

U²⁰¹⁷NSS

CODE
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE
2016-2020



Niveau EQUIPE ETABLISSEMENT





Sommaire

Préambule et orientations générales	Page 3
I. Généralités	Pages 4 - 7
II. Code Gymnastique Artistique Féminine <i>Collège</i>	Pages 8 - 25
III. Code Gymnastique Artistique Masculine <i>Collège et Lycée</i>	Pages 23 - 37
IV. Code Gymnastique Artistique Féminine <i>Lycée</i>	Pages 8 - 27

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE et SPORTIVE

PREAMBULE et ORIENTATIONS GENERALES

Activité de base, la gymnastique artistique est une discipline acrobatique qui permet à l'élève de jouer avec les lois de la pesanteur.

Maitriser son corps dans l'espace dans des situations inhabituelles, jouer avec l'équilibre, travailler la coordination et l'esthétisme dans un respect de technique et de sécurité, la gymnastique artistique s'adresse à un public mixte et créatif.

Energie et dynamisme, force, souplesse et élégance, voici les principaux atouts d'une discipline toujours en pleine évolution, tant pour un public féminin que masculin.

L'évolution de la discipline vers la mixité pour les lycées, ainsi que l'accès au mini-trampoline pour les filles de lycées constituent les nouveautés du code 2016-2020, la mise en valeur de l'acrobatie correspondant à une forte demande.

Les grilles d'éléments pour composer les enchaînements aux différents agrès, toujours hiérarchisées en 4 niveaux, se sont enrichies d'éléments acrobatiques et attractifs, tout en respectant le principe de base que tout gymnaste ou tout enseignant se doit d'adopter « Simple mais correct vaut mieux que difficile et incorrect ».

L'entraide, la coopération et l'encouragement mutuels sont des notions plus que jamais réaffirmées dans la pratique de la gymnastique en milieu scolaire.

Il est à espérer que les Jeunes Juges, dans la continuité de la philosophie de l'ancien code, trouvent eux aussi tous les éléments clarifiés d'une formation valorisée, résolument tournée vers la qualité afin de leur faciliter l'accès au jugement, du niveau national UNSS au monde fédéral/passerelles signées en octobre 2015, convention disponible sur le site de l'UNSS/OPUSS.

Ce document, comme les précédents, est le fruit d'une étroite collaboration entre l'UNSS et la FFG au sein d'un groupe de travail composé de :

Sandrine MATHIEU, Jean-Jacques EECKHOUTTE / FFG

Pascal VACANT / Délégué Technique UNSS

Pascale PERBET, Eric LECHAT et Bruno MANCIET / Professeurs d'EPS

Coordonnés par la Direction Nationale de l'UNSS

Qu'ils en soient ici tous sincèrement remerciés !

Françoise BARTHELEMY

Directrice Nationale Adjointe en charge de la Gymnastique Artistique à l'UNSS

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Programme Equipe Etablissement GAM /GAF

2016-2020

COMMENT NOTER LA CATEGORIE EQUIPE ETABLISSEMENT ?

LA GYMNASTIQUE EST FAITE POUR ETRE VUE ET JUGEE

Note Finale sur 20 points (Note D + Note E)

Note D :	10 points	Difficultés : 6 points
		Exigences de Composition : 4 points
Note E :	10 points	Exécution : 10 points

Note D = 10 points

I. DIFFICULTES / 6 PTS

La note est déterminée mathématiquement par le total des valeurs **des éléments exécutés** (6 éléments maximum sont pris en compte).

La description officielle des éléments est donnée par le texte (seul le texte fait foi) : un élément n'est reconnu que si les positions de départ et d'arrivée sont conformes au texte.

Chaque élève présente une fiche individuelle sur laquelle :

- Il numérote tous les éléments présentés dans l'ordre d'exécution
- Il colorie les éléments pris en compte dans le secteur Difficultés
- Il souligne les éléments pris en compte dans le secteur Exigences de Composition qui peuvent être différents du secteur Difficultés.

Cependant, il est bien entendu que le juge note ce qu'il voit réalisé et non ce qui est marqué sur la fiche

II. EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS

Si l'élève respecte les 4 exigences de composition à l'agrès, sa note est obligatoirement de **4 points**.

Note E = 10 points

I. EXECUTION / 10 PTS

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

- Les fautes de tenue et de technique
- Les fautes typiques à chaque agrès
- Les fautes particulières
- Les fautes spécifiques à chaque agrès

Note Finale (20 points) = (Note D + Note E) - les pénalités

Les pénalités (jury D)

La pénalité pour chaque **élément manquant (2 points)** est à **déduire de la note finale**.

Les pénalités pour **fautes de comportement, temps trop long, sortie de praticable, etc...** sont aussi à **déduire de la note finale**.

Remarque :

Les enchaînements doivent correspondre aux capacités de l'élève.

**SIMPLE MAIS CORRECT
VAUT MIEUX QUE DIFFICILE ET INCORRECT**

Une équipe = 5 gymnastes maximum + 1 jeune juge + 1 accompagnateur (trice)

NOTE D = DIFFICULTES ET EXIGENCES DE COMPOSITION / 10 POINTS

I. DIFFICULTES / 6 pts maximum

1) Choix des éléments

Au minimum 6 éléments différents choisis indistinctement dans les catégories A, B, C, D.

Tout élément manquant sera pénalisé de 2 points, la déduction sera faite sur la note finale.

2) Valeur des éléments (Voir grille d'éléments Equipe Etablissement)

- 2-1 Sol, Barres Asymétriques, Poutre, Barres Parallèles

La valeur attribuée à chaque élément est :

A = 0,40 pt B = 0,60 pt C = 0,80 pt D = 1,00 pt

- 2-2 Saut

Deux familles : les sauts par redressement et les sauts par renversement

Note D de 6,5 points à 10 points

- 2-3 Mini Trampoline

Note D de 6 points à 10 points

- **Répétition** : Si un même élément A, B, C ou D est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, la valeur attribuée à cet élément ne sera prise en compte qu'une seule fois (mais les pénalités pour fautes d'exécution seront appliquées).
- **Élément identique** : Les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément ne sera donc pris en compte qu'une seule fois en valeur de difficulté et en exigence de composition.
- **Élément non réalisé ou réalisé avec aide** : Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide, entraînera la suppression de sa valeur.
- **Élément déclassé** : Attention certains éléments peuvent être déclassés s'ils ne sont pas techniquement réalisés conformément au texte (fautes typiques) et s'ils correspondent à une difficulté de valeur inférieure (les pénalités pour fautes d'exécution seront appliquées).

II. EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 pts maximum

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondants aux 4 Exigences de Composition spécifiques à chaque agrès d'une valeur de 1 point chacune.

Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence, celle identifiée dans le code.

Un élément réalisé remplit l'Exigence de composition même s'il ne fait pas partie des 6 éléments pris en compte en Difficulté.

- **Tout élément non reconnu par le code U.N.S.S ne peut répondre à une Exigence.**
- **Une liaison gymnique composée du même élément répété deux fois ne peut être comptabilisé en tant qu'Exigence.**

NOTE E = EXECUTION / 10 POINTS

TABLEAU DES FAUTES GENERALES

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

FAUTES DE TENUE et FAUTES TECHNIQUES	JURY E			
	0.10	0.30	0.50	1.00
• Bras fléchis à l'appui	X	X	X	
• Jambes fléchies	X	X	X	
• Genoux ou jambes écartées	< largeur des épaules	> largeur des épaules		
• Hauteur ou amplitude insuffisantes des éléments	X	X	X	
• Ecart de jambes insuffisant dans les éléments gymniques	X	X	X	
• Position groupée, carpée ou tendue insuffisante	X	X	X	
• Corps relâché	X	X	X	
• Corps cassé	X	X	X	
• Alignement des éléments à l'ATR	X	X	X	
• Fautes d'axe	X	X	X	
• Rotation incomplète		X		
• Pointes de pieds	X			
• Mouvements pour maintenir l'équilibre	X	X	X	
• Pas supplémentaire ou sursaut (par pas avec un maximum de 0.80 Pt) ou appui supplémentaire d'une main en ATR	X			
• Très grand pas ou saut d'environ 1 mètre (avec un maximum de 0.80 Pt)		X		
• Toucher l'agrès sans tomber contre l'agrès		X		
• Chute sur 1 ou 2 mains, sur les genoux, sur le bassin ou sur l'agrès				X
• Pas de réception sur les pieds au 1 ^{er} impact				1.00 et élément non comptabilisé
DURANT TOUT L'EXERCICE				
• Dynamisme insuffisant	X	X	X	
FAUTES PARTICULIERES				
• Arrêt dans l'enchaînement		X		
• Enchaînement sans sortie ou sortie non répertoriée		X		
FAUTES SPECIFIQUES A L'AGRES				
• Voir les fautes à chaque agrès				

