l'horizontale			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tête droite durant tout l'exercice</li> <li>* Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique</li> <li>* Respect des courbes</li> </ul>
	Balancé avant 1/2 tour à l'horizontale			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tête droite durant tout l'exercice</li> <li>* Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique avec reprise d'appui dos rond</li> <li>* 1/2 tour par les pointes de pieds serrées</li> </ul>
	Balancé avant en prise mixte avec changement en prise palmaire devant (supination)			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tête droite durant tout l'exercice</li> <li>* Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique avec reprise d'appui</li> </ul>
	Balancé arrière avec recherche d'appui dynamique - Retour à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tête droite durant tout l'exercice</li> <li>* Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique avec reprise d'appui</li> </ul>

# POUTRE

## RÈGLEMENTATION

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.

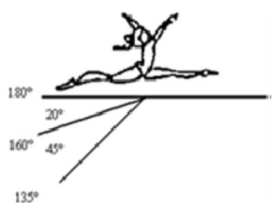
Matériel : 1 ou 2 tremplins sont autorisés pour les entrées.

Les exercices sont composés d'éléments et de séries imposés avec une gestuelle chorégraphique libre. L'ordre des éléments ou liaisons doit être respecté dans l'enchaînement.

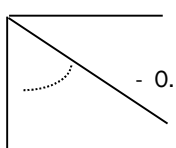
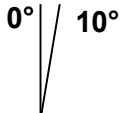
PÉNALISATIONS SPÉCIFIQUES POUTRE – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
<b>Déductions pour l'artistique et la composition</b>				
<b>Exécution artistique</b>				
Exécution artistique insuffisante pendant l'exercice y compris :				
- Assurance	X			
<b>Rythme et tempo</b>				
- Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements	X			
- Exécution de tout l'exercice avec série d'éléments et mouvements discontinus (manque d'aisance)	X			
<b>Composition</b>				
- Manque de mouvements latéraux	X			
- Absence de combinaison de mouvements proche de la poutre avec une partie du buste en contact avec la poutre.	X			
- Complexité ou créativité dans les mouvements insuffisante	X			
- Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout l'exercice	X			
<b>Déductions spécifiques à l'agrès</b>				
- Mauvais rythme dans les liaisons	X ch. f			
- Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien à la poutre.			X ch. f	
<b>Préparation excessive</b>				
- 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			
<b>Mauvaise tenue du corps/amplitude pendant l'exercice (allongement maximum des mouvements)</b>				
- Position de la tête, du buste, des épaules et des bras	X			
- Les pointes de pieds ne sont pas tendues (relâchées ou pieds en dedans)	X			
- Manque de travail en relevé	X			
- Amplitude insuffisante dans les élans de jambe	X			
- 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	

## EXIGENCES TECHNIQUES

### PÉNALISATIONS ROTATION OU AMPLITUDE INSUFFISANTE

<p><u>Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)</u></p> <p>La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu.</p> <p>La position des épaules et des hanches est décisive.</p>	<p><u>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</u></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Jury D</b> &gt; 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)</p> <p><b>Jury E</b> De 0 à 20° : - 0.10 P De 20 à 45° : - 0.30 P &gt; 45° : - 0.30 P</p>
---	---

### PÉNALISATIONS MANQUE D'AMPLITUDE

<p><u>Exigence concernant les battements à l'horizontale :</u></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>90°</p> <p>- 0.10 / - 0.30</p> </div> </div> <p><b>Jury D</b> Élément toujours reconnu</p> <p><b>Jury E</b> Sous l'horizontale : - 0.10 P / - 0.30 P</p>	<p><u>Exigence pour les ATR :</u></p> <p><b>Jury D</b> <b>Si élément terminé :</b> Dans les 10° de la verticale : élément reconnu &gt; 10° : élément non reconnu</p> <div style="text-align: right;">  </div>
---	--

Exigences spécifiques – Jury D	Fautes	Déduction sur la Note Finale
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	- 1.00 P

