



REGLEMENTS TECHNIQUES CIRCUITS EDUCATIFS GAF



4 niveaux sont proposés :

- Note de départ N1= 2 points
- Note de départ N2= 3,5 points
- Note de départ N3= 5 points
- **Note de départ N4= 8 points**

Il n'existe pas d'options

Individuelles :

Panachage possible selon le tableau ci-dessous :

6 catégories d'engagement possibles :

1^{ère} année poussine	2^{ème} année poussine	3^{ème} année poussine
1° :N1ou N2	2° :N1 ou N2	4° :N1 ou N2
	3° :N2 ou N3	5° :N2 ou N3
6° :N 4 pour les 3 années d'âge, une seule catégorie		

Equipes:

Panachage possible sur tous les niveaux dans toutes les années d'âge

Ex : une gymnaste 3^{ème} année poussine peut présenter le N4 au sol, le N2 à la poutre et le N1 aux barres

De la même manière, une gymnaste première année poussine pourrait présenter le N3 ou le N4 à un ou plusieurs agrès.

PRINCIPES GENERAUX

RÔLE DU JURY	
• Le JURY D calcule la NOTE D	La valeur du mouvement, moins les déductions du jury D
• Le JURY E calcule la NOTE E	10.00 Points, moins les déductions pour l'exécution et l'artistique
<u>NOTE FINALE</u> = NOTE D + NOTE E	

EXIGENCES	FAUTES	Déductions
• Tous les éléments de l'enchaînement doivent être présentés	Elément non tenté	-1 P et valeur de l'élément manquant sur Note D
	Elément non reconnu	Valeur de l'élément manquant
• Aucun autre élément ne peut être ajouté.	Elément supplémentaire	- 0.50 P sur Note D
• Aucun élément reconnu ne peut être répété.	Elément répété	- 0.50 P sur Note D
• Arrêt dans une série ou liaison	Arrêt	- 0,50 sur note D
• Elément manquant dans la série	Elément manquant + arrêt	- 0,50 et valeur de l'élément manquant sur note D
• L'ordre des éléments doit être respecté.	Non respect de l'ordre	- 0.50 P pour la totalité de l'enchaînement sur Note D

<u>Reconnaissance des éléments</u> : ils doivent répondre à des exigences techniques pour être reconnus		
<u>Aide de l'entraîneur</u>	Elément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant sur Note D et - 1,00 P sur Note Finale
<u>Chute à la réception</u>		
- Sur les pieds d'abord	Elément reconnu	Chute sur Note E
- Pas sur les pieds d'abord	Elément non reconnu	Chute sur Note E + Pénalisation pour élément manquant sur Note D
<u>Chute à la poutre</u>		
▪ Avec réception sur 1 ou 2 pieds sur la poutre	Elément reconnu	Chute sur Note E
▪ Sans réception sur 1 ou 2 pieds sur la poutre	Elément non reconnu	Chute sur Note E + Pénalisation pour élément manquant sur Note D
<u>Rotation longitudinale dans les éléments gymniques</u>		
▪ Rotation non terminée <u>précisément</u>	Elément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant sur Note D
<u>Elément différent</u>	Elément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant sur Note D

FAUTES GENERALES

Déductions à appliquer par le jury E aux 4 agrès

Il faut distinguer les fautes légères (0.10 P), les fautes moyennes (0.30 P), les grosses fautes (0.50 P) et les très grosses fautes (1.00 P).

FAUTES DE TENUE, D'ESTHETISME et FAUTES TECHNIQUES	0.10	0.30	0.50	Autre
• Bras fléchis à l'appui ou jambes fléchies	X	X	X	
• Jambes ou genoux écartés	< largeur des épaules	> largeur des épaules		
• Hauteur des éléments insuffisante	X	X		
• Manque de précision dans les positions groupées, carpées ou tendues	X	X		
• Ecart insuffisant (déviation par rapport à 180°) : De 0° à 20° > 20° à 45° supérieur à 45°	X	X X		Elmt mqt
• Position incorrecte des jambes dans les éléments gymniques	X			
• Position incorrecte du corps dans les éléments gymniques	X	X		
• Hésitation lors des sauts	X			
• Manque de précision (= position de départ et finale précise ; contrôle parfait)	X			
DURANT TOUT L'EXERCICE				
• Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	X	X		
• Souplesse insuffisante	X			
• Dynamisme insuffisant	X	X		
• Amplitude des éléments insuffisante	X	X		
FAUTES DE RECEPTION (tous les éléments y compris les sorties)				
• Déviation par rapport à la ligne d'élan	X			
• Jambes écartées à la réception	X			
Mouvement pour maintenir l'équilibre				
• Léger sursaut	X			
• Mouvements supplémentaires des bras	X			
• Mouvements supplémentaires du buste	X	X		
• Pas supplémentaires (par pas avec un maximum de 0.80 P)	X			
• Très grand pas ou saut (environ 1 mètre)		X		
• Fautes de position du corps	X	X		
• Flexion profonde			X	
• Frôler l'agrès avec les mains, les bras sans tomber contre l'agrès		X		
• Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras				1.00
• Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin				1.00
• Chute sur ou contre l'agrès				1.00

FAUTES GENERALES

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

DEDUCTIONS PAR LA PRESIDENTE DU JURY (Juge D1) sur NF	0.10	0.30	0.50	Autre
<u>Comportement de l'entraîneur :</u>				
<ul style="list-style-type: none"> Aider la gymnaste 			1.00 sur NF et élmt mqt	
			0.50 sur NF	
<ul style="list-style-type: none"> Frôler la gymnaste Présence de l'entraîneur sur les tapis ou proche de l'agrès : à la poutre et au sol 			X	
<ul style="list-style-type: none"> Signes, conseils verbaux, cris, et de l'entraîneur à sa gymnaste 			X	
<u>Comportement de la gymnaste</u>				
<ul style="list-style-type: none"> Justaucorps non identiques 		X		
<ul style="list-style-type: none"> Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux) 		X		
<ul style="list-style-type: none"> Utilisation de la magnésie incorrecte 	X			
<ul style="list-style-type: none"> Ne pas se présenter avant et/ou après l'exercice 		X		
<u>Irrégularités aux agrès</u>				
<ul style="list-style-type: none"> Modifier la hauteur des agrès sans autorisation 			X	
<ul style="list-style-type: none"> Placement du tremplin sur une surface non autorisée 			X	
<ul style="list-style-type: none"> Utilisation de tapis supplémentaires non autorisée 			X	
<ul style="list-style-type: none"> Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire de 10 cm 			X	
Remarques écrites par les JUGES DE LIGNES à la Présidente du jury à l'agrès				
<u>Comportement de la gymnaste</u>				
<ul style="list-style-type: none"> Dépassement flagrant du temps d'échauffement (après avertissement) Commencer l'exercice lorsque le jury ne l'a pas autorisé Ne pas commencer dans les 30" (après l'autorisation du jury) Dépassement du temps de chute (30" aux barres et 10" à la poutre) 		X		
				0
				Exercice terminé
				Exercice terminé
<ul style="list-style-type: none"> Sortie de praticable : Un pied/une main en dehors des limites 2 pieds/ 2 mains en dehors des limites Réception des 2 pieds en dehors des limites 	X	X	X	

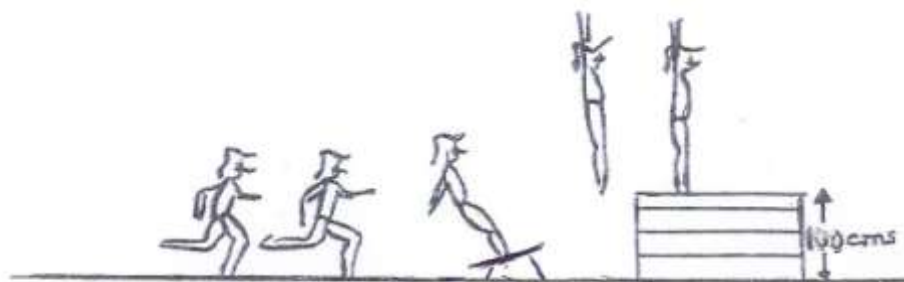
CIRCUITS EDUCATIFS 1

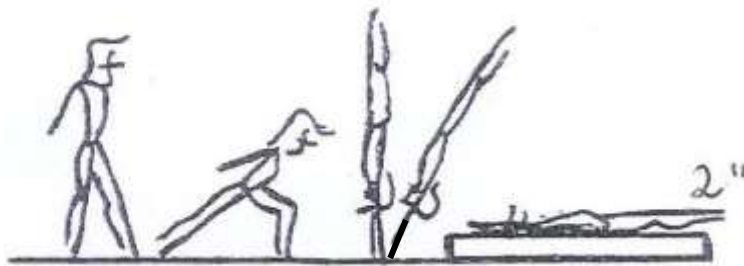
Saut de cheval

Note D : 2,00

Un seul passage par atelier est autorisé

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisation pour élément manquant
1 trampoline + tapis à 100 cm (possibilité de mettre un tremplin devant le trampoline)	Course d'élan, saut extension	<ul style="list-style-type: none">- liaison course-impulsion- alignement du corps sur le trampoline, bassin en arrière des pieds, bras à l'oblique arrière basse- impulsion dynamique et complète des jambes- hauteur dans la chandelle- alignement bras-tronc-jambes pendant la chandelle- réception stabilisée à la station droite, bras verticaux	Saut extension : 1,00
Sol + tapis de 20 cms	ATR tomber dos	<ul style="list-style-type: none">- départ pointé, bras à l'oblique arrière basse- passage par la fente, alignement tronc-jambe, bras derrière- ATR bras tendus, jambes tendues et serrées- tomber plat dos (sans impulsion), corps en alignement- maintien de la position pendant 2"	ATR : 0,50 Tomber dos : 0,50