FAUTES DE COMPORTEMENT APPLICABLE A CHAQUE AGRES	JURY D SUR LA NOTE FINALE			
	0.10	0.30	0.50	1.00
Comportement de l'accompagnateur (trice) :				
• Toucher ou aider la gymnaste				1.00 et élément non comptabilisé
• Présence de l'accompagnateur (trice) derrière la table des jeunes juges				X
• Absence d'accompagnateur (professeur ou personne agréée par l'association sportive) sur le plateau de compétition	Pas d'accès pour l'équipe à l'aire de compétition			
• Tenue de sport exigée pour l'accompagnateur (trice)		X		
• Comportement incorrect de l'accompagnateur (trice), en geste ou en paroles, avant, pendant ou après l'enchaînement.		X		
• 2 accompagnateurs (trices) autorisé(e)s sur le plateau de compétition : Si accompagnateur (trice) supplémentaire :	Exclusion de l'aire de compétition			
Comportement du gymnaste :				
• Tenues non identiques ou incorrectes (par élève) JG = short ou sokol, tee-shirt ou léotard, JF = justaucorps avec ou sans manche, bretelles interdites)		X Une seule fois pour la compétition		
• Comportement incorrect, en geste ou en parole (par élève)		X		
• Pas de présentation avant ou après l'exercice		X		
• Bijoux (par élève)		X		
Irrégularités aux agrès :				
• Utilisation de tapis supplémentaires non autorisée		X		

LA DIFFICULTE D'UN ENCHAINEMENT NE DOIT JAMAIS ETRE FORCEE AU DETRIMENT D'UNE PARFAITE EXECUTION DU POINT DE VUE TECHNIQUE ET DE TENUE.

LES ENCHAINEMENTS DOIVENT CORRESPONDRE AUX CAPACITES DE L'ELEVE.

EXEMPLE DE CALCUL D'UNE NOTE :

Au Sol :

NOTE D : L'élève réalise les **difficultés** suivantes 1A + 3B + 2C + 0D et 3 Exigences de **Composition** sont présentées.

Difficultés : $(1 \times 0.40) + (3 \times 0.60) + (2 \times 0.80) = 3.80$ points

Exigences de Composition : 3×1 point = 3 points

NOTE D = 3.80 + 3.00 = 6.80 points

NOTE E : L'élève est pénalisé de 4.50 pt en exécution

NOTE E = 10 - 4.50 = 5.50 points

NOTE FINALE (Note D + Note E) = 6.80 + 5.50 = 12.30 points

BARRES ASYMETRIQUES

Equipe Etablissement 2016-2020

I. GENERALITES

- Hauteur barre inférieure = 1,70 m du sol (La barre inférieure pourra être montée à l'appréciation du juge arbitre).
- Hauteur barre supérieure = hauteur libre.
- 1 ou 2 tremplins autorisés (ou 1 double tremplin)
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au-dessus du tapis de 20 cm en sortie.

II. NOTE D

1) DIFFICULTES / 6 PTS :

A = 0,40 pt B = 0,60 pt C = 0,80 pt D = 1,00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories **A, B, C ou D**.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de **2 points sur la note finale**.

Pour les éléments suivants :

- Bascule avec engagé de jambe (D1)
- Oscillation départ du siège sur barre inférieure (D5)
- Tour avant d'1 jambe (C6)

Si ces éléments sont remontés avec « jambe en crochet » = **éléments dévalués une difficulté en-dessous**

2) EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :

AP	Un travail en Appui	1,00 pt
AS/SA	Un travail de l'Appui à la Suspension ou de la Suspension à l'Appui	1,00 pt
R	Une Rotation	1,00 pt
F	Un changement de Face	1,00 pt

III. NOTE E

EXECUTION / 10 PTS :

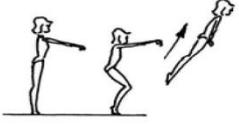
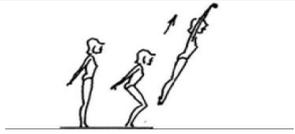
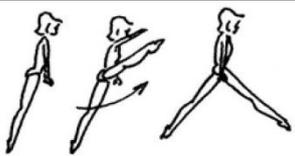
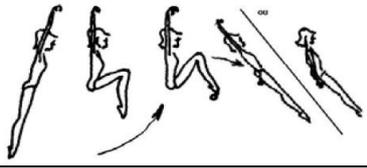
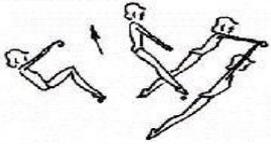
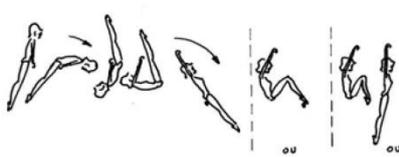
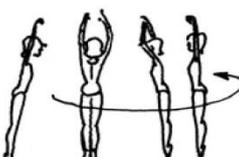
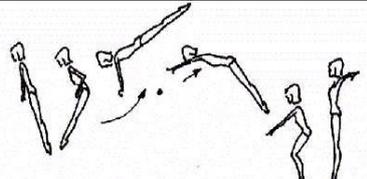
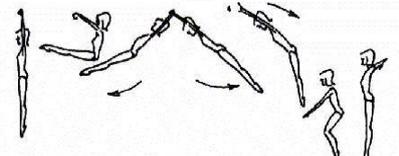
Fautes spécifiques :

- Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (bascules, sorties salto...)
- Elan intermédiaire (reprise d'élan de l'appui facial et/ou élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - 0,50 pt
- Pas de passage en appui BS - 1,00 pt
- Toucher le sol avec les pieds - 0,30 pt
- Pose alternative des pieds pour monter sur la barre inférieure et attraper la barre supérieure ou élément non caractéristique - 0,50 pt
- Déplacement ou ajustement de prise, à chaque fois - 0,10 pt

Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (page 5 et 6).

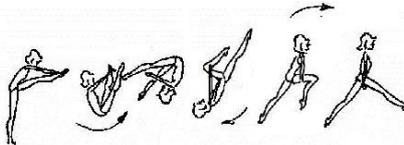
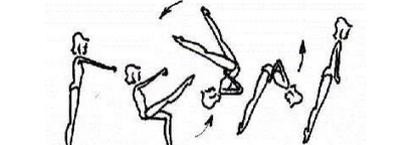
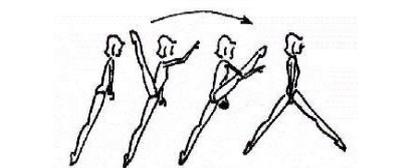
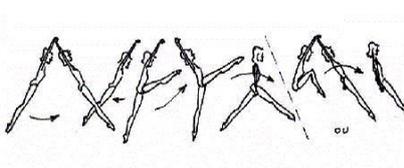
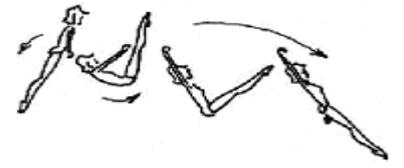
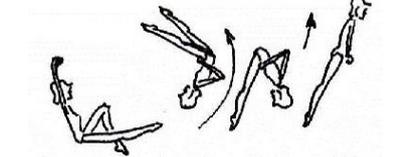
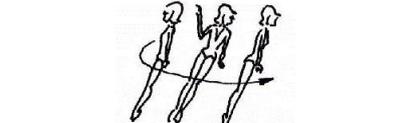
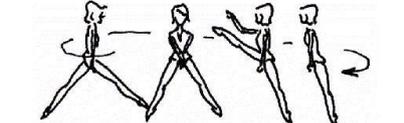
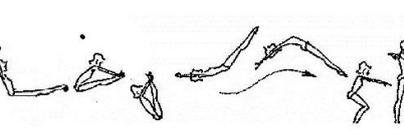
BARRES ASYMETRIQUES

Equipe Etablissement 2016-2020

A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		<u>Entrée à l'appui</u> Sauter pour arriver à l'appui sur BI bras tendus.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2		<u>Entrée à la suspension</u> Sauter pour arriver à la suspension BS bras tendus.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 AP		De l'appui facial à la BI ou BS passage d'une jambe sur le côté, pour arriver au siège latéral (Déplacer la main après l'engagé de la jambe et reprendre BI).	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)
4 AS/ SA		De la suspension à la BS, élévation des jambes fléchies, pose des pieds sur BI et arrivée au siège BI. Mains BI ou BS.	⇒ Pose alternative des pieds (0,30)
5 AS/ SA		De la suspension BS , jambes fléchies sur BI, poussée simultanée des jambes et appui des bras s'élançant en arrière épaules au niveau de la BS.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 R		De l'appui BS, rotation AV , descente contrôlée, arrivée au siège <u>ou</u> avec pose des pieds BI <u>ou</u> en suspension.	⇒ Descente non contrôlée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 F		Du siège BI dos à BS, mains BS, 1/2 tour couronné une jambe pour poser le pied sur BI et s'établir à la station debout sur BI.	⇒ Appui supplémentaire des pieds et/ou des mains (0,50)
8 F		1/2 tour à la suspension.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Jambes écartées (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		<u>Sortie repoussée :</u> De l'appui facial BI élançant les jambes en arrière à l'appui libre élevé pour arriver à la station debout.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		<u>Sortie en balancer AR :</u> De la suspension BS, balancer AV, puis AR et réception à la station debout.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