## MOUVEMENT Niveau 1 NOTE D = 1.00 / 2.00 P

	ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
<b>NIVEAU 1</b>	De la station faciale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Appui dynamique</li> <li>*Maintien des épaules au-dessus des mains</li> <li>*Jambes en ouverture</li> </ul>
	S'allonger sur le dos, lever les jambes tendues à la verticale maintien 2 secondes - retour au siège			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Corps à 90°</li> <li>*Coudes serrés</li> <li>*Retour contrôlé</li> </ul>
	<b>OU OPTION 1</b> : Chandelle maintien 2 secondes - retour au siège.			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Hanches ouvertes</li> <li>*Coudes serrés</li> <li>*Retour contrôlé</li> </ul>
	Départ à genoux mains sur la poutre - tendre les jambes pointes retournées maintien 2 secondes			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alignement mains-épaules-bassin</li> <li>*Bras tendus</li> <li>*Etirement du coup de pied</li> </ul>
	<b>OU OPTION 2</b> : Départ à genoux - placement du dos en position groupée - retour accroupi			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alignement Mains – épaules – bassin</li> <li>*Bras tendus</li> <li>* Maintien de la position groupée genoux sur la poitrine</li> </ul>

NIVEAU 1	Un détourné			<ul style="list-style-type: none"> <li>*1/2 pointes chevilles dans l'axe, talons hauts</li> <li>*Maintien de l'alignement du corps</li> <li>*Bras 5<sup>ème</sup></li> </ul>
	Sur pieds plats – retiré - développé en 4 <sup>ème</sup> devant jambe à l'horizontale – raccourci - développé 4 <sup>ème</sup> derrière - jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Retiré en parallèle pied au genou</li> <li>*Développer jambe en ouverture</li> <li>*Maintien du buste droit</li> </ul>
	Demi plié relevé maintien 2 secondes			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Demi plié, pieds dans l'axe, genoux au-dessus des chevilles</li> <li>*Demi plié buste droit</li> <li>*Relevé, maintien de la verticale bras aux oreilles</li> </ul>
	Sortie saut extension en bout de poutre			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Poussée complète des jambes</li> <li>*Maintien de la verticale bras aux oreilles</li> <li>*Réception pieds parallèles en 1/2 plié</li> </ul>

## MOUVEMENT Niveau 2 NOTE D = 3.00 / 4.00 P

	ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
<b>NIVEAU 2</b>	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			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Prise d'appui dynamique</li> <li>*Jambes en ouverture</li> <li>*Equerre jambes au niveau des coudes</li> </ul>
	Départ en fente sur un genou - bras aux oreilles - extension des hanches, du buste et de la tête			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Départ bras aux oreilles en auto-grandissement</li> <li>*Descente par ouverture du haut du corps et de la hanche</li> <li>*Perte de repères visuels</li> </ul>
	<b>OU OPTION 1</b> : Souplesse arrière retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Départ en 4<sup>ème</sup> devant, jambe à l'horizontale en ouverture</li> <li>*Descente en grandissement par ouverture du haut du corps et de la hanche</li> <li>*Passage par l'ATR écart</li> </ul>
	Demi plié au retiré – relevé - poser le pied devant - détourné - 1 pas détourné (dans le même sens)			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Retiré en parallèle pied au genou</li> <li>*Maintien de l'alignement du corps</li> <li>*Bras 5<sup>ème</sup></li> </ul>
	Position de départ à l'arabesque - battement en 4 <sup>ème</sup> devant à l'horizontale - relevé (sur ½ pointes) jambe droite et jambe gauche ( <i>ou inversement</i> )			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Bras seconde</li> <li>*4<sup>ème</sup> devant en ouverture</li> <li>*Maintien du buste droit</li> </ul>

<b>NIVEAU 2</b>	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)			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Maintien de l'alignement bras aux oreilles pendant tout l'exercice</li> <li>*Maintien de la hanche dans l'axe</li> <li>*Regard sur les mains</li> </ul>
	<b>OU OPTION 2</b> : ATR transversal jambes écartées ou serrées - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Passage par la planche</li> <li>*Maintien de l'alignement bras aux oreilles pendant tout l'exercice</li> <li>*Corps aligné</li> </ul>
	Battement 4 <sup>ème</sup> devant à l'horizontale jambe droite - poser le pied avant - battement 4 <sup>ème</sup> arrière jambe gauche (ou inversement) - poser le pied arrière - ½ plié - relevé sur ½ pointes - maintenir 2 secondes - saut extension			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Bras seconde, maintien du buste droit</li> <li>*4<sup>ème</sup> en ouverture</li> <li>*Maintien de la verticale bras aux oreilles dans le relevé et le saut extension</li> <li>*Poussée complète avant le saut extension</li> <li>*Réception pieds dans l'axe en ½ plié</li> </ul>
	Sortie en rondade			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Maintien du corps dans l'axe de la poutre avant le ¼ de tour</li> <li>*Pose de mains avec maintien de l'alignement (oreilles cachées)</li> <li>*Retour dynamique des jambes avec impulsion bras</li> </ul>