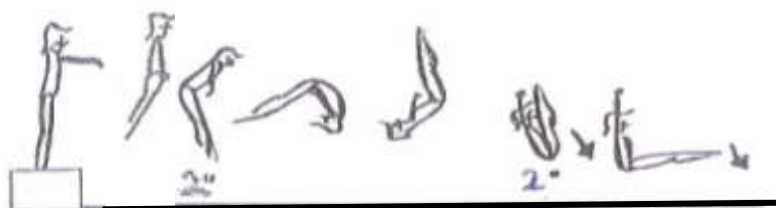


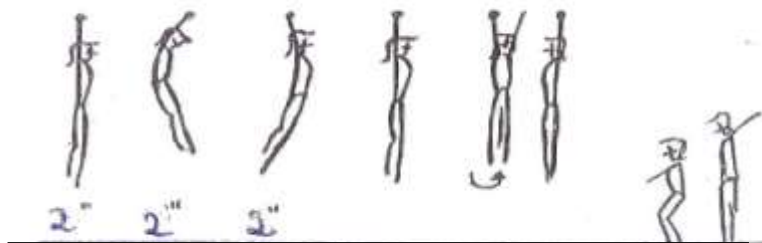
CIRCUITS EDUCATIFS 1

Barres asymétriques

Note D : 2,00

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisation pour élément manquant
barre inférieure à 1 m 70 du sol + caisses pour que la barre soit à hauteur d'épaules	Sauter à l'appui et roulade avant et maintien en fermeture, pointes à la barre	<ul style="list-style-type: none"> - sauter à l'appui bras tendus, dos rond - appui actif, bassin en rétroversion - maintien de la position pendant 2" - roulade avant bras tendus - jambes tendues et serrées - descente contrôlée - maintien de la position de fermeture, pointes à la barre, pendant 2" - descente contrôlée jusqu'à la pose des pieds au sol 	<p>Sauté à l'appui : 0,10</p> <p>Maintien en appui : 0,30</p> <p>Roulade avant : 0,30</p> <p>Maintien en Fermeture : 0,30</p> <p>DESCENTE NON CONTROLÉE : - 0,50 sur NOTE E</p>
barre supérieure à 2 m 50 du sol	Maintien de la position d'alignement, de courbe concave avant et arrière et changement de face	<ul style="list-style-type: none"> - départ en alignement bras-tronc-jambes (hanches ouvertes), bras tendus, jambes tendues et serrées - maintien de l'alignement pendant 2" - Passage en courbe concave avant et maintien pendant 2" - bassin en rétroversion, poitrine creuse, tête droite - Passage en courbe concave arrière et maintien pendant 2" Ouverture des épaules, avancée de la poitrine par rapport au bassin et aux jambes, tête droite - retour en alignement - $\frac{1}{2}$ tour (en 2 changements de prise), alignement bras-tronc-jambes, tête droite - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ plié - se redresser à la station droite, bras en seconde 	<p>Maintien en alignement : 0,10</p> <p>Courbe concave avant: 0,30</p> <p>Courbe concave arrière: 0,30</p> <p>$\frac{1}{2}$ tour : 0,30</p>





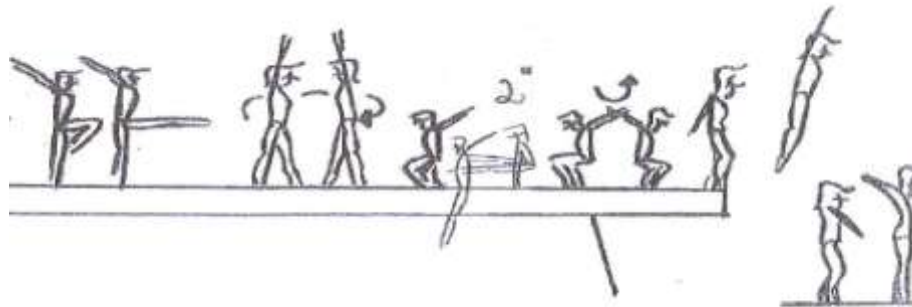
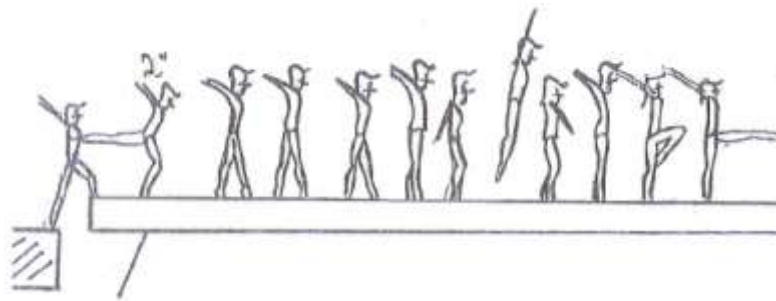
CIRCUITS EDUCATIFS 1

Poutre

Enchaînement réalisé sur une poutre de 100 cms du sol et une caisse de 60 à 80 cms pour l'entrée (léger contre bas)

Note D : 2,00

Description	Exigences techniques	Pénalisation pour élément manquant
Entrée arabesque $\frac{1}{2}$ pliée	<ul style="list-style-type: none"> - monter sur la poutre en position $\frac{1}{2}$ pliée : jambe d'appui fléchie, pied à plat et légèrement ouvert, buste droit et bras tendus en seconde - jambe libre : jambe tendue dans l'axe de la poutre, maintenue à l'oblique arrière basse - maintien de la position pendant 2" 	0,30
3 pas en avant sur $\frac{1}{2}$ pointes	<ul style="list-style-type: none"> - haute sur $\frac{1}{2}$ pointes, corps droit : bras tendus en seconde, épaules basses, tête droite, buste droit, jambes tendues 	Chaque pas : 0,10
Soubresaut	<ul style="list-style-type: none"> - départ $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit - impulsion complète des jambes avec élévation des bras tendus vers le haut - alignement bras-tronc-jambes, tête droite, bras et jambes tendus - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée - se redresser à la station droite, bras en seconde 	0,50
Battement fléchi tendu jambe droite et gauche (ou inversement)	<ul style="list-style-type: none"> - départ pointé pied droit, retiré pointe gauche au genou dans l'axe de la poutre puis développé jusqu'à la position tendue de la jambe à l'horizontale, poser pied gauche pointé et refaire avec l'autre jambe - bras tendus en seconde, épaules basses, tête droite, buste droit 	Chaque battement : 0,50
Détourné sur $\frac{1}{2}$ pointes	<ul style="list-style-type: none"> - assembler les pieds - rester haute sur $\frac{1}{2}$ pointes pendant le $\frac{1}{2}$ tour, jambes tendues - tête droite, corps droit, bras en 5^{ème} 	0,50
Descendre accroupi et équerre jambes écartées	<ul style="list-style-type: none"> - de la station debout descente accroupie, s'asseoir et équerre - maintien en équerre 2" - jambes tendues et écartées, bras tendus, tête droite - s'asseoir et retour libre pour revenir à la position accroupie 	1,00
Détourné accroupi	<ul style="list-style-type: none"> - départ accroupi et détourné - buste droit, bras en seconde, tête droite - se redresser à la station debout, tête droite, bras en seconde 	0,50
Marche et saut extension en sortie	<ul style="list-style-type: none"> - Marcher sur $\frac{1}{2}$ pointes jusqu'au bout de la poutre - départ $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit - impulsion complète des jambes avec élévation des bras tendus vers le haut - alignement bras-tronc-jambes, tête droite, bras et jambes tendus - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée - se redresser à la station droite, bras en seconde 	0,50