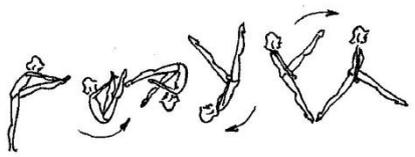
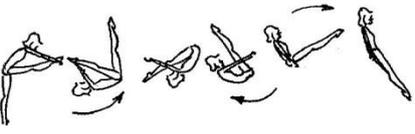
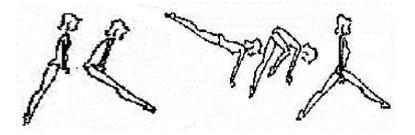
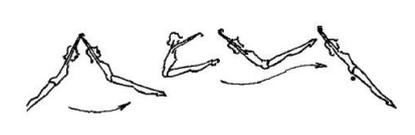
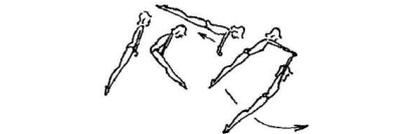
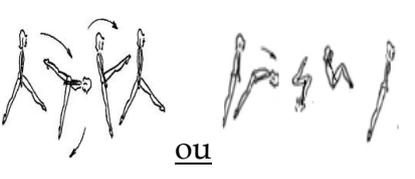
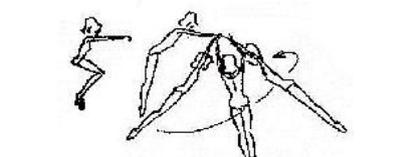
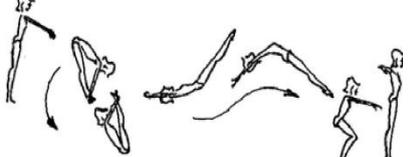
BARRES ASYMETRIQUES

Equipe Etablissement 2016-2020

B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		<p style="text-align: center;">Entrée oscillation</p> <p>De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule, jambe fléchie.</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
2		<p style="text-align: center;">Entrée renversement</p> <p>De la station debout, mains BI, appel 1 ou 2 pieds, s'établir à l'appui facial par renversement AR.</p>	<p>⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
3 AP		<p>De l'appui facial BI ou BS, passage d'une jambe par coupé pour arriver au siège latéral.</p>	<p>⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30) ⇒ Si pas de coupé = élément A3</p>
4 AS/ SA		<p>De la suspension BS, balancer AV, et AR, engager 1 jambe tendue ou 2 jambes fléchies par dessus BI pour arriver au siège.</p>	<p>⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30) ⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
5 AS/ SA		<p>De l'appui facial BS face BI, bascule du corps vers l'AR avec fermeture des jambes pour venir au siège BI.</p>	<p>⇒ Descente non contrôlée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
6 R		<p>De la suspension BS, 1 pied sur BI renversement AR à la BS pour arriver à l'appui.</p>	<p>⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
7 F		<p>Du siège à la BI ou BS, 1/2 tour à l'appui facial avec déplacement latéral autour du bras d'appui.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
8 F		<p>Du siège latéral BI ou BS, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre.</p>	<p>⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)</p>
9		<p style="text-align: center;">Sortie pieds-mains</p> <p>De la suspension, pieds sur BI, saisir alternativement la BI puis sortie pieds-mains.</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si chute avant la verticale = élément non comptabilisé</p>
10		<p style="text-align: center;">Sortie filée</p> <p>Du siège BI, face à la BS, sortie filée vers l'avant pour arriver à la station debout.</p>	<p>⇒ Pieds ne passant pas au niveau de la BS = Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>

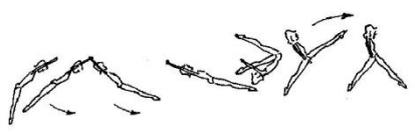
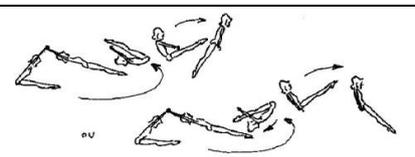
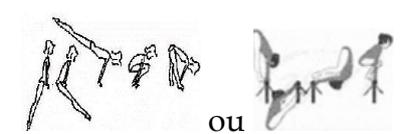
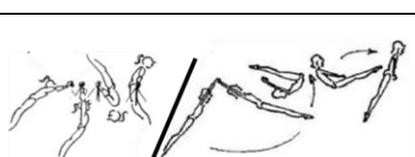
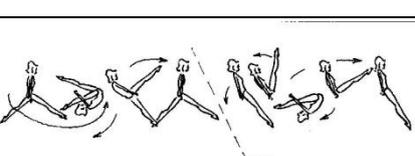
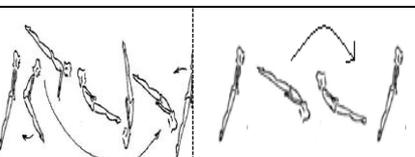
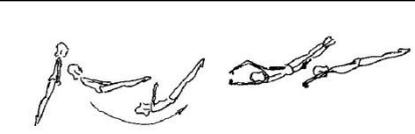
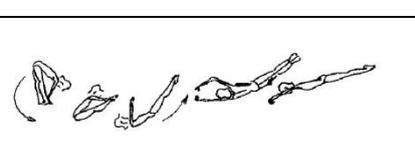
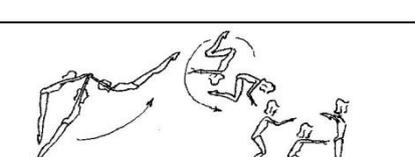
BARRES ASYMETRIQUES

Equipe Etablissement 2016-2020

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		Entrée oscillation De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule, jambe tendue.	⇒ Si crochet de jambe = élément B1
2		Entrée oscillation De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège par engagé des 2 jambes tendues par temps de bascule.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 AP		De l'appui facial sur BI ou BS, engager 1 jambe fléchie puis tendue, pour arriver au siège latéral.	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)
4 AS/ SA		De la suspension BS, balancer AV, AR et engager les 2 jambes tendues écartées ou serrées par dessus la BI pour arriver au siège.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AS/ SA		De l'appui facial BS, prise d'élan vers l'AR pour arriver à la suspension.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 R		Tour avant une jambe : du siège écarté latéral sur BI ou BS mains en supination, rotation avant, retour au siège écarté <u>ou</u> tour d'appui avant corps groupé.	Tour avant une jambe : ⇒ si pas de retour au siège = élément non comptabilisé ⇒ si crochet de jambe = élément en B
7 F		Départ debout sur BI, balancé AV pour effectuer un 1/2 tour (changement de 1 ou 2 mains). (contre volée)	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 F		De l'appui sur BS passage d'une jambe par coupé, 1/2 tour et dégager de l'autre jambe pour arriver en appui.	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)
9		Sortie pieds-mains BS De la station jambes serrées sur BI, mains sur BS, sauter jambes écartées sur BS et sortie pieds-mains.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si chute avant la verticale = élément non comptabilisé
10		Sortie pieds-mains BI De la station jambes écartées sur BI, mains sur BS, saisir la BI et sortie pieds-mains	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si chute avant la verticale = élément non comptabilisé

BARRES ASYMETRIQUES

Equipe Etablissement 2016-2020

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		Entrée bascule Bascule engagé d'une jambe.	⇒ Si crochet de jambe = élément en C ⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30)
2		Entrée bascule Bascule faciale ou Bascule dorsale , engager les 2 jambes tendues.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30)
3 AP		De l'appui facial BI, pose des pieds jambes groupées ou écartées et attraper la BS <u>ou</u> Elan circulaire en arrière, avec retour à l'appui pieds serrés et jambes fléchies.	⇒ Si pas de retour à l'appui en élan circulaire en arrière = élément non comptabilisé
4 AS/SA		Du balancé avant, grande culbute <u>ou</u> du siège BI ou de la suspension, s'établir à l'appui facial BS par temps de bascule .	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AS/SA		Du siège BS ou BI, oscillation 1 ou 2 jambes tendues, revenir au siège.	⇒ Si crochet de jambe = élément en C
6 R		Tour d'appui arrière ou avant corps carpé BI ou BS	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 F		De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour (changement de 1 ou 2 mains) (contre volée de l'appui)	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 F		De l'appui facial BS, pose des pieds jambes serrées ou écartées; bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour (changement de 1 ou 2 mains) (pieds-mains contre volée)	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		Sortie échappement: Balancer vers l'AV et sortie salto AR , corps groupé <u>ou</u> carpé <u>ou</u> tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie filée ou pieds-mains: Sortie filée de l'appui facial <u>ou</u> du pied-mains BI ou BS	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si chute avant la verticale de la barre = élément non comptabilisé

POUTRE

Equipe Etablissement 2016-2020

I. GENERALITES

- Hauteur de la poutre = 1,25m
- 1 tremplin autorisé
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au-dessus du tapis de 20 cm en sortie

II. NOTE D

1) DIFFICULTES / 6 PTS :

A = 0,40 pt B = 0,60 pt C = 0,80 pt D = 1,00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories **A, B, C ou D**.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de **2 points sur la note finale**.