## MOUVEMENT Niveau 3 NOTE D = 5.00 / 6.00 P

		ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
<b>NIVEAU 3</b>		Appel 2 pieds - s'établir directement à l'équerre jambes écartées maintien 2 secondes (position latérale ou transversale)			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Jambes en ouverture</li> <li>*Equerre jambes au niveau des coudes</li> </ul>
		Départ au retiré pied plat - ½ tour en relevant - poser pied plat - 1 détourné			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Retiré en parallèle pied au genou, pendant tout l'exercice.</li> <li>*Maintien de l'alignement du corps</li> <li>*Bras 5<sup>ème</sup></li> </ul>
		ATR transversal jambes écartées retour pied-pied - souplesse arrière retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Départ en 4<sup>ème</sup> devant, jambe à l'horizontale en ouverture</li> <li>*Descente en grandissement par ouverture du haut du corps et de la hanche</li> <li>*Passage par l'ATR écart</li> </ul>
		<b>OU OPTION 1</b> : Flip jambes décalées - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Poussée complète des jambes avant l'écart de jambes</li> <li>*Pose de mains décalées dans l'axe de la poutre à l'ATR écart</li> <li>*Contrôle du retour en fente</li> </ul>



	Cabriole 4 <sup>ème</sup> devant jambe droite à l'horizontale – cabriole 4 <sup>ème</sup> devant jambe gauche à l'horizontale (ou inversement)			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Poussée complète verticale</li> <li>*Battement avant fixé jambe en ouverture</li> <li>*Cabriole avec projection des bras tendus en opposition à l'horizontale</li> </ul>
NIVEAU 3	ATR transversal maintien 2 secondes jambes serrées puis écartées - retour à l'arabesque			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Maintien de l'ATR écart pour s'établir à l'arabesque</li> <li>*Arabesque genoux fléchi dans l'axe au-dessus de la cheville</li> <li>*Retour bras aux oreilles</li> </ul>
	<b>OU OPTION 2</b> : Tic-tac - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Passage par l'ATR écart à l'aller et au retour</li> <li>*Déséquilibre par ouverture des épaules et de la hanche</li> <li>*Au pont, maintien de la jambe libre à la verticale en ouverture</li> </ul>
	Roue - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Maintien du corps dans l'axe de la poutre avant le ¼ de tour</li> <li>*Pose de mains avec maintien de l'alignement (oreilles cachées)</li> <li>*Prise de repère sur la poutre à l'endroit du pied de réception</li> </ul>
	Demi plié - relevé maintien 2 secondes - saut écart antéropostérieur			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Relevé, maintien de la verticale bras aux oreilles</li> <li>*Poussée complète avant le saut écart</li> <li>*Retour dynamique des jambes</li> </ul>
	En bout de poutre - sortie salto arrière groupé			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Envoi des bras aux oreilles, bassin fixé</li> <li>*Tête droite</li> <li>*Groupé /dégroulé dynamique avant la réception</li> </ul>

# SOL

## RÈGLEMENTATION

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.

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

### Définitions :

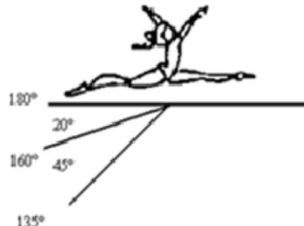
LIAISON : Série d'éléments devant être directement liés (sans pas intermédiaire).

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

PÉNALISATIONS SPÉCIFIQUES SOL – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
- Elan ou pas supplémentaires lorsque la série acrobatique est exigée du saut.			X	
- Manque de rebond quand il est spécifié			X	
- La gymnaste exécute une valse avant à la place d'une valse arrière (N3)			X	
<b>Exécution artistique</b>				
- Manque d'expressivité	X			
- Gestes ou expression du visage (mimiques) inappropriés, ne correspondant pas à la musique ou au mouvement	X			
- Exécution de tout l'exercice avec des séries et des mouvements et éléments discontinus	X			
<b>Composition</b>				
- Mauvaise sélection des mouvements pour une musique particulière	X	X		
- Complexité ou créativité des mouvements insuffisante	X			
- Absence de mouvement touchant le sol (dont au min le buste ou cuisses ou genoux ou tête)	X			
<b>Musique et musicalité</b>				
- Pas de structure musicale (pas de début, fin)	X			
- Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	X			
<b>Préparation excessive</b>				
- Ajustement (pas inutiles)	X ch. f			
- Elan excessif des bras avant les éléments gymniques	X ch. f			
- Pause (appliqué à 2 secondes)	X ch. f			
<b>Mauvaise tenue du corps/amplitude pendant l'exercice (allongement maximum des mouvements)</b>				
- Position de la tête, du buste, des épaules et des bras	X			
- Les pointes de pieds ne sont pas tendues (relâchées ou pieds en dedans)	X			
- Amplitude insuffisante dans les élans de jambe	X			