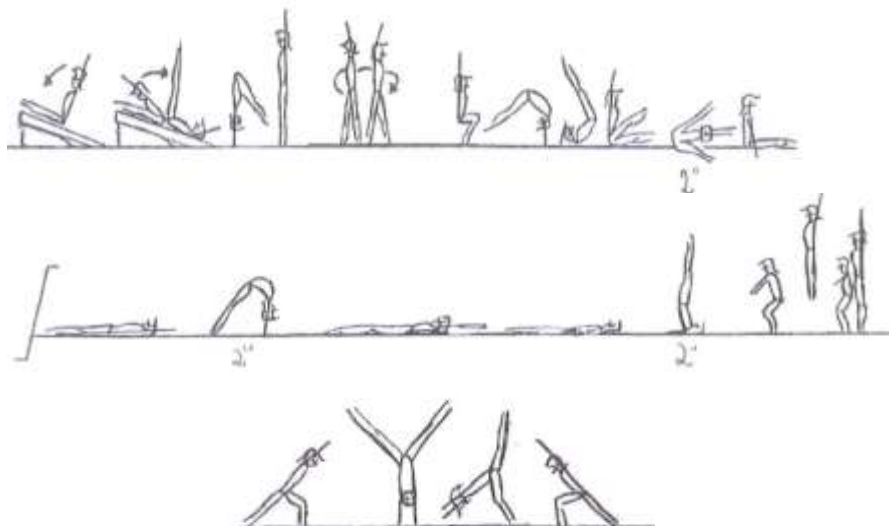


CIRCUITS EDUCATIFS 1

Sol

Note D : 2,00

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
plan incliné (tremplin + tapis de 10 cm)	Roulade arrière	<ul style="list-style-type: none"> - départ assis sur le plan incliné : jambes tendues et serrées, dos droit, bras dans le prolongement du corps - effectuer une fermeture et roulade arrière bras tendus, pose des mains vers l'intérieur - appui dynamique, dos rond, bassin en rétroversion - jambes tendues et serrées jusqu'à l'arrivée au sol - se redresser bras tendus dans le prolongement du corps 	1,00
au sol	Détourné	<ul style="list-style-type: none"> - haute sur $\frac{1}{2}$ pointes pendant le $\frac{1}{2}$ tour, jambes tendues - tête droite, corps droit, bras en 5^{ème} 	0,30
	Roulade avant écart	<ul style="list-style-type: none"> - départ $\frac{1}{2}$ plié, buste droit, bras tendus dans le prolongement du corps - pousser sur les jambes et rouler en avant dos rond, bassin en rétroversion, contrôler la roulade - écarter les jambes tendues - arriver corps droit, bras en haut dans le prolongement du corps, écart maximal 	0,50
	Ecrasement	<ul style="list-style-type: none"> - descente contrôlée à l'écrasement en maintenant les bras dans le prolongement du corps - ouverture des jambes tendues (les genoux vers le haut) - maintien de la position 2" - se redresser et serrer les jambes, dos droit 	0,30
	Pont	<ul style="list-style-type: none"> - départ couché sur le dos puis pont jambes tendues et serrées, tête droite - épaules ouvertes au dessus des mains, bras tendus - maintien de la position 2" - retour sur le dos, alignement bras-tronc-jambes 	0,50
	Chandelle + soubresaut	<ul style="list-style-type: none"> - placer les bras le long du corps et monter en chandelle - jambes tendues et serrées, dos droit - bras tendus en bas au sol, bassin en rétroversion - alignement des segments épaules-bassin-pieds - maintien de la position 2" - se relever sans les mains, jambes fléchies et genoux serrés et enchaîner un soubresaut et réception $\frac{1}{2}$ pliée 	Chandelle : 0,30 Soubresaut : 0,30 Liaison : 0,50 SE RELEVER AVEC LES MAINS : - 0,30 sur NOTE E
	Roue fente	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente, alignement bras-tronc-jambe arrière - pose alternative des mains et des pieds pour arriver en fente, corps en alignement, tête droite 	1,00
		- Gestuelle libre pour terminer le mouvement	0,10



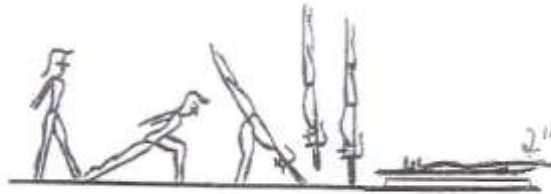
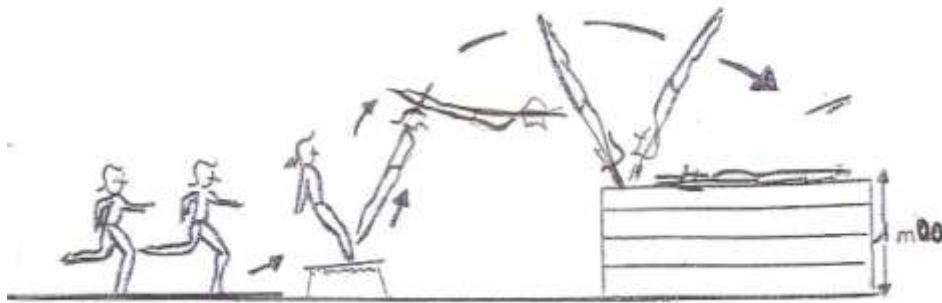
CIRCUITS EDUCATIFS 2

Saut de cheval

Note D : 3,50

Un seul passage par atelier est autorisé

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
1 mini trampoline (possibilité de mettre un tremplin devant) + tapis à 1 m 00	Course d'élan et lune tomber dos	<ul style="list-style-type: none"> - liaison course-impulsion - alignement du corps sur le trampoline, bassin en arrière des pieds, bras à l'oblique arrière basse - impulsion dynamique et complète des jambes - projection des bras vers le haut et l'avant - 1^{er} envol corps en alignement, tête droite - tirade de talons - passage par l'ATR - impulsion dynamique des bras - 2^{ème} envol corps en alignement - tomber dos à plat, corps en alignement - maintien de la position pendant 2" - durant tout le saut : bras tendus, jambes tendues et serrées 	<p>Lune : 1,00</p> <p>Tomber dos : 0,50</p>
tapis de 10 cms (densité moyenne)	ATR rebond puis tomber dos	<ul style="list-style-type: none"> - départ pointé, bras à l'oblique arrière basse - passage par la fente, alignement tronc-jambes, bras derrière - ATR un rebond bras tendus pour arriver en ATR - bras tendus - jambes tendues - jambes serrées - tête droite - corps en alignement - tomber plat dos, corps en alignement - maintien de la position pendant 2" 	<p>ATR : 1,00</p> <p>Rebond : 1,00</p> <p>Tomber dos : 0,50</p>



CIRCUITS EDUCATIFS 2

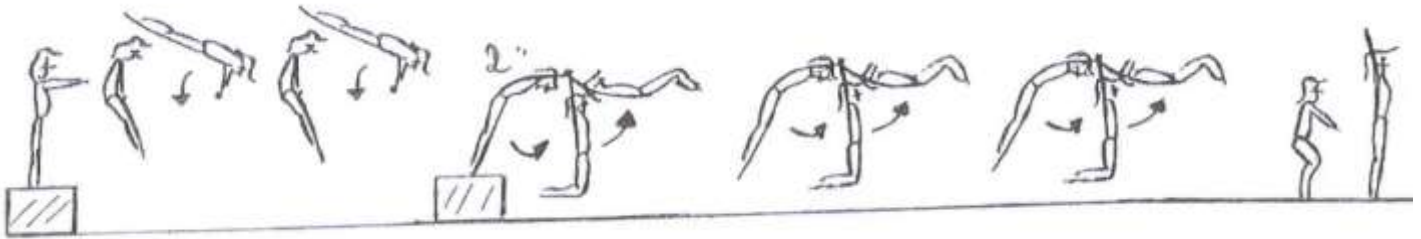
Barres asymétriques

1^{ère} partie

Note D : 3,50

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
Barre inf. Normes FIG caisses pour que la barre soit à hauteur d'épaules	Sauter à l'appui, prise d'élan à l'horizontale retour à la barre et prise d'élan à l'horizontale retour sur le plinth en gainage, puis 3 balancés (départ jambes écartées)	<ul style="list-style-type: none"> - sauter à l'appui bras tendus, dos rond - appui actif, bassin en rétroversion - 1^{ère} prise d'élan dos rond - tête droite, bras tendus, jambes tendues et serrés - retour à la barre bras tendus, dos rond, - puis enchaîne 2^{ème} prise d'élan dos rond - tête droite, bras tendus, jambes tendues et serrés - retour dos rond sur le plinth en mousse - bras tendus - jambes tendues - jambes serrées - maintien de la position pendant 2" - écarter les jambes pour se retrouver un pied sur chaque plinth - mains sur la barre, poussée complète des jambes et appui dynamique des bras pour se retrouver en courbe concave avant (derrière) - puis passage en courbe concave arrière, jambes fléchies et serrées, bras tendus (sous la barre) - fouet dynamique pour se retrouver en courbe concave avant, jambes fléchies et serrées, bras tendus (devant) - enchaîner les balancés - après le 3^{ème} balancé, réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ plié au 	Sauter à l'appui : 0,30 Prise d'élan à l'horizontale, retour à la barre : 0,50 Prise d'élan à l'horizontale retour sur le plinth : 0,50 3 balancés : 3 x 0,50

		sol - se redresser à la station droite, bras en seconde	
--	--	--	--



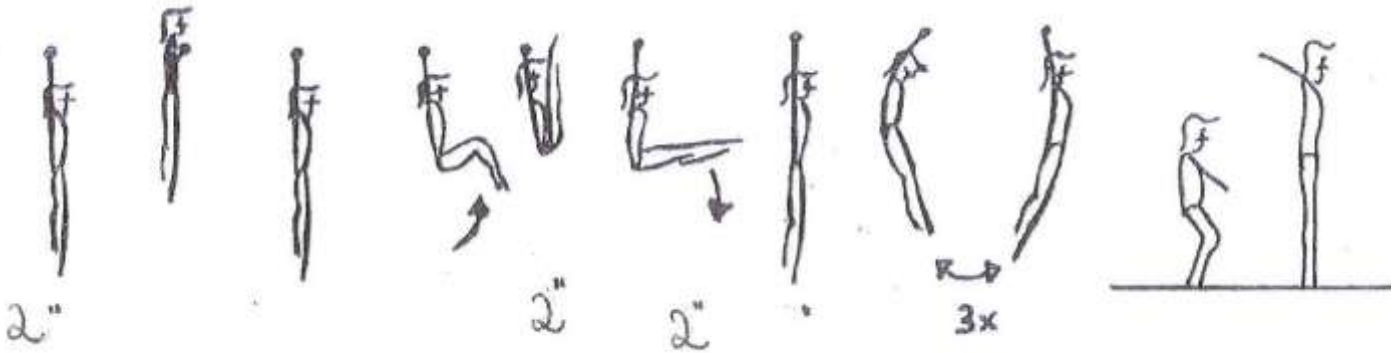
CIRCUITS EDUCATIFS 2

Barres asymétriques

2^{ème} partie

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
Barre sup à 2m30 du sol	En suspension, 1 traction tenue 2", revenir en suspension puis fermeture groupée des jambes, puis développé tendu jusqu'à la position fermeture pointes à la barre, puis maintien équerre 2" et descente contrôlée ; puis 3 courbettes	<ul style="list-style-type: none"> - départ en suspension, alignement bras-tronc-jambes (hanches ouvertes) - maintien de l'alignement pendant 2" - 1 traction, corps en alignement, jambes tendues serrées, revenir en suspension, corps en alignement. - fermeture groupée jambes serrées, bras tendus, dos rond et tête droite - tendre les jambes jusqu'à la position fermeture (pointes à la barre) - maintien de la position de fermeture pendant 2" - puis descente contrôlée jusqu'à l'équerre, jambes tendues et serrées, bras tendus, épaules ouvertes, tête droite - maintien de la position de l'équerre pendant 2" - descente contrôlée jusqu'à la suspension, corps en alignement (hanches ouvertes) - Maintien de la position d'alignement pendant 2" - 3 courbettes : passage dynamique de la courbe concave avant à la courbe concave arrière - pour le passage en courbe concave avant : bassin en rétroversion, poitrine creuse - Pour le passage en courbe concave arrière : bassin en rétroversion, épaules ouvertes, avance de la poitrine par rapport au bassin et aux jambes 	<p>SI TRACTION INCOMPLETE : - 0,50 SUR NOTE E</p> <p>Suspension fermeture groupée : 0,30</p> <p>1 traction : 1,00</p> <p>Développé Tendu jusqu'à position fermeture : 0,30</p> <p>Maintien de la fermeture, pointes à la barre : 1,00</p> <p>Maintien équerre 1,00</p> <p>Descente contrôlée 0,50</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - jambes tendues et serrées, tête droite dans les 2 phases - se replacer corps en alignement - puis réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ plié au sol - se redresser à la station droite, bras en seconde 	3 courbettes : 3 x 0,50
--	---	--