Un ° sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes

2) EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :

SM	Un élément de Souplesse ou de Maintien	1,00 pt
T	Un Tour	1,00 pt
LG	Une Liaison Gymnique de 2 sauts	1,00 pt
AC	Un élément ACrobatique	1,00 pt

Rappel : Dans une liaison gymnique, les éléments doivent être enchaînés sans arrêt et sans pas intermédiaire (la jambe libre peut devenir jambe d'appui).

III. NOTE E

EXECUTION / 10 PTS :

Fautes spécifiques :

- S'accrocher à la poutre pour éviter la chute - 0,50 pt
- Utilisation insuffisante de l'espace - 0,30 pt
- Un passage proche de la poutre (le bassin doit toucher la poutre) - 0,30 pt

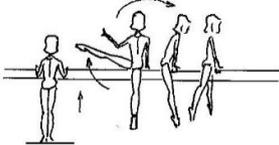
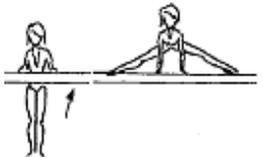
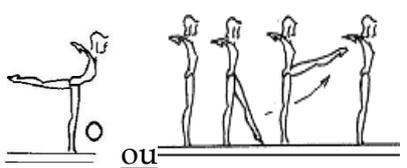
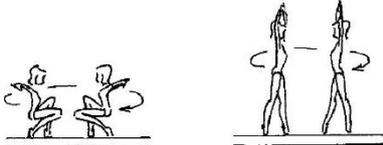
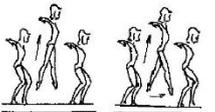
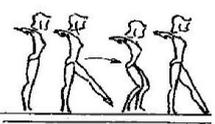
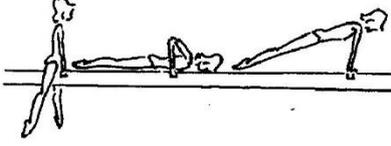
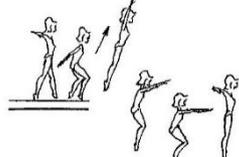
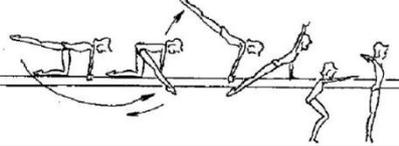
IV. PENALITES SUR NOTE FINALE (Jury D)

- La durée de l'enchaînement est de 1mn10 maximum.
Si plus de 1mn10 - 0,30 pt

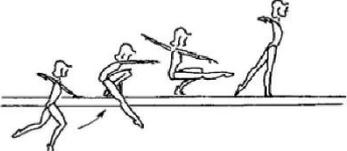
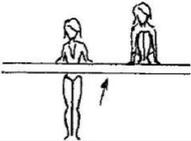
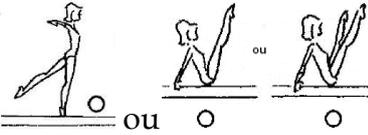
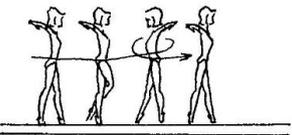
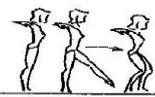
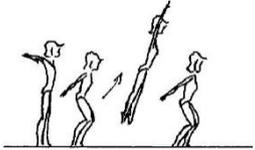
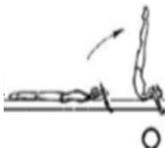
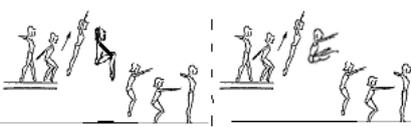
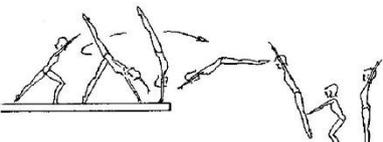
Le **chronomètre** démarre lorsque que les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. (Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement). Le chronométreur prévient la gymnaste à 1 minute.

Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (page 5et 6).

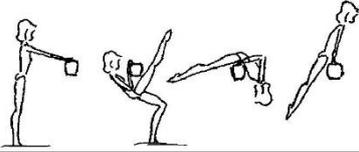
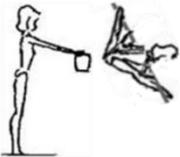
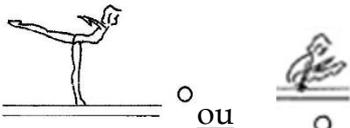
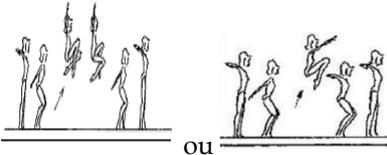
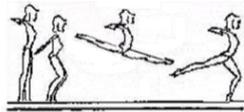
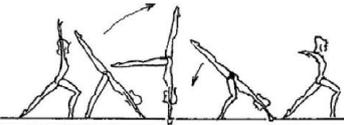
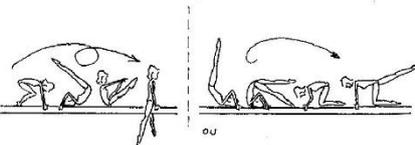
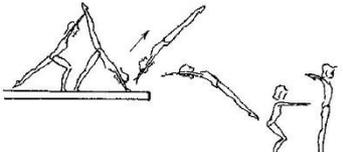
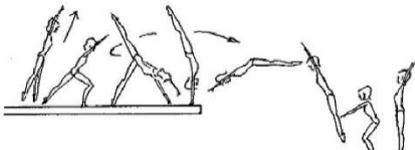
POUTRE
Equipe Etablissement 2016-2020

A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		De la station faciale latérale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement et s'établir au siège transversal .	⇒ Toucher la poutre avec le pied (0,30) ⇒ Arrêt (0,30)
2		De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes tendues écartées.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Elément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, position de la jambe libre indifférente, bras libres (tenu 2 sec) <u>ou</u> Grand battement , jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue.	⇒ Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé ⇒ Si jambe sous l'horizontale = élément non comptabilisé
4 T		$\frac{1}{2}$ tour accroupi, dos vertical, bras libres <u>ou</u> $\frac{1}{2}$ tour debout, dos vertical, bras libres.	⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 LG		Soubresaut sans <u>ou</u> avec changement de pieds, départ et réception 2 pieds	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		1 pas chassé bras libres.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		De l'appui manuel et sur 1 genou , élaner la jambe libre d'AV en AR pour s'établir à la station fente AV mains sur la poutre.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Du siège écarté venir au coucher ventral, mains niveau poitrine, puis venir à l'appui manuel et pédestre , coup de pieds sur poutre, bras tendus.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		Sortie en bout de poutre : par impulsion 1 ou 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		De l'appui manuel et sur 1 genou élaner la jambe libre d'AV en AR et sortie costale .	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

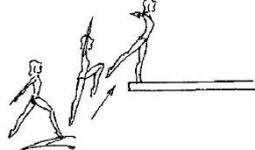
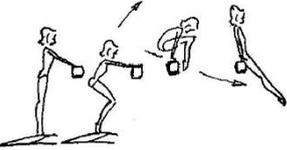
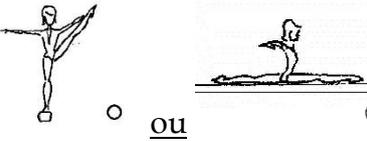
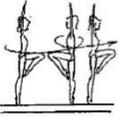
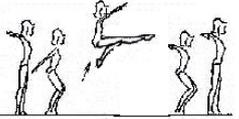
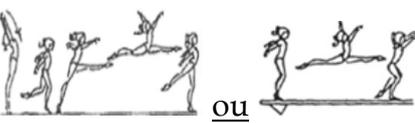
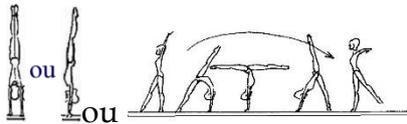
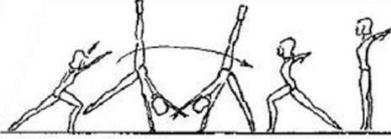
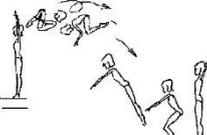
POUTRE
Equipe Etablissement 2016-2020