## EXIGENCES TECHNIQUES

### PÉNALISATIONS ROTATION OU AMPLITUDE INSUFFISANTE

<p><u>Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)</u></p> <p>La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu.</p> <p>La position des épaules et des hanches est décisive.</p>	<p><u>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</u></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Jury D</b> &gt; 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)</p> <p><b>Jury E</b> De 0 à 20 ° : - 0.10 P De 20 à 45° : - 0.30 P &gt; 45° : - 0.30 P</p>
---	--

Exigences spécifiques Jury D	Fautes	Déductions sur la Note Finale
Lorsque la série acrobatique est exigée du sursaut ou d'un pas sursaut, la gymnaste n'est pas autorisée à prendre un ou plusieurs pas supplémentaires.	Elan ou pas supplémentaires.	- 0.50 P
Certains éléments acrobatiques doivent être exécutés avec un rebond.	Absence de rebond quand il est spécifié.	- 0.50 P

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

## MOUVEMENT Niveau 1 NOTE D = 2.00 P

	ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
<b>NIVEAU 1</b>	Battement - Fente - Roue pied-pied maintien 2 secondes			*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
	Sans gestuelle, chandelle - se relever			Recherche d'alignement Bras aux oreilles pendant la chandelle
	<u>LIAISON</u> : Cabriole jambe à l'horizontale + Saut droit			*Poussées complètes chevilles et jambes *Buste droit
	<u>LIAISON</u> : 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

<b>NIVEAU 1</b>	ATR 1 jambe à la verticale et 1 jambe horizontale.			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Départ alignement complet, bras aux oreilles, épaules en grandissement</li> <li>*Grande fente avant</li> <li>*Grandissement épaules et alignement bras, buste jambe arrière à l'ATR</li> </ul>
	Ecrasement facial (jambes à 90° maximum) maintien 2 secondes			<ul style="list-style-type: none"> <li>* Jambes tendues en rotation externe</li> <li>*Bras dans le prolongement du buste</li> <li>*Dos plat</li> </ul>
	Pont (départ allongé) maintien 2 secondes			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Bras tendus, jambes tendues et serrées</li> <li>*Talons au sol</li> <li>*Epaules au-dessus des mains</li> </ul>
	Départ en fente sur un genou - Relevé sur pied plat au retiré - maintien 2 secondes			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alignement vertical / grandissement</li> <li>*Jambe d'appui tendue</li> </ul>

## MOUVEMENT Niveau 2 NOTE D = 3.00 / 4.00 P

	ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
<b>NIVEAU 2</b>	<u>LIAISON</u> : Sursaut rondade + flip + rebond			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alignement dans le sursaut bras aux oreilles, rotation longitudinale tardive</li> <li>*Pose de mains alternatives bras aux oreilles</li> <li>*Retour corps en déséquilibre arrière, bras à l'oblique basse, regard vers le sol</li> </ul>
	<b>OU OPTION 2</b> : <u>LIAISON</u> : Sursaut rondade + 2 flips + rebond			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Recherche d'allongement</li> <li>*Poussées complètes jambes tendues</li> </ul>
	<u>LIAISON</u> : Cabriole + sissone (préparation changement de jambe)			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Si cabriole jambe droite, sissone jambe gauche et inversement (cabriole mauvaise jambe et sissone bonne jambe)</li> <li>*Poussée complète cheville et jambe</li> <li>*Sissone : jambe en diagonale</li> </ul>
	<u>LIAISON</u> : 1 pas chassé jambe gauche + 1 pas chassé jambe droite (ou inversement) + assemblé + Saut droit			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Poussées complètes chevilles et jambes</li> <li>*Impulsion dynamique</li> <li>*Buste vertical</li> </ul>
	<u>LIAISON</u> : Battement - Fente - ATR rebond + pont - se relever			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement jusqu'à l'ATR</li> <li>*Rebond dynamique bras tendus</li> <li>*Pont : bras tendus, épaules au-dessus des mains, jambes tendues et serrées, talons au sol</li> </ul>