CIRCUITS EDUCATIFS 2

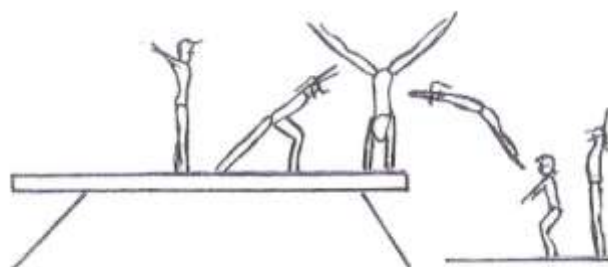
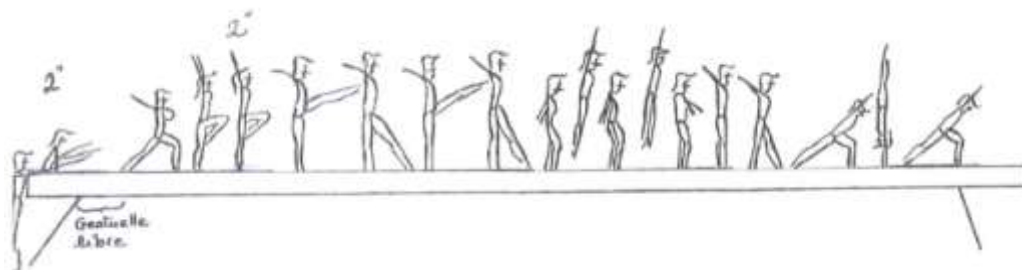
Poutre

Enchaînement réalisé sur une poutre à 1 mètre au dessus du sol + un double tremplin

Note D : 3,50

Description	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
Sauter en équerre transversale et gestuelle pour se relever	<ul style="list-style-type: none"> - départ en bout de poutre et sauter à l'appui bras tendus, en position d'équerre tenue 2" jambes écartées et tendues au dessus de l'horizontale - gestuelle pour se relever 	0,30
Préparation pivot jambe droite ou gauche à plat et sur $\frac{1}{2}$ pointes	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente, bras en 6^{ème}, jambe arrière tendue et jambe avant fléchie ($\frac{1}{2}$ pliée) - prendre appui sur la jambe avant afin de se retrouver au retiré (pointe au genou), genou ouvert, jambe de terre tendue, bras en 5^{ème}, tête droite - maintien 2" pied à plat - monter sur $\frac{1}{2}$ pointes et maintien 2" sur $\frac{1}{2}$ pointes 	Préparation pivot pied à plat : 0,30 Maintien sur $\frac{1}{2}$ pointes : 0,30
Battement avant jambe droite et gauche	<ul style="list-style-type: none"> - départ pointé, battements jambes tendues, bras en seconde, corps droit, tête droite - battements pieds à plat, jambe de terre tendue 	Battement jambe droite : 0,30 Battement jambe gauche : 0,30
1 ou 2 pas sur $\frac{1}{2}$ pointes et 2 soubresauts enchaînés	<ul style="list-style-type: none"> - départ $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit - impulsion complète des jambes et élévation des bras vers le haut - alignement bras-tronc-jambes pendant le saut - tête droite, bras et jambes tendus - réception en $\frac{1}{2}$ plié et enchaîner un second soubresaut - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ plié et se redresser à la station droite 	1^{er} soubresaut : 0,50 2^e soubresaut : 0,50 Liaison : 0,50
1 ou 2 pas sur $\frac{1}{2}$ pointes et ATR	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente : alignement bras-tronc-jambe arrière - ATR corps en alignement, bras tendus, jambes tendues et serrées - retour dynamique en fente, tête droite 	1,50 RECONNAISSANCE DE L'ATR A 45°
Rondade en sortie	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente : alignement bras-tronc-jambe arrière - pose alternative des mains sur la poutre, bras et jambes tendus - alignement des segments à la verticale, passage par l'ATR - impulsion dynamique des bras tendus - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ plié, dans l'axe de la poutre - se redresser à la station droite, bras en seconde 	1,00

2"



CIRCUITS EDUCATIFS 2

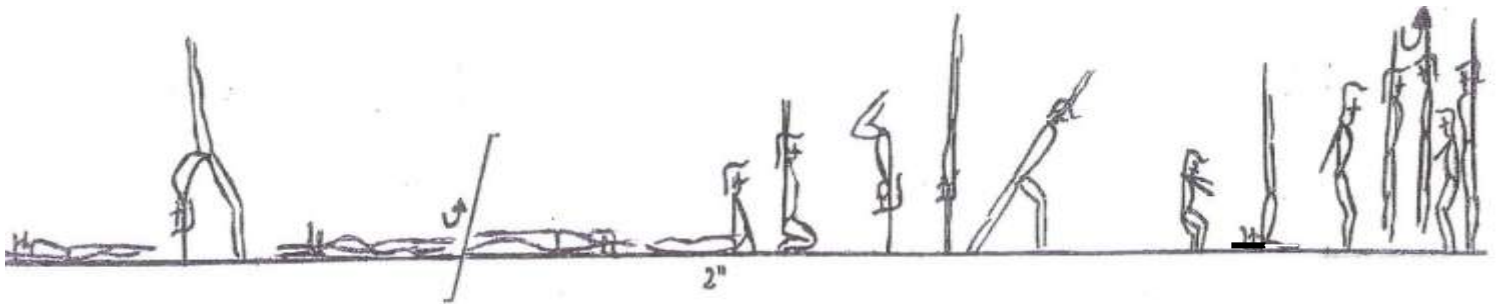
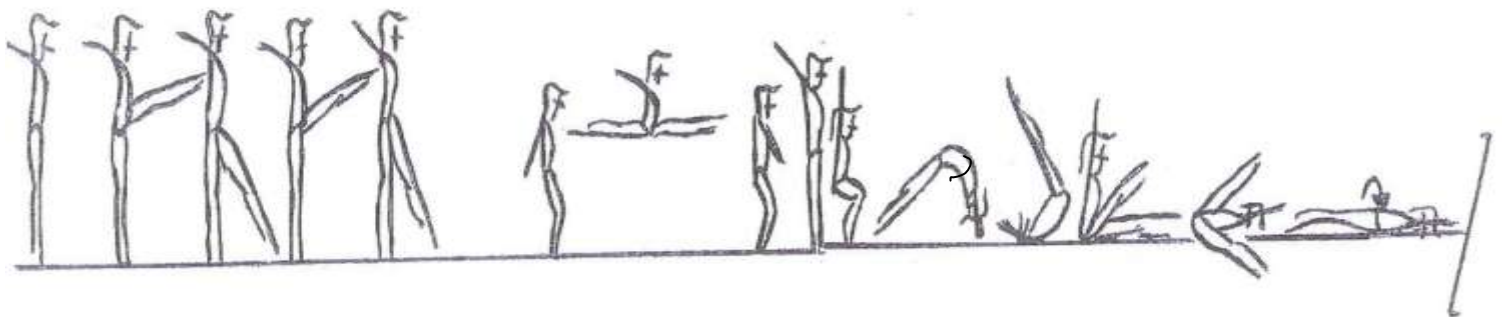
Sol

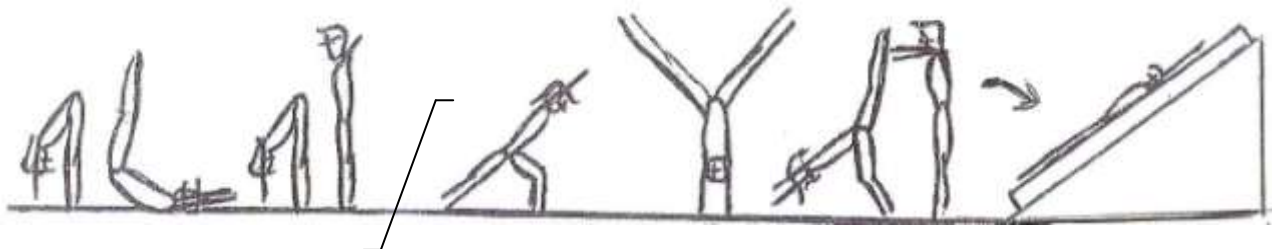
Note D : 3,50

Matériel	Description	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
au sol	Battement avant jambe droite puis gauche (ou inversement)	<ul style="list-style-type: none"> - battements jambes tendues, bras en seconde, corps droit, tête droite - battements pieds à plat, jambe de terre tendue 	2 x 0,10
	Saut écart antéro-postérieur	<ul style="list-style-type: none"> - départ $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit - impulsion complète des jambes et écart à 180°, bras en seconde - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ plié - se redresser à la station droite, bras en seconde 	0,50
	Roulade avant écart, écrasement puis passage en facial	<ul style="list-style-type: none"> - départ $\frac{1}{2}$ plié, buste droit, bras tendus dans le prolongement du corps - pousser sur les jambes et rouler en avant dos rond, bassin en rétroversion - contrôler la roulade et écarter les jambes tendues - arriver corps droit, bras en haut dans le prolongement du corps, écart maximal - descente à l'écrasement jambes tendues, genoux ouverts et passage en grand écart facial pour arriver sur le ventre - bras et jambes tendus, corps gainé, $\frac{1}{2}$ tour sur le dos 	Roulade avant : 0,50 Ecrasement : 0,50
	Pont une jambe levée	<ul style="list-style-type: none"> - pont 2", tête droite - bras tendus, ouverture maximale des épaules - élever une jambe tendue à la verticale, jambe de terre légèrement pliée - retour sur le dos, jambes tendues et serrées, corps gainé, puis $\frac{1}{2}$ tour sur le ventre - passage en extension 2", jambes tendues et serrées, bras tendus, tête en extension - puis se mettre à genoux, bras tendus vers le haut, dos droit 	1,00
au sol	Placement du dos jambes fléchies puis tendues jusqu'à l'ATR	<ul style="list-style-type: none"> - alignement bras-tronc, bras tendus et tête droite - ouverture d'épaules - genoux serrés (talons-fesses) - puis développer les jambes tendues jusqu'à l'ATR - retour dynamique en fente, tête droite 	1,00
	Chandelle + Soubresaut	<ul style="list-style-type: none"> - départ à la station debout en alignement et descente $\frac{1}{2}$ plié et chandelle bras dans le prolongement du corps (aux oreilles) - se relever et enchaîner soubresaut 1/2 - impulsion complète des jambes avec élévation des bras vers le haut 	Chandelle : 0,50 Soubresaut : 0,50 Liaison : 0,50 SE RELEVER AVEC