B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		De la station oblique, appel 1 pied, et pose de l'autre pied sur la poutre avec appui d'1 main, jambe libre en AV, puis s'établir à la station debout.	⇒ <u>Si pas d'établissement debout = élément non comptabilisé</u>
2		De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées.	⇒ Pose alternative des pieds (0,30)
3 SM		Elément de maintien sur 1 pied et sur 1/2 pointes, jambe d'appui tendue, position de la jambe libre indifférente, bras libres (tenu 2 sec) ou Equilibre fessier avec pose des mains en AR, jambes tendues serrées ou écartées (tenu 2 sec.)	⇒ <u>Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé</u> ⇒ <u>Si élément de maintien sur 1 pied non réalisé sur 1/2 pointes = élément A3</u>
4 T		Tour enveloppé sur 2 pieds (sur 1/2 pointes) bras libres sans arrêt.	⇒ Arrêt (0,30)
5 LG		Assemblé : Départ 2 pieds, élaner une jambe vers l'avant pour sauter et arriver 2 pieds	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		Appel 2 pieds, saut en progression vers l'AV, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		De la fente AV, venir proche de la verticale de l'ATR, puis revenir en fente AV.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Chandelle mains sous la poutre (Tenue 2 secondes).	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé</u>
9		Sortie en bout de poutre : par impulsion 2 pieds, saut groupé ou saut écart et réception à la station debout.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position groupée ou carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie en Rondade.	⇒ Pas de passage à la verticale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

POUTRE
Equipe Etablissement 2016-2020

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		De la station faciale latérale, s'établir à l'appui facial par renversement AR (mains sous la poutre autorisées).	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2		Sauter à l'appui et descendre en écrasement facial mains sur la poutre	
3 SM	 ou	Planche faciale jambe d'appui tendue, jambe libre au minimum à l'horizontale <u>ou</u> Equerre jambes écartées (Tenue 2 secondes)	⇒ <u>Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé</u>
4 T		½ tour sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
5 LG	 ou	Saut de chat <u>ou</u> Saut groupé , impulsion des 2 pieds	⇒ Genoux sous l'horizontale : (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		Saut saissone impulsion 2 pieds, arrivée sur 1 pied.	⇒ Ecart de jambes insuffisant au saut saissone (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		De la fente AV, venir à l' ATR 1 jambe à la verticale, puis revenir en fente AV.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC	 ou	Roulade AV départ libre : pose des mains sur la poutre, arrivée libre <u>ou</u> Roulade AR : pose des mains sur ou sous la poutre, arrivée libre.	
9		En bout de poutre : sortie en saut de mains.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sursaut puis sortie Rondade.	⇒ Pas de passage à la verticale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si arrêt après le sursaut = élément B10</u>

POUTRE
Equipe Etablissement 2016-2020

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		En bout de poutre <u>ou</u> sur le côté : entrée par saut à la station debout , sans aide des mains. Appel et réception libres (1 ou 2 pieds).	
2		De la station faciale latérale : sauter à l'appui et passer les 2 jambes fléchies puis tendues entre les bras pour arriver au siège.	⇒ Toucher la poutre avec les pieds (0,30)
3 SM	 <u>ou</u>	Pied dans la main (Y tenu 2 sec) <u>ou</u> Grand écart antéropostérieur (Tenu 2 sec sans les mains).	⇒ Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé
4 T		1 tour sur 1 pied , sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	
5 LG		Saut cosaque , impulsion 1 ou 2 pieds.	⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG	 <u>ou</u>	Saut grand jeté (écart de jambes 180°) <u>ou</u> Saut antéro postérieur (écart de jambes 180°).	⇒ Si écart inférieur à 135° = élément non comptabilisé ⇒ Si écart insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50).
7 AC	 <u>ou</u>	Appui tendu renversé latéral ou transversal , jambes tendues, serrées <u>ou</u> Souplesse arrière.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si chute sans retour sur poutre en souplesse AR = élément non comptabilisé
8 AC		Roue.	⇒ Si chute sans retour sur poutre = élément non comptabilisé
9		Sortie salto avant groupé, appel 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie salto arrière groupé.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES

Equipe Etablissement 2016-2020

I. GENERALITES

- L'enchaînement se fait sur un praticable (12m x 12m).
- La musique est obligatoire.

II. NOTE D

1) DIFFICULTES / 6 PTS :

A = 0,40 pt B = 0,60 pt C = 0,80 pt D = 1,00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories **A, B, C ou D**.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de **2 points sur la note finale**.

Un ° sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes

2) EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :

ATR	Un élément passant par l'Appui Tendu Renversé	1,00 pt
SM	Un élément de Souplesse ou de Maintien	1,00 pt
LG	Une Liaison Gymnique de 2 éléments dont 1 saut	1,00 pt
AC	Deux éléments Acrobatiques dans des sens différents	1,00 pt

Remarque : la roue et la rondade sont considérées comme des éléments de rotation latérale.

Rappel : Dans une liaison gymnique, les éléments doivent être enchaînés sans arrêt et sans pas intermédiaire (la jambe libre peut devenir jambe d'appui).

III. NOTE E

EXECUTION / 10 PTS :

Fautes spécifiques :

- Terminer avant ou après la musique - 0,10 pt
- Utilisation insuffisante de l'espace - 0,30 pt
- Un passage proche du sol (le bassin doit toucher le sol) - 0,30 pt

IV. PENALITES SUR NOTE FINALE (Jury D)

- La durée de l'enchaînement est de 1mn maximum.

Si plus de 1mn - 0,30 pt

Le **chronomètre** démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement (indépendamment de la musique)

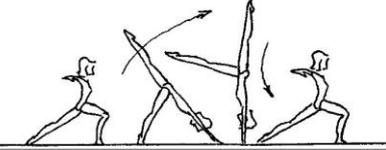
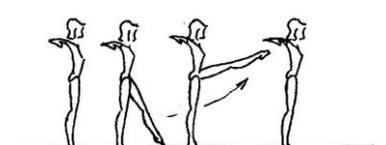
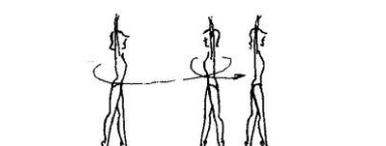
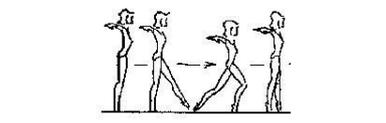
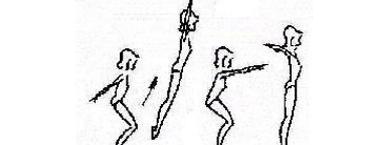
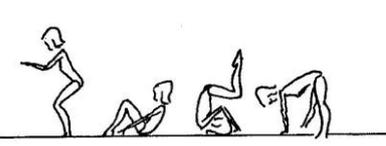
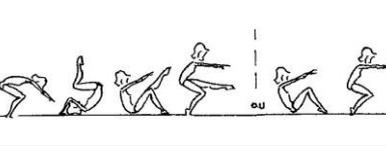
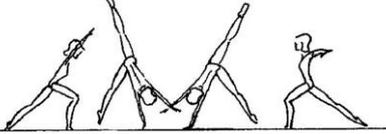
- Mouvement sans musique ou musique avec parole (voix autorisées) - 1,00 pt

→ Sortie de praticable :

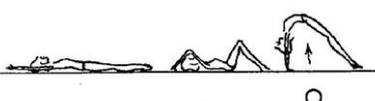
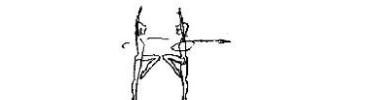
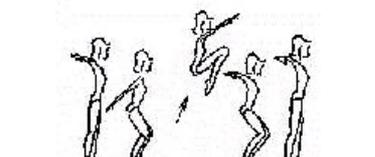
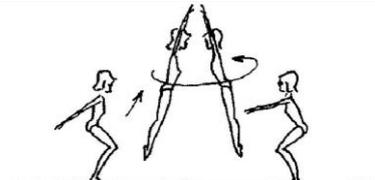
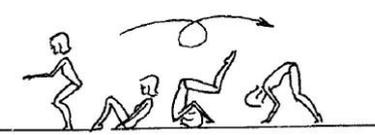
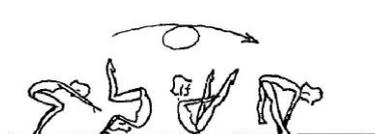
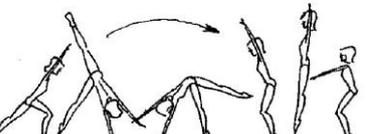
- Réception d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes - 0,10 pt
- Touche des mains, pieds, pied et main ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes - 0,30 pt
- Réception d'un élément directement à l'extérieur des lignes - 0,30 pt

Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (page 5 et 6).

