

# CIRCUITS EDUCATIFS - NIVEAU 4

## Saut de cheval

**Note A : 8,00**

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

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
piste d'élan de 25 m 1 double tremplin tapis à 1 m 10	<b>Course d'élan et lune arrivée debout</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- liaison course-impulsion</li><li>- alignement du corps sur le tremplin, bassin en arrière des pieds, bras à l'oblique arrière basse</li><li>- impulsion dynamique et complète des jambes</li><li>- projection des bras vers le haut et l'avant</li><li>- 1<sup>er</sup> envol corps en alignement, tête droite</li><li>- tirade de talons</li><li>- passage par l'ATR</li><li>- tête droite</li><li>- impulsion dynamique des bras</li><li>- 2<sup>ème</sup> envol corps en courbe concave arrière</li><li>- maintien de la position pendant 3"</li><li>- durant tout le saut : bras tendus jambes tendues jambes serrées</li></ul>	<p><b>Course d'élan : 0,30</b></p> <p><b>Lune : 1,00</b></p> <p><b>Retour debout : 0,50</b></p>
Sol + contre haut de 20 cms	<b>Sursaut inversée et rondade arrivée debout</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sursaut bras à l'oblique arrière basse</li><li>- passage par la fente, alignement tronc-jambe, bras derrière</li><li>- Projection des bras vers le haut et l'avant</li><li>- Pose alternative des mains et impulsion bras tendus</li><li>- Passage de la courbe concave arrière à la courbe concave avant pour arriver debout dos rond, pieds sur le tapis, bras devant</li><li>- tête droit</li><li>- maintien de la position pendant 3"</li></ul>	<p><b>Rondade : 2,00</b></p>

## Barres asymétriques

### 1<sup>ère</sup> partie

**Note A : 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"><li>- appui actif des bras tendus sur la barre lors de la saisie, corps en courbe concave avant</li><li>- passage sous la barre corps en courbe concave avant</li><li>- ouverture complète du corps en fin de balancé avant</li><li>- fermeture dynamique des jambes tendues et serrés</li><li>- tête droite</li><li>- bras tendus</li><li>- remonter la bascule bras tendus, tête droite</li><li>- prise d'élan dos rond à l'horizontal</li><li>- tête droite, bras tendus, jambes tendues et serrés</li><li>- retour à la barre bras tendus, dos rond, maintien 3"</li><li>- prise d'élan à l'ATR serré ou écart (au choix)</li><li>- pour ATR serré : monter du corps en alignement, tête droite, bras tendus, jambes tendues et serrées, pour finir en alignement bras-tronc-jambes</li><li>- 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</li><li>- réception stabilisée en <math>\frac{1}{2}</math> pliée</li><li>- se redresser à la station droite, bras en seconde</li></ul>	<p><b>Bascule : 1,50</b></p> <p><b>Prise d'élan à l'horizontal : 0,50</b></p> <p><b>Prise d'élan à l'ATR serré ou écart : 1,50</b></p>

## Barres asymétriques

### 2<sup>ème</sup> partie

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

# CIRCUITS EDUCATIFS - NIVEAU 4

## Poutre

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

**Note A : 8,00**

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

# CIRCUITS EDUCATIFS - NIVEAU 4

## Sol

**Note A : 8,00**

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

	<b>Pirouette</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- départ en fente, bras en 6<sup>ème</sup>, jambe arrière tendue et jambe avant fléchie (<math>\frac{1}{2}</math> pliée)</li> <li>- relevé sur <math>\frac{1}{2}</math> pointes et pirouette au retiré (pointe au genou), genou ouvert, jambe de terre tendue, bras en 5<sup>ème</sup>, retour contrôlé</li> </ul>	<b>0,50</b>
	<b>Tour en l'air</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- départ <math>\frac{1}{2}</math> plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit</li> <li>- impulsion complète des jambes avec élévation des bras vers le haut</li> <li>- alignement bras-tronc-jambes pendant le saut</li> <li>- tête droite, bras et jambes tendus</li> <li>- rotation complète (360°) effectuée après l'impulsion</li> <li>- réception stabilisée en <math>\frac{1}{2}</math> pliée</li> <li>- se redresser à la station droite, bras en seconde</li> </ul>	<b>1,00</b>
	<b>Gestuelle pour descente au sol et équerre monter jusqu'à l'ATR et descente contrôlée à l'équerre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- départ en équerre jambes écartées et tendues</li> <li>- maintien de l'équerre 3"</li> <li>- développer jusqu'à l'ATR bras tendus, en passant par le placement du dos écarté</li> <li>- alignement à l'ATR et descente contrôlée à l'équerre</li> <li>- bras et jambes tendus, tête droite</li> <li>- maintien de l'équerre 3"</li> </ul>	<b>1,00</b>
Sol + tapis de 20 cms	<b>Sursaut saut de mains tomber ventre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- départ à la station droite : alignement bras-tronc-jambes, tête droite</li> <li>- poussée complète des jambes et projection des bras vers le haut et l'avant</li> <li>- passage en fente, corps en alignement</li> <li>- pose des mains au sol et impulsion bras tendus</li> <li>- projection des talons jambes tendues</li> <li>- resserrer les jambes tendues, corps en courbe concave arrière pendant l'envol</li> <li>- arriver en légère extension, jambes tendues, pieds serrés, regard sur les mains</li> <li>- tomber ventre en courbe concave avant</li> </ul>	<b>1,50</b>