	½ tour	<ul style="list-style-type: none"> - alignement bras-tronc-jambes pendant le saut - tête droite, bras et jambes tendus - rotation complète (180°) effectuée après l'impulsion - réception stabilisée en ½ pliée - se redresser à la station droite, bras en seconde 	LES MAINS : - 0,30 sur NOTE E BRAS EN BAS A LA CHANDELLE : - 0,30 sur NOTE E
	Roulade arrière	<ul style="list-style-type: none"> - départ station droite, alignement bras-tronc-jambes - fermeture du tronc sur les jambes tendues et serrées - roulade arrière bras tendus, pose des mains vers l'intérieur - arriver au sol jambes tendues et serrées - se redresser à la station droite, bras en seconde 	0,50
	Roue pied-pied tomber dos sur plan incliné et tapis de 20 cms ou sur fosse mobile	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente, alignement bras-tronc-jambe arrière - pose alternative des mains et des pieds pour arriver dos rond, sur ½ pointes, bras devant, tête droite - puis tomber dos, bassin en rétroversion, dos rond, bras dans le prolongement du corps (aux oreilles) 	1,00

CIRCUITS EDUCATIFS 2





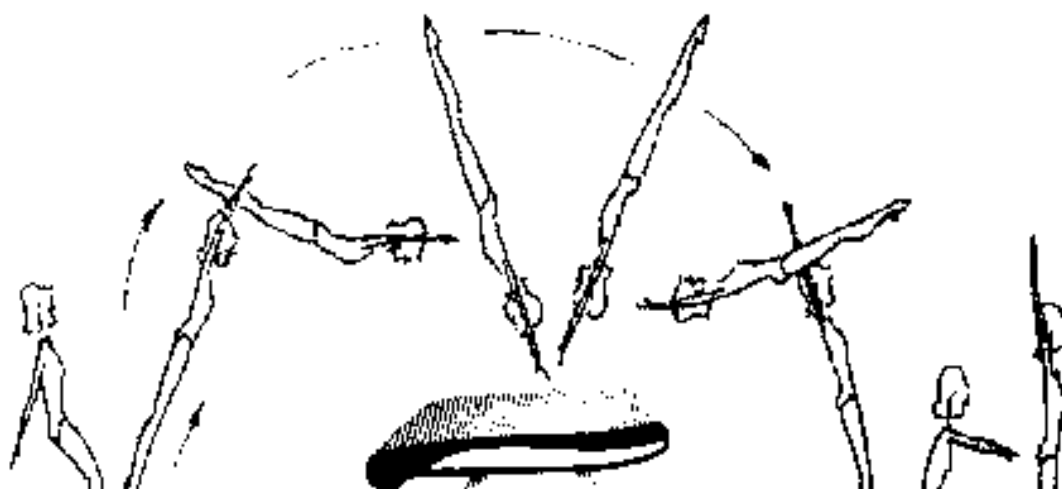
CIRCUITS EDUCATIFS 3

Saut de cheval

Note D : 5,00

Deux sauts sont autorisés, seul le meilleur sera pris en considération

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
<p>piste d'élan de 25 m</p> <p>1 trampoline avec ou sans tremplin devant</p> <p>Table de saut à 1 m 10</p>	<p>Course d'élan et lune</p>	<ul style="list-style-type: none"> - liaison course-impulsion - alignement du corps sur le trampoline, bassin en arrière des pieds, bras à l'oblique arrière basse - impulsion dynamique et complète des jambes - projection des bras vers le haut et l'avant - 1^{er} envol corps en alignement, tête droite - tirade de talons - passage par l'ATR - tête droite - impulsion dynamique des bras - 2^{ème} envol corps en alignement - réception debout, corps en alignement - durant tout le saut : bras tendus jambes tendues jambes serrées 	



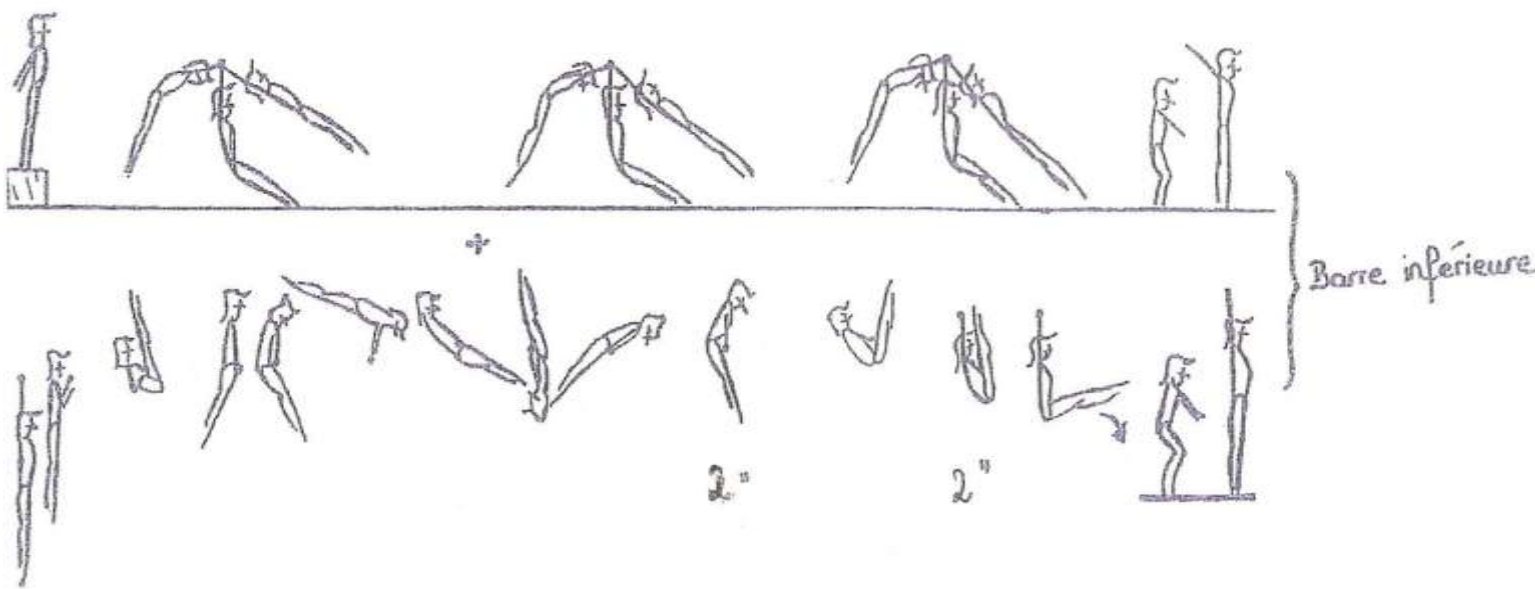
CIRCUITS EDUCATIFS 3

CIRCUITS EDUCATIFS 3 **Barres asymétriques**

1^{ère} partie

Note D : 5,00

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
Barre inférieure normes FIG + tremplin	<p style="text-align: center;">3 balancés de bascule + Traction renversement, prise d'élan et tour d'appui arrière, descente en bascule fixe, maintien pointes à la barre ; descente contrôlée</p>	<ul style="list-style-type: none"> - appui actif des bras tendus sur la barre lors de la saisie, corps en courbe concave avant - passage sous la barre corps en courbe concave avant - ouverture complète du corps en fin de balancé avant - appui actif des bras lors du balancé arrière, dos rond - tête droite, jambes tendues et serrées durant les balancés - appui actif des bras après le 3^{ème} balancé puis réception au sol - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ plié - se redresser à la station droite, bras en seconde - départ corps en alignement - traction menton au dessus de la barre 2" - renversement jambes tendues et serrées - appui actif, bassin en rétroversion - prise d'élan dos rond, tête droite, jambes tendues et serrées - tour d'appui arrière en courbe concave avant, bassin en rétroversion, bras tendus - retour à l'appui sur la barre, dos rond - maintien de la position pendant 2" - descente de bascule fixe, bras tendus, jambes tendues et serrées - maintien des pointes à la barre pendant 2", tête droite, épaules ouvertes, bras et jambes tendus - puis descente contrôlée jusqu'à la suspension, corps en alignement (hanches ouvertes), maintien de la position pendant 2" 	<p style="text-align: center;">3 balancés : 3 x 0,50</p> <p style="text-align: center;">Traction : 0,50 Renversement : 0,50 Prise d'élan et tour d'appui arrière : 1,00</p> <p style="text-align: center;">Descente en bascule fixe maintien pointes à la barre : 0,50</p> <p style="text-align: center;">Descente contrôlée : 0,30</p>