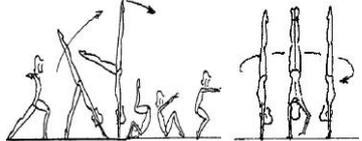
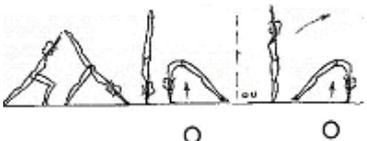
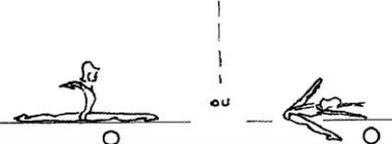
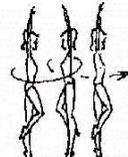
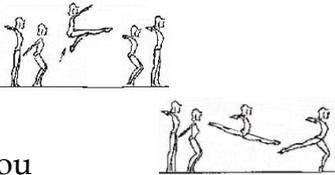
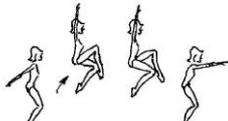
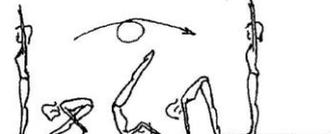
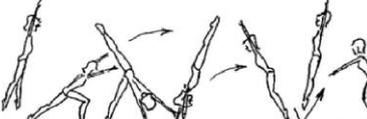
SOL FILLES
Equipe Etablissement 2016-2020

A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la fente avant, venir à l' ATR une jambe à la verticale, puis revenir en fente AV.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 SM		De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes ½ fléchies. Onde dorsale	⇒ Manque d'extension (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Grand battement jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue.	⇒ <u>Si jambe sous l'horizontale = élément non comptabilisé</u>
4 SM		Elément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec, bras libres Attitude AV ou AR ou arabesque	⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u>
5 LG		Tour naturel sur ½ pointes, bras libres.	
6 LG		1 pas chassé AV sur ½ pointes, bras libres.	
7 LG		Saut vertical , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Départ sur les pieds, roulade AR , arrivée sur les pieds, jambes tendues, écartées.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Départ libre, roulade AV arrivée sur 1 <u>ou</u> arrivée sur 2 pieds.	⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
10 AC		Départ fente, bras dans le prolongement du corps, roue arrivée libre.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

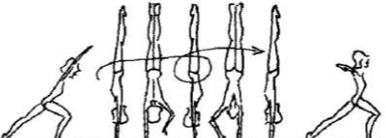
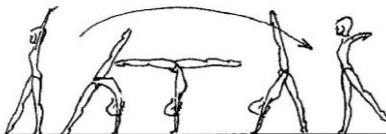
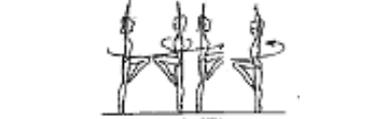
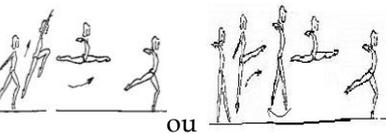
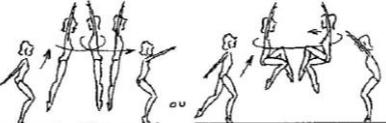
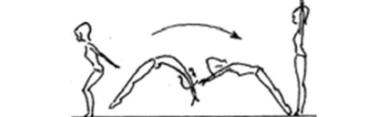
SOL FILLES
Equipe Etablissement 2016-2020

B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol et placement de dos jusqu'à l'ATR. ou de la fente avant, venir à l'ATR, jambes serrées ou écartées, retour en fente.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 SM		De la station couchée dorsale, s'établir en pont (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
3 SM		Chandelle tenue 2 sec, bras tendus en appui au sol.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 SM		Planche faciale , jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale.	⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé ⇒ Si jambe sous l'horizontale = élément A4
5 LG		1/2 tour sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	
6 LG		Impulsion 2 pieds, saut groupé.	⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		Saut vertical avec 1/2 tour , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade AR groupée , arrivée jambes fléchies.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Départ libre, roulade AV arrivée jambes écartées avec ou sans l'aide des mains entre les jambes.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		Roue pied-pied. Le 2 ^{ème} pied vient se placer à côté du 1 ^{er} pied puis saut vertical.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES
Equipe Etablissement 2016-2020

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ libre et ATR roulade ou 1/2 tour à l'ATR (180°) jambes serrées tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si 1/2 tour non terminé à l'ATR = élément B1</u>
2 SM		ATR puis descente en pont avant (tenu 2 sec) ou de la station debout, descente en pont arrière (tenu 2 sec).	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u>
3 SM		Grand écart antéropostérieur sans appui des mains au sol (tenu 2 sec) ou Ecrasement facial (tenu 2 sec).	⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u> ⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 SM		Pied dans la main (Y tenu 2 sec.)	⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u>
5 LG		Tour sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	⇒ <u>Si tour non terminé = élément B5</u>
6 LG	 ou	Impulsion 2 pieds, saut cosaque . ou Impulsion 2 pieds, saut sissone .	⇒ Saut cosaque : genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Saut sissone : écart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		Saut de chat .	⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade AR jambes tendues et serrées durant tout l'élément.	⇒ Appui supplémentaire des mains (0,50) ⇒ <u>Si jambes fléchies ou décalées = élément B1</u>
9 AC		Saut de mains .	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		Du sursaut, rondade + saut vertical ou suivie d'un autre élément avec envol.	⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES
Equipe Etablissement 2016-2020

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la fente AV, venir à l'ATR puis 1 tour à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si tour non terminé = élément C1
2 SM		Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. Tic-Tac.	⇒ Arrêt (0,30)
3 SM		Souplesse AR d'une jambe.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 SM		Souplesse AV d'une jambe.	
5 LG		1 Tour et 1/2 sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	⇒ Si tour et 1/2 non terminé = élément C5 ou B5
6 LG		Grand jeté AV au grand écart. <u>ou</u> Saut changement de jambe.	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Ecart de jambes inférieur à 135° = élément non comptabilisé
7 LG		Appel 2 pieds, saut vertical tour complet réception 2 pieds <u>ou</u> Saut de chat 1/2 tour.	⇒ Si tour complet non terminé = Elément B7 ⇒ Si saut de chat 1/2 tour non terminé = élément C7 ⇒ Genoux sous l'horizontale au saut de chat (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Flic Flac AR arrivée sur 1 ou 2 pieds.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Salto AV groupé, carpé ou tendu réception 2 pieds <u>ou</u> pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		Salto AR groupé ou tendu <u>ou</u> Salto AR tempo.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SAUT FILLES ET GARÇONS

Equipe Etablissement 2016-2020

I. GENERALITES

- Hauteur de la table de saut :
 - 1,15 m pour les collèges
 - 1,25 m pour les lycées
- 1 ou 2 tremplins, ou 1 double tremplin, ou 1 mini trampoline (tremplin autorisé devant le mini trampoline)
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au-dessus du tapis de réception de 20 cm.
- Course d'élan de 25 m maximum

Une ligne de réception sera tracée à 0,80 m derrière la table de Saut.