<b>NIVEAU 2</b>	<b>OU OPTION 1</b> : Sursaut saut de mains - Rebond			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alignement dans le sursaut bras aux oreilles</li> <li>*Pose de mains loin devant</li> <li>*Impulsion bras avec ouverture des épaules</li> <li>*Regard sur les mains continuellement</li> </ul>
	<u>LIAISON</u> : Battement - fente – tic-tac pied-pied + roulade arrière bras et corps tendus arrivée en courbe avant			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement jusqu'à l'ATR</li> <li>*Mains au-dessus des épaules, bras tendus</li> <li>*Roulade arrière bras tendus jusque l'arrivée en gainage</li> </ul>
	Equerre écartée maintien 2 secondes - grand écart au choix (gauche, droit, facial) maintien 2 secondes			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Equerre bras tendus, pieds minimums à hauteur du bassin</li> <li>*Grand écart jambes tendues, bassin dans l'axe</li> </ul>
	Départ en fente sur un genou - Relevé sur pied plat au retiré - détourné			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alignement vertical, grandissement</li> <li>*Maintien de l'équilibre</li> <li>*Talons très hauts pour le détourné</li> </ul>

## MOUVEMENT Niveau 3 NOTE D = 5.00 / 6.00 P

	ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
<b>NIVEAU 3</b>	<u>LIAISON</u> : Battement - Fente - ATR 1/4 de valse arrière + roulade avant à l'équerre écartée + placement du dos - arrivée en fermeture (pieds entre les mains)			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alignement et grandissement à l'ATR</li> <li>*Reculer le bras pour la valse arrière, appuis dynamiques</li> <li>*Equerre : pointes et talons au-dessus de la hauteur des fesses</li> </ul>
	<b>OU OPTION 1</b> : <u>LIAISON</u> : Battement - Fente - ATR 1/4 de valse arrière + roulade avant à l'équerre écartée + placement du dos à l'ATR (Endo)			<ul style="list-style-type: none"> <li>Endo</li> <li>*Maintien de la fermeture jambes tronc pendant la montée</li> <li>*Oreilles près des bras, tête droite, dos rond</li> <li>*Bras tendus</li> </ul>
	<u>LIAISON</u> : Saut écart antéro-postérieur – saut vertical (du rebond)			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Poussée complète chevilles et jambes</li> <li>*Poussée vertical, buste droit</li> <li>*Rebond dynamique</li> </ul>
	<u>LIAISON</u> : 1 pas ou sursaut rondade + flip + salto arrière groupé			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Fin du flip : Fixation des bras vers le haut, maintien de la tête droite, regard vers l'avant</li> <li>*Frappes dynamiques jambes tendues</li> <li>*Ouverture complète du corps avant réception</li> </ul>
	<b>OU OPTION 2</b> : 1 pas ou sursaut rondade + 2 flips + salto arrière groupé			



<b>NIVEAU 3</b>	<u>PASSAGE GYMNIQUE</u> : Pas chassé + Saut changement de jambe			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Poussée complète cheville et jambe</li> <li>*Impulsion dès la cabriole</li> <li>*Garder le dos perpendiculaire au sol</li> </ul>
	<u>LIAISON</u> : Souplesse arrière resserrer les jambes à l'ATR - retour pied-pied + roulade arrière à l'ATR retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement</li> <li>*Avancée des hanches, jambe d'appui tendue</li> <li>*Alignement et grandissement à l'ATR, regard sur les mains</li> <li>*Roulade arrière antéimpulsion dynamique bras tendus</li> </ul>
	Départ en fente 1/2 pivot au retiré - détourné			<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alignement vertical / grandissement</li> <li>*Maintien de l'équilibre, cheville stable</li> <li>*Pas d'anticipation de la tête</li> </ul>
	<u>LIAISON</u> : Salto av groupé + élan + sursaut saut de mains + rebond			<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto</li> <li>*Frappe dynamique jambes tendues</li> <li>*Elévation des bras vers le haut et l'avant</li> <li>*Monter le haut du dos, puis les fesses et grouper dynamique</li> <li>Saut de mains</li> <li>*Recherche d'allongement</li> <li>*Impulsion bras avec ouverture épaules</li> <li>*Regard sur les mains continuellement</li> </ul>