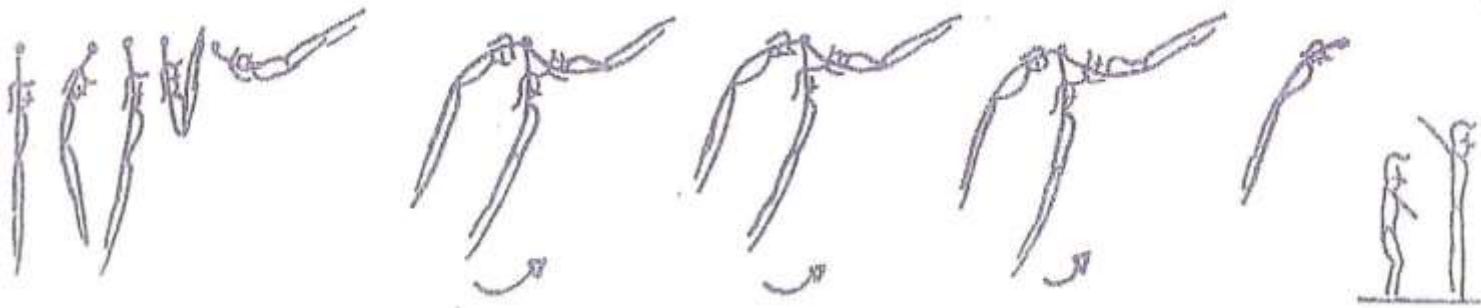


CIRCUITS EDUCATIFS 3

Barres asymétriques

2^{ème} partie

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
Barres à 2m30 du sol + présence de l'entraîneur obligatoire	De la suspension prise d'élan et 3 balancés jambes tendues	<ul style="list-style-type: none"> - départ corps en alignement - prise d'élan : passage dynamique de la courbe concave avant à la courbe concave arrière, puis pointes à la barre et filé - appui dynamique des bras tendus pour se retrouver en courbe concave avant (derrière) - jambes tendues et serrées - tête droite - puis passage en courbe concave arrière (sous la barre) - jambes tendues et serrées - tête droite - fouet dynamique pour se retrouver en courbe concave avant (devant) - jambes tendues et serrées - tête droite - enchaîner les 3 balancés - après le 3^{ème} balancé, réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ plié au sol - se redresser à la station droite, bras en seconde 	Prise d'élan : 0,50 3 balancés : 3 x 0,50



CIRCUITS EDUCATIFS 3

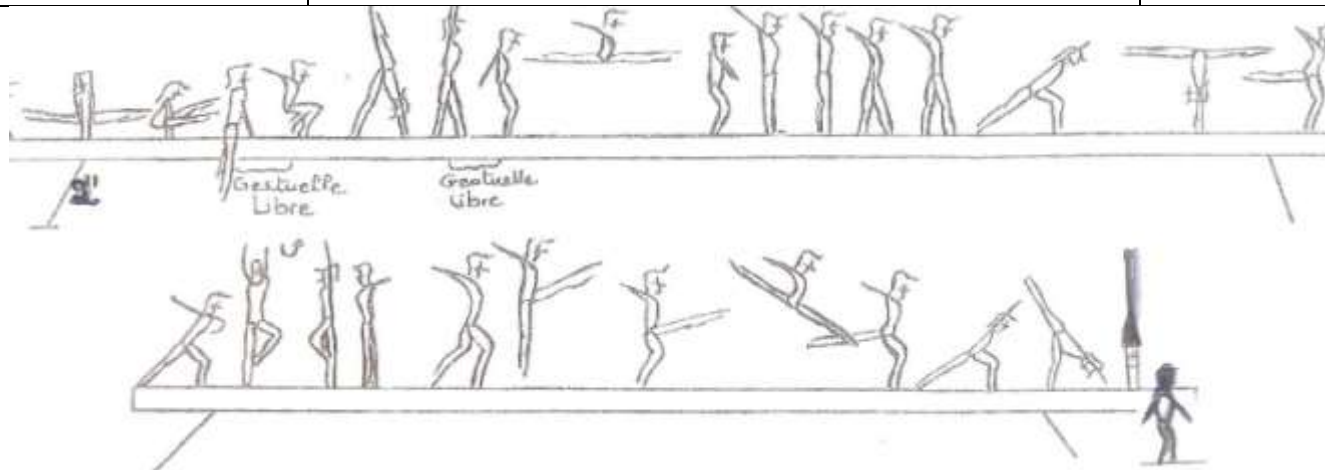
Poutre

Enchaînement réalisé sur une poutre à 1m00 du sol, avec double tremplin pour l'entrée

Note D : 5,00

Description	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
Entrée équerre latérale, $\frac{1}{4}$ de tour et gestuelle libre pour arriver accroupi	<ul style="list-style-type: none"> - sauter à l'équerre latérale, bras et jambes tendus - équerre, jambes tendues au dessus de l'horizontale - maintien de la position pendant 2", tête droite - $\frac{1}{4}$ de tour en maintenant la position équerre - arriver au siège transversal, dos droit, jambes tendues 	0,50
Battement « i » retour pied pied et gestuelle libre	<ul style="list-style-type: none"> - battement « i » jambes tendues et bras tendus - retour dynamique pied pied pieds à plat, se relever sur $\frac{1}{2}$ POINTE, tête droite, bras en 5^{ème} 	0,30
Saut antéro-postérieur	<ul style="list-style-type: none"> - départ $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit - impulsion complète des jambes et écart à 180°, bras en seconde - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée - se redresser à la station droite, bras en seconde 	0,50
2 pas sur $\frac{1}{2}$ pointes, ATR écart retour arabesque	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente : alignement bras-tronc-jambe arrière - ATR écart antéro-postérieur corps en alignement, bras tendus, jambes tendues et écartées, tête droite - retour dynamique en arabesque, jambe arrière libre à l'horizontale 	1,00
$\frac{1}{2}$ pivot jambe droite ou gauche	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente, bras en 6^{ème}, jambe arrière tendue et jambe avant fléchie ($\frac{1}{2}$ pliée) - $\frac{1}{2}$ pivot sur $\frac{1}{2}$ pointes au retiré (pointe au genou), genou ouvert, jambe de terre tendue, bras en 5^{ème}, tête droite - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée et se redresser à la station droite 	0,50
cabriole jambe libre en avant + sissonne	<ul style="list-style-type: none"> - départ pointé et cabriole avant jambe droite et sissonne jambe gauche (ou inversement) - cabriole avant jambe tendue à l'horizontale - puis $\frac{1}{2}$ plié, bras à l'oblique arrière basse, buste droit - impulsion complète des jambes et écart à 180°, bras en seconde - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée sur une jambe 	Cabriole : 0,30 Sissonne : 0,30 Liaison : 0,50 Si même jambe à la cabriole et à la sissonne : - 0,30 sur note D
ATR latéral en sortie	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente : alignement bras-tronc-jambe arrière - pose alternative des mains sur la poutre, bras et jambes tendus - alignement des segments à la verticale, jambes serrées - descente au sol, jambes tendues et serrées - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée et se redresser à la station droite 	1,00

Roue	- départ en fente, alignement bras-tronc-jambe arrière - pose alternative des mains et des pieds pour arriver en fente, bras devant, tête droite .	1,00
------	---	------



+ roue à placer librement dans l'enchaînement

CIRCUITS EDUCATIFS 3

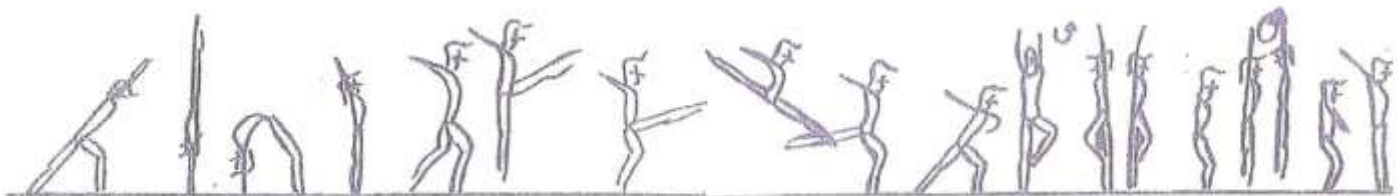
Sol

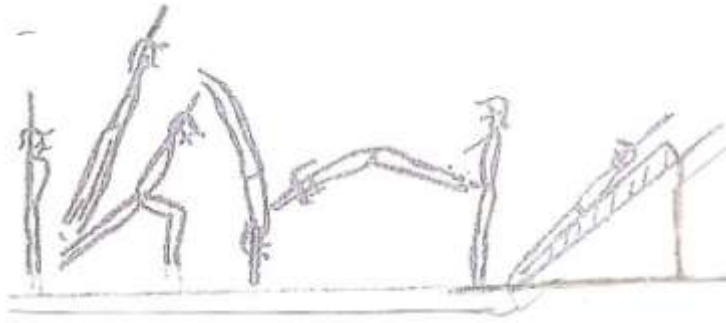
Note D : 5,00

Matériel	Description	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
au sol	ATR pont relevé	- départ en fente : alignement bras-tronc-jambes arrière, bras dans le prolongement du corps, tête droite - ATR jambes serrées en alignement - ouverture des épaules, bras et jambes tendus - descente en pont - remonter à la station droite, corps en alignement	1,00
	Cabriole jambe libre en avant + sissonne	- saut appel 1 pied, bras en seconde, tête droite - poussée complète de la jambe d'impulsion - élévation de la jambe libre tendue à l'horizontale devant, lors de la phase d'envol - réception en $\frac{1}{2}$ pliée avec maintien de la jambe libre tendue à l'oblique avant basse et enchaînement du 2 ^{ème} saut - impulsion complète des jambes et écart à 180°, bras en seconde - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée sur une jambe - se redresser à la station droite, bras en seconde	Cabriole avant : 0,50 Sissonne : 0,50 Liaison : 0,30 Si même jambe à la cabriole et à la sissonne : - 0,30 sur note D
	Pirouette	- départ en fente, bras en 6 ^{ème} , jambe arrière tendue et jambe avant fléchie ($\frac{1}{2}$ pliée) - relevé sur $\frac{1}{2}$ pointes et pirouette au retiré (pointe au genou), genou ouvert, jambe de terre tendue, bras en 5 ^{ème} , retour contrôlé	0,50
	Tour en l'air	- départ $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit - impulsion complète des jambes avec élévation des bras vers le haut - alignement bras-tronc-jambes pendant le saut - tête droite, bras et jambes tendus - rotation complète (360°) effectuée après l'impulsion - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée - se redresser à la station droite, bras en seconde	1,00
au sol	Roulade arrière arriver en gainage	- départ station droite, alignement bras-tronc-jambes - fermeture du tronc sur les jambes tendues et serrées - roulade arrière bras tendus, pose des mains vers l'intérieur, tête droite - arriver en courbe concave avant, bassin en rétroversion	Roulade arrière : 1,00 Arriver en gainage : 0,50