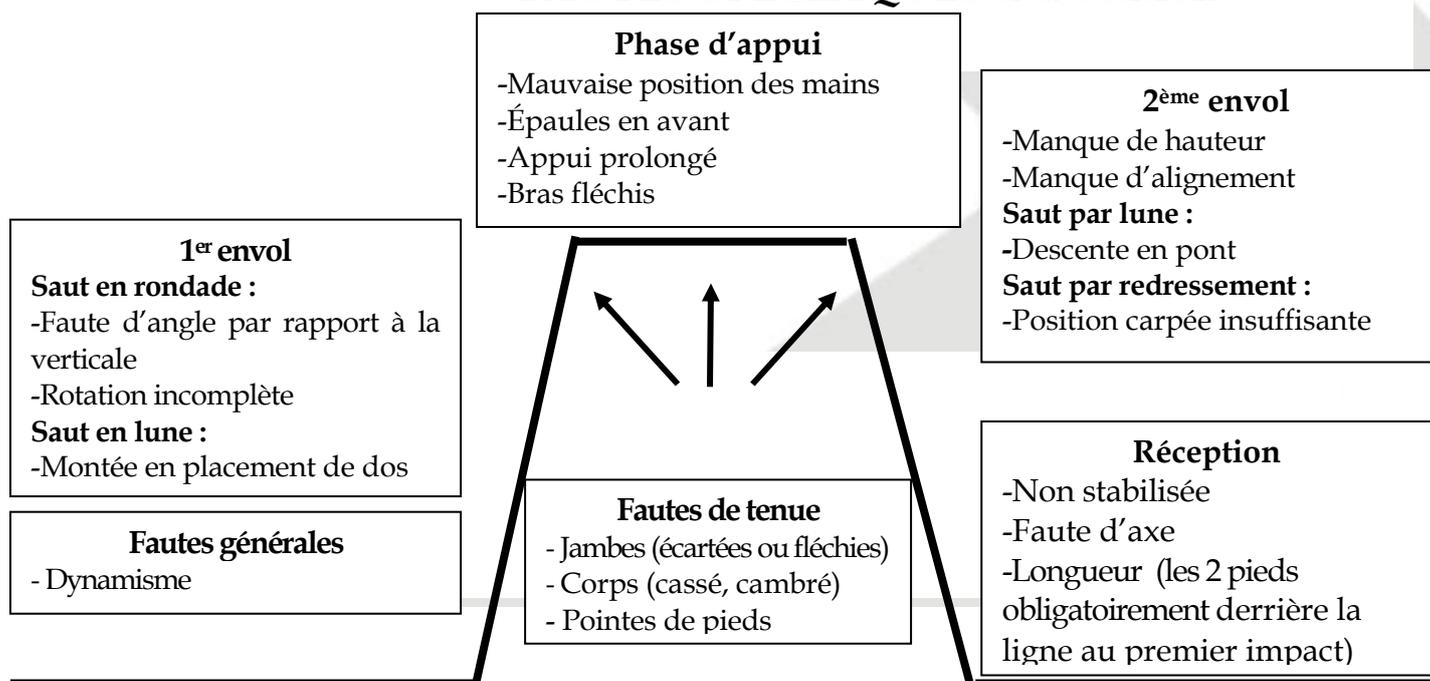
III. NOTE D de 6,50 points à 10 points

- 2 sauts identiques ou différents (la meilleure note est prise en compte)
- Une 3^{ème} course d'élan est autorisée si l'élève n'a touché ni le tremplin ni la table de saut (même si la table a été dépassée).
- Appel des 2 pieds simultanés et appui des 2 mains, sinon = **Saut nul**
- Saut exécuté non répertorié = **Saut nul**
- Aide pendant le Saut = **Saut nul**
- Rondade ou Pétrick sous 45° par rapport à la verticale = **Saut nul**
- Appui de la tête sur la table = **Saut nul**
- Plus d'un appui supplémentaire sur la table = **Saut nul**
- Pétrick : si ¼ tour + ¼ tour = **Saut nul**

IV. NOTE E sur 10 points

1) GENERALITES :

FAUTES SPECIFIQUES d'exécution



Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (page 5 et 6).

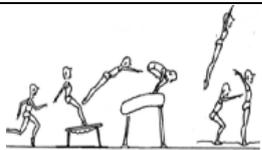
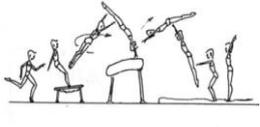
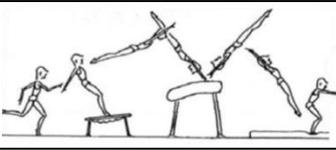
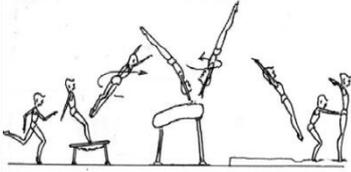
2) TABLEAU DES FAUTES :

PENALISATIONS SPECIFIQUES DU SAUT	0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
1^{ere} PHASE D'ENVOL :				
• Corps ne passant pas par la verticale (Rondade ou Pétrick)	X	X	X	Si >45° = Saut nul
• Montée en placement du dos (Lune)				X
• Rotation autour de l'axe longitudinal incomplète de 180° (Pétrick)	X	X	X	
• Appel des 2 pieds sinon				SAUT NUL
PHASE D'APPUI :				
<u>Mauvaise technique :</u>				
• Mauvaise position des mains	X	X	X	
• Epaules en avant	X	X	X	
• Appui prolongé	X	X	X	
• Bras fléchis	X	X	X	
• Appui supplémentaire sur la table			X	
• Appui de la tête sur la table				SAUT NUL
• Plus d'un appui supplémentaire sur la table				SAUT NUL
• Appui des 2 mains sur la table sinon				SAUT NUL
2^{eme} PHASE D'ENVOL :				
• Manque de hauteur	X	X	X	
• Manque d'alignement	X	X	X	
• Position carpée insuffisante (saut par redressement)	X	X	X	
• Descente en pont (Lune)				X
RECEPTION :				
• Déviation par rapport à la ligne d'élan	X	X	X	
• Longueur insuffisante (au premier impact)				0,50 pt si dans zone 0,80 mètre
FAUTES GENERALES DU SAUT :				
• Dynamisme insuffisant	X	X	X	
FAUTES GENERALES APPLICABLES AU 1^{er} ET AU 2^{eme} ENVOL :				
• Corps cassé	X	X	X	
• Corps cambré	X	X	X	
• Genoux ou jambes écartés	<largeur des épaules	>largeur des épaules		
• Jambes fléchies	X	X	X	
• Pointes de pieds	X			

V. PENALITE

- Réception en dehors du couloir avec 1 pied ou 1 main - 0.10 pt
 - Réception ou des pas en dehors du couloir avec les 2 pieds ou les 2 mains - 0.30 pt
- Application quand la surface de réception est matérialisée sur le tapis*

VI. FAMILLES ET VALEURS DES SAUTS

SAUT Garçons et Filles Equipe Etablissement 2016-2020			
Note D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
6.5 points		Mini Trampoline : Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension.	⇒ Appui prolongé sur la table (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 points		1 ou 2 tremplins ou double tremplin : Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension.	⇒ Appui prolongé sur la table (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7.5 points		Mini Trampoline : Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut carpé écarté.	⇒ Appui prolongé sur la table (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)
8 points		1 ou 2 tremplins ou double tremplin : Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut carpé écarté.	⇒ Appui prolongé sur la table (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8.5 points		Mini Trampoline : Saut avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1 ^{er} envol arrivée face à la table. (Rondade)	⇒ Corps ne passant pas par la verticale Si > à 45° = SAUT NUL ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 points		1 ou 2 tremplins ou double tremplin : Saut par renversement avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1 ^{er} envol arrivée face à la table. (Rondade)	⇒ Corps ne passant pas par la verticale Si > à 45° = SAUT NUL ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9.5 points		Mini Trampoline : Saut par renversement (Lune)	⇒ Montée en placement du dos (1 point) ⇒ Descente en pont (1 point)
10 points		1 ou 2 tremplins ou double tremplin : Saut par renversement (Lune)	⇒ Montée en placement du dos (1 point) ⇒ Descente en pont (1 point)
10 points		Mini Trampoline : Saut par renversement avec ½ tour dans le 1 ^{er} envol et ½ tour dans le 2 ^{ème} envol. (Pétrick)	⇒ 1/2 tour non terminé au 1 ^{er} envol (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps ne passant pas par la verticale Si > à 45° = SAUT NUL ⇒ si ¼ tour + ¼ tour = SAUT NUL

MINI TRAMPOLINE GARÇONS CLG/LYC et FILLES LYC

Equipe Etablissement 2016-2020

I. GENERALITES

- Mini trampoline
- 1 course d'élan de 15 mètres maximum
- Tapis : Epaisseur 40 cm - longueur 6 m
- Sur tapis : Epaisseur 10cm - longueur 4m

II. NOTE D de 6 points à 10 points

- 2 sauts différents (la moyenne des notes des 2 sauts est prise en compte)
- Une 3^{ème} course d'élan est autorisée si l'élève n'a pas touché le trampoline, même si le trampoline a été dépassé
- Appel 2 pieds simultanés, sinon = **Saut nul**
- Saut exécuté non répertorié = **Saut nul**
- Aide pendant le Saut = **Saut nul**
- Au 1^{er} contact avec le tapis, la réception ne s'effectue pas sur les pieds = **Saut nul**

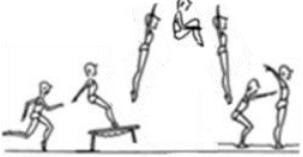
III. NOTE E sur 10 points

Tableau des pénalités spécifiques :

PENALISATIONS SPECIFIQUES MINI TRAMPOLINE	0.10	0.30	0.50	1.00
<u>AMPLITUDE DU SAUT</u>				
* Point de repère : Nombriil du gymnaste debout sur le mini-trampoline				
Saut en rotation : * Hauteur de la rotation		Rotation au niveau des épaules	Rotation entre le nombriil et les épaules	Rotation sous le nombriil
Saut sans rotation : * Hauteur du saut		Au niveau des épaules	Entre le nombriil et les épaules	
<u>FERMETURE-OUVERTURE :</u>				
* Fermeture / Ouverture insuffisante	X	X	X	
* Saut avec ½ tour : rotation longitudinale commencée avant la position renversée			X	
<u>TENUE DU CORPS ET FAUTES D'EXECUTION :</u>				
* Arrivée pieds décalés			X	
* Rotation longitudinale incomplète	X	X	X	
<u>RECEPTION :</u>				
* Au 1 ^{er} contact avec le tapis, la réception ne se fait pas sur les pieds				Saut Nul
* Déviation par rapport à la ligne d'élan	X	X	X	

Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (page 5 et 6).