	Gestuelle libre pour descendre au sol Grand écart antéropostérieur Gestuelle libre pour se relever	- grand écart bassin dans l'axe - jambes tendues, bras en seconde - maintien de la position	Grand écart Antéro-postérieur : 1,00
	Souplesse arrière	- départ pointé : alignement bras-tronc-jambe - souplesse arrière - passage par l'ATR écart - retour dynamique en fente, tête droite	1,00
		<i>Gestuelle pour se retourner</i>	0,10
sol + plan incliné et tapis de 20 cm ou fosse mobile	Sursaut rondade tomber dos	- départ à la station droite : alignement bras-tronc-jambes, tête droite - poussée complète des jambes et projection des bras vers le haut et l'avant - passage en fente, corps en alignement - pose alternative des mains et impulsion bras tendus - passage de la courbe concave arrière à la courbe concave avant pour arriver dos rond, pieds au sol, bras devant - tomber plat dos dynamique sur le tapis, jambes serrées et tendues, avec projection des bras (fin du mouvement)	Sursaut : 0,10 Rondade : 1,00 Tomber dos

CIRCUITS EDUCATIFS 3





CIRCUITS EDUCATIFS - NIVEAU 4

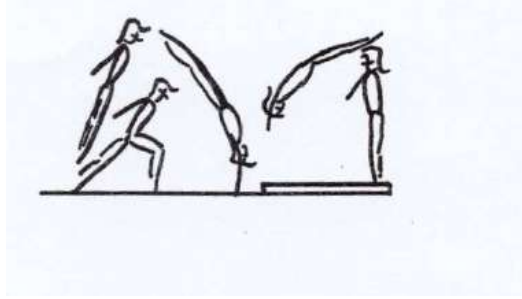
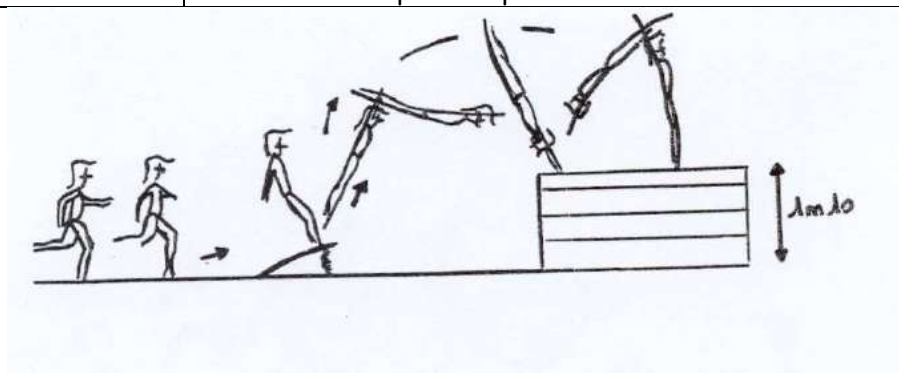
Saut de cheval

Note D : 8,00

Deux sauts sont autorisés, seul le meilleur sera pris en considération

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
<p>piste d'élan de 25 m</p> <p>1 double tremplin</p> <p>tapis à 1 m 10</p>	<p>Course d'élan et lune arrivée debout</p>	<ul style="list-style-type: none"> - liaison course-impulsion - alignement du corps sur le tremplin, bassin en arrière des pieds, bras à l'oblique arrière basse - impulsion dynamique et complète des jambes - projection des bras vers le haut et l'avant - 1^{er} envol corps en alignement, tête droite - tirade de talons - passage par l'ATR - tête droite - impulsion dynamique des bras - 2^{ème} envol corps en courbe concave arrière - maintien de la position pendant 3" - durant tout le saut : bras tendus jambes tendues jambes serrées 	<p>Course d'élan : 0,30</p> <p>Lune : 1,00</p> <p>Retour debout : 0,50</p>
<p>Sol + contre haut de</p>	<p>Sursaut inversée et rondade arrivée debout</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sursaut bras à l'oblique arrière basse - passage par la fente, alignement tronc-jambe, bras derrière - Projection des bras vers le haut et l'avant - Pose alternative des mains et impulsion bras tendus - Passage de la courbe concave arrière à la courbe 	<p>Rondade : 2,00</p>

20 cms		concave avant pour arriver debout dos rond, pieds sur le tapis, bras devant - tête droit - maintien de la position pendant 3"	
--------	--	---	--



CIRCUITS EDUCATIFS - NIVEAU 4

Barres asymétriques

1^{ère} partie

Note D : 8,00

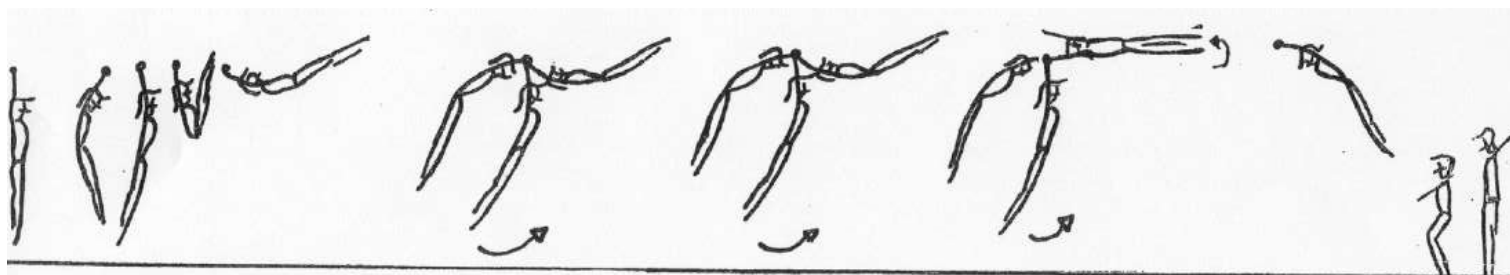
Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
Barres normes FIG	Bascule prise d'élan à l'horizontale, prise d'élan à l'ATR serré ou écart (au choix)	<ul style="list-style-type: none"> - appui actif des bras tendus sur la barre lors de la saisie, corps en courbe concave avant - passage sous la barre corps en courbe concave avant - ouverture complète du corps en fin de balancé avant - fermeture dynamique des jambes tendues et serrés - tête droite - bras tendus - remonter la bascule bras tendus, tête droite - prise d'élan dos rond à l'horizontal - tête droite, bras tendus, jambes tendues et serrés - retour à la barre bras tendus, dos rond, maintien 3" - prise d'élan à l'ATR serré ou écart (au choix) - pour ATR serré : monter du corps en alignement, tête droite, bras tendus, jambes tendues et serrées, pour finir en alignement bras-tronc-jambes - pour ATR écart : monter du corps en placement du dos, jambes écartées et tendues, bras tendus, tête droite, pour finir en alignement bras-tronc-jambes 	<p>Bascule : 1,50</p> <p>Prise d'élan à l'horizontal : 0,50</p> <p>Prise d'élan à l'ATR serré ou écart : 1,50</p>

CIRCUITS EDUCATIFS - NIVEAU 4

Barres asymétriques

2^{ème} partie

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
Barres à 2m30 du sol + présence de l'entraîneur obligatoire	De la suspension prise d'élan et 3 balancés jambes tendues et contre volée	<ul style="list-style-type: none"> - départ corps en alignement - prise d'élan : passage dynamique de la courbe concave avant à la courbe concave arrière, puis pointes à la barre et filé - appui dynamique des bras tendus pour se retrouver en courbe concave avant (derrière) - jambes tendues et serrées - tête droite - puis passage en courbe concave arrière (sous la barre) - jambes tendues et serrées - tête droite - fouet dynamique pour se retrouver en courbe concave avant (devant) - jambes tendues et serrées - tête droite - enchaîner les 3 balancés - à la fin du 3^{ème} balancé, contre volé - engagement de la rotation par les pointes de pieds - tête droite, jambes tendues et serrés, bras tendus - reprise active des bras tendus, une main en prise dorsale et l'autre main en prise palmaire (1 changement de prise) - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée au sol - se redresser à la station droite, bras en seconde 	Prise d'élan : 0,50 3 balancés : 3 x 0,50 Contre volée : 1,50



CIRCUITS EDUCATIFS - NIVEAU 4

Poutre

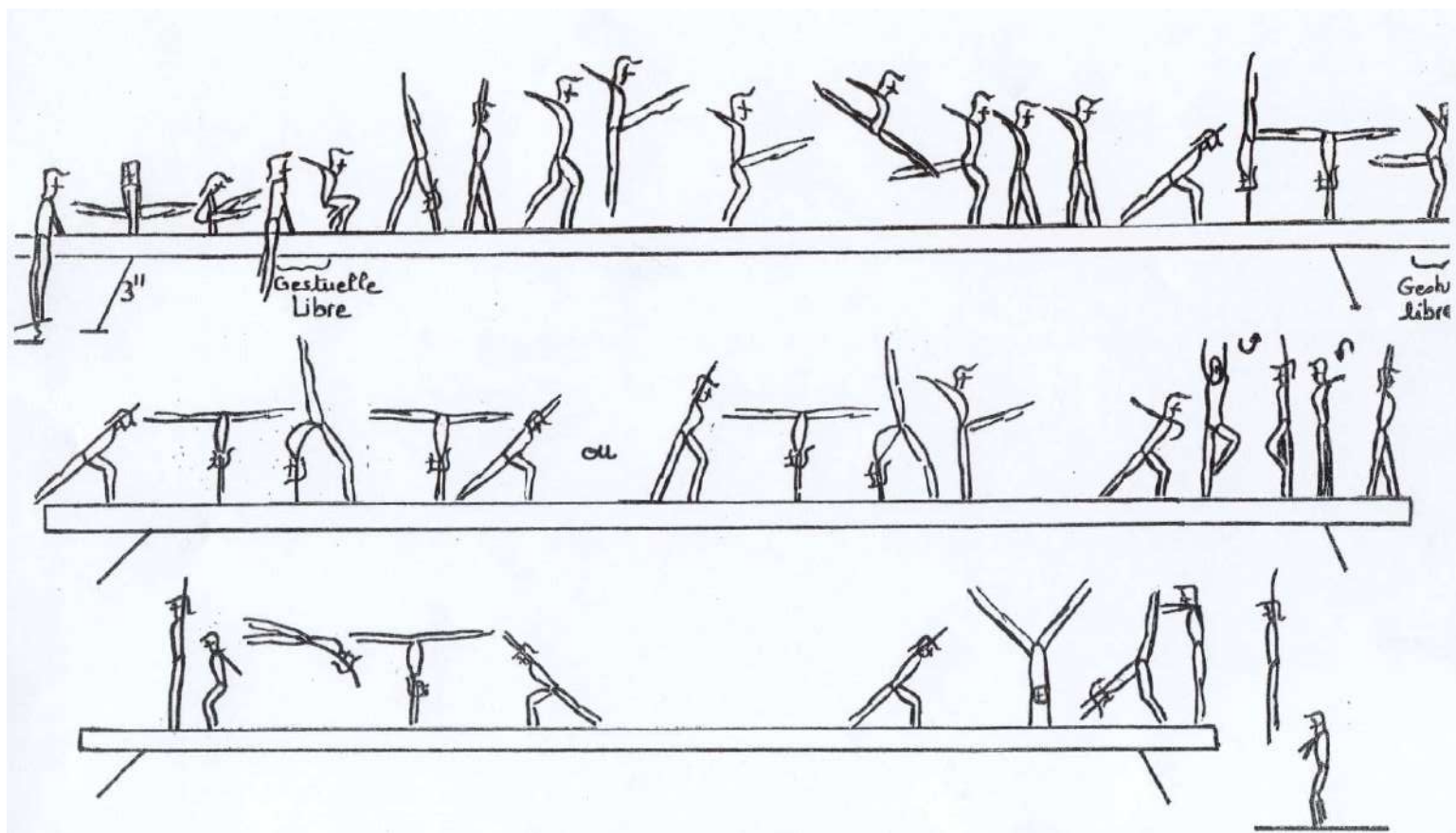
Enchaînement réalisé sur une poutre à 1 m du sol, avec double tremplin pour l'entrée

Note D : 8,00

Description	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
Entrée équerre latérale, $\frac{1}{4}$ de tour et gestuelle libre pour arriver accroupi	<ul style="list-style-type: none">- sauter à l'équerre latérale, bras et jambes tendus- équerre, jambes tendues au dessus de l'horizontale- maintien de la position pendant 3", tête droite- $\frac{1}{4}$ de tour en maintenant la position équerre- arriver au siège transversal, dos droit, jambes tendues	0,50
Battement « i » retour pied pied	<ul style="list-style-type: none">- battement « i » jambes tendues et bras tendus- retour dynamique pied pied sur $\frac{1}{2}$ pointes, tête droite, bras en 5ème	0,30
Saut sissonne	<ul style="list-style-type: none">- départ $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit- impulsion complète des jambes et écart à 180°, bras en seconde- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée sur une jambe	0,50
2 pas sur $\frac{1}{2}$ pointes, ATR serré + écart retour arabesque et gestuelle libre	<ul style="list-style-type: none">- départ en fente : alignement bras-tronc-jambe arrière- ATR serré et passage en ATR écart antéro-postérieur corps en alignement, bras tendus, jambes tendues et écartées, tête droite- retour dynamique en arabesque, jambe arrière libre à l'horizontale	1,00
Tic Tac ou souplesse avant	<ul style="list-style-type: none">- départ en fente : alignement bras-tronc-jambe arrière- ATR écart antéro-postérieur corps en alignement, bras tendus, jambes tendues et écartées, tête droite- ouverture des épaules, bras tendus- retour dynamique en fente pour le tic tac- retour dynamique en alignement, pour souplesse avant	1,50
$\frac{1}{2}$ pivot + détourné jambe droite ou gauche	<ul style="list-style-type: none">- départ en fente, bras en 6ème, jambe arrière tendue et jambe avant fléchie ($\frac{1}{2}$ pliée)- $\frac{1}{2}$ pivot sur $\frac{1}{2}$ pointes au retiré (pointe au genou), genou ouvert, jambe de terre tendue, bras en 5ème, tête droite- réception sur $\frac{1}{2}$ pointes et enchaîné un détourné sur $\frac{1}{2}$ pointes	0,50
Flip	<ul style="list-style-type: none">- Départ en alignement- $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit- impulsion complète des jambes et flip jambes décalées- passage par l'ATR écart antéro-postérieur- retour stabilisé en fente, corps en alignement	1,50
Roue pied pied chandelle droite en sortie	<ul style="list-style-type: none">- départ en fente : alignement bras-tronc-jambe arrière- pose alternative des mains sur la poutre, bras et jambes tendus- retour pied pied, bras en 5ème et enchaînement de la chandelle droite- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée et se redresser à la station droite	1,00

CIRCUITS EDUCATIFS - NIVEAU 4

Poutre



CIRCUITS EDUCATIFS - NIVEAU 4

Sol

Note D : 8,00

Matériel	Description	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
au sol	ATR $\frac{1}{2}$ valse avant descente contrôlée en fermeture et roulade arrière ATR et gestuelle pour se retourner	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente : alignement bras-tronc-jambes arrière, bras dans le prolongement du corps, tête droite - ATR jambes serrées en alignement - $\frac{1}{2}$ valse avant (2 changement de prises) - retour en alignement et descente contrôlée en fermeture et remonter en alignement - fermeture du tronc sur les jambes tendues et serrées - roulade arrière ATR bras tendus, pose des mains vers l'intérieur, tête droite - retour en fente 	1,00
	Sursaut rondade 3 flips	<ul style="list-style-type: none"> - départ à la station droite : alignement bras-tronc-jambes, tête droite - poussée complète des jambes et projection des bras vers le haut et l'avant - passage en fente, corps en alignement - pose alternative des mains et impulsion bras tendus - passage de la courbe concave arrière à la courbe concave avant pour arriver dos rond, pieds au sol, bras devant - 3 flips : passage dynamique de la courbe concave arrière à la courbe concave avant, bras et jambes tendues, tête droite - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ plié 	<p>Sursaut : 0,30</p> <p>Rondade : 1,00</p> <p>Chaque flip : 1,00</p>
	Pas chassés grand jeté + sissonne	<ul style="list-style-type: none"> - Départ pointé et pas chassés dynamique, jambes tendues et serrées en l'air - grand jeté : poussée complète de la jambe d'impulsion - élévation du corps et passage en grand écart antéro-postérieur lors de la phase d'envol - réception contrôlée en $\frac{1}{2}$ pliée sur une jambe et enchaînement du 2^{ème} saut - impulsion complète des jambes et écart à 180°, bras en seconde - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée sur une jambe - se redresser à la station droite, bras en seconde 	<p>Pas chassé : 0,30</p> <p>Grand jeté : 0,50</p> <p>Sissonne : 0,50</p> <p>Liaison : 0,30</p>
	Pirouette	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente, bras en 6^{ème}, jambe arrière tendue et jambe avant fléchie ($\frac{1}{2}$ pliée) - relevé sur $\frac{1}{2}$ pointes et pirouette au retiré (pointe au genou), genou ouvert, jambe de terre tendue, bras en 5^{ème}, retour contrôlé 	0,50

	Tour en l'air	<ul style="list-style-type: none"> - départ $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit - impulsion complète des jambes avec élévation des bras vers le haut - alignement bras-tronc-jambes pendant le saut - tête droite, bras et jambes tendus - rotation complète (360°) effectuée après l'impulsion - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée - se redresser à la station droite, bras en seconde 	1,00
	Gestuelle pour descente au sol et équerre monter jusqu'à l'ATR et descente contrôlée à l'équerre	<ul style="list-style-type: none"> - départ en équerre jambes écartées et tendues - maintien de l'équerre 3" - développer jusqu'à l'ATR bras tendus, en passant par le placement du dos écarté - alignement à l'ATR et descente contrôlée à l'équerre - bras et jambes tendus, tête droite - maintien de l'équerre 3" 	1,00
Sol + tapis de 20 cms	Sursaut saut de mains tomber ventre	<ul style="list-style-type: none"> - départ à la station droite : alignement bras-tronc-jambes, tête droite - poussée complète des jambes et projection des bras vers le haut et l'avant - passage en fente, corps en alignement - pose des mains au sol et impulsion bras tendus - projection des talons jambes tendues - resserrer les jambes tendues, corps en courbe concave arrière pendant l'envol - arriver en légère extension, jambes tendues, pieds serrés, regard sur les mains - tomber ventre en courbe concave avant 	1,50