MINI TRAMPOLINE *Garçons et Filles Lycée*
Equipe Etablissement 2016-2020

Note D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
6 points		Chandelle.	⇒ Manque d'alignement (0,10; 0,30; 0,50)
6.5 points		Saut groupé avec genoux sur poitrine.	⇒ Position groupée insuffisante (0,10, 0,30, 0,50) ⇒ Fermeture / Ouverture insuffisante (0,10; 0,30;0,50)
7 points		saut carpé écarté avec jambes à l'horizontale.	⇒ Position carpée insuffisante (0,10, 0,30, 0,50) ⇒ Fermeture / Ouverture insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)
8 points		Salto avant groupé.	⇒ Position groupée insuffisante (0,10, 0,30, 0,50) ⇒ Fermeture / Ouverture insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)
8.5 points		Salto avant carpé.	⇒ Position carpée insuffisante (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Fermeture / Ouverture insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)
9 points		Salto avant groupé avec 1/2 tour.	⇒ Position groupée insuffisante (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Fermeture / Ouverture insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)
9.5 points		Salto avant carpé avec 1/2 tour. (barani)	⇒ Position carpée insuffisante (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Fermeture / Ouverture insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)
10 points		Salto avant tendu.	⇒ Position tendue non respectée (0,10; 0,30; 0,50)

SOL GARÇONS

Equipe Etablissement 2016-2020

I. GENERALITES

→ L'enchaînement se fait sur un praticable (12m x 12m).

II. NOTE D :

1) DIFFICULTES / 6 PTS :

A = 0,40 pt B = 0,60 pt C = 0,80 pt D = 1,00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories **A, B, C ou D**.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de **2 points sur la note finale**.

Un ^o sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes.

2) EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :

ATR	Un élément passant par l'Appui Tendu Renversé	1,00 pt
SM/AP	Un élément de Souplesse ou de Maintien ou d'APpui	1,00 pt
AC AV	Un élément acrobatique vers l'avant	1,00 pt
AC AR/LAT	Un élément acrobatique vers l'arrière ou latéral	1,00 pt

Remarque : la roue et la rondade sont considérées comme des éléments de rotation latérale.

III. NOTE E

EXECUTION / 10 PTS :

Fautes spécifiques :

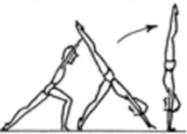
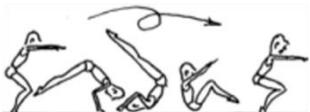
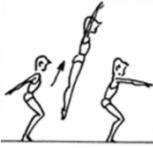
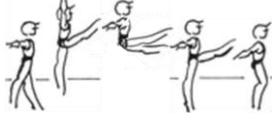
→ Utilisation insuffisante de l'espace - 0,30 pt

IV. PENALITES SUR NOTE FINALE (jury D):

- La durée de l'enchaînement est de 1mn maximum
Si plus de 1mn - 0,30 pt
Le chronomètre démarre au premier mouvement du gymnaste et s'arrête au dernier mouvement.
- Sortie de praticable
 - Réception d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes - 0,10 pt
 - Touche des mains, pieds, pied et main ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes - 0,30 pt
 - Réception d'un élément directement à l'extérieur des lignes - 0,30 pt

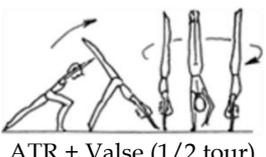
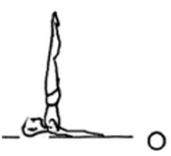
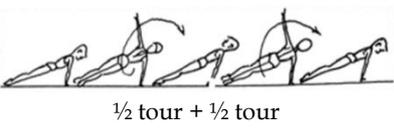
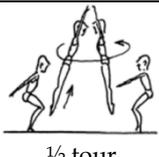
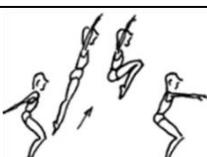
Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (page 5 et 6).

SOL GARÇONS
Equipe Etablissement 2016-2020

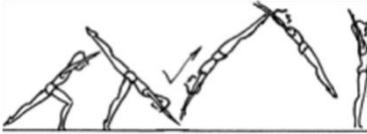
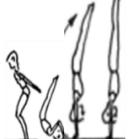
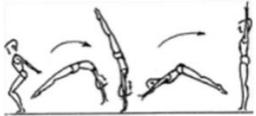
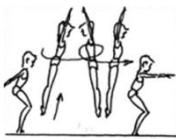
A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol, placement du dos jusqu'à l'ATR.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		Départ de la fente, ATR passer.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Planche faciale jambes écartées. (Tenue 2 sec)	⇒ Dos rond (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP		De l'appui facial tendu, 1/2 tour à l'appui dorsal tendu en passant par l'appui costal passer sur un bras.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AC AV		Roulade AV arrivée 2 pieds, arrivée pieds serrés.	⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
6 AC AV	 Passage par la chandelle	De la fente AV rouler en AV avec passage par la chandelle, arrivée 2 pieds serrés.	⇒ Manque d'ouverture (0,50) ⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
7 AC AR		Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC LAT		Roue.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10	 Ciseaux de jambes	Saut, impulsion 1 jambe, ciseaux de jambes, revenir sur la jambe libre.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL GARÇONS

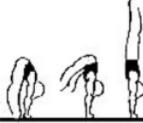
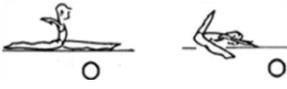
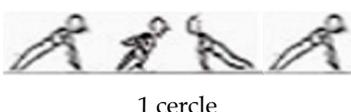
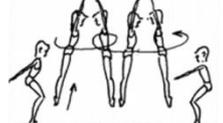
Equipe Etablissement 2016-2020

B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, corps groupé genoux serrés jusqu'à l'ATR.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR	 ATR + Valse (1/2 tour)	ATR passager et valse. (valse : 1/2 tour en ATR = 180°)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si moins de 180° = élément A2
3 SM		Chandelle bras tendus en appui au sol (tenue 2 sec).	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP	 1/2 tour + 1/2 tour	De l'appui facial tendu, 1 tour complet à l'appui facial tendu en passant par l'appui dorsal tendu passager.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AC AV		Roulade Avant jambes écartées, arrivée jambes tendues écartées.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC AV		ATR roulade.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR		Roulade Arrière, arrivée jambes tendues écartées <u>ou</u> serrées.	⇒ Si jambes fléchies = élément A7 ⇒ Appui supplémentaire des mains (0,50)
8 AC LAT		Rondade.	⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9	 1/2 tour	Appel 2 pieds saut vertical avec 1/2 tour et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Appel 2 pieds saut groupé, genoux poitrine et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL GARÇONS
Equipe Etablissement 2016-2020

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, monter les jambes tendues serrés à l'ATR.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui dorsal sur 1 jambe. (Healy)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Sur 1 pied planche costale ou faciale , tenue 2 sec. jambe libre au minimum à l'horizontale ou Y tenu 2 secondes.	⇒ Hauteur insuffisante de la jambe libre (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP	 ½ cercle	De l'appui tendu facial, ½ cercle à l'appui tendu dorsal.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non terminé = élément non comptabilisé
5 AC AV		Roulade Avant jambes tendues et serrées.	⇒ Appui supplémentaire (0,50) ⇒ Si Jambes fléchies = élément A5
6 AC AV		Saut de mains, réception 2 pieds.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR		Roulade Arrière bras fléchis passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Si non passage à l'ATR= élément B7
8 AC AR		Flic Flac Arrière.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,5)
9	 1 tour	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour et réception 2 pieds. (1 tour de 360°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10;0,30;0,50) ⇒ Si tour non terminé= élément B9
10		Appel 2 pieds saut carpé, jambes écartées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL GARÇONS
Equipe Etablissement 2016-2020

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		ATR en force passerger.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Rupture de rythme (0.10 ; 0.30)
2 ATR	 ATR + 2 valeses (1 tour)	ATR passerger et 2 valeses . (2 valeses = 1 tour en ATR = 360°)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si moins de 360° = élément B2 ⇒ Si moins de 180° = élément A2
3 SM		Grand écart antéro-postérieur (tenu 2 sec) <u>ou</u> Ecrasement facial jambes écartées (tenu 2 sec).	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP	 1 cercle	De l'appui tendu facial, 1 cercle à l'appui tendu facial.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non terminé = élément C4
5 AC AV		Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC AV		Salto Avant groupé, carpé <u>ou</u> tendu, réception 2 pieds <u>ou</u> pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR		Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Si corps non à la verticale ou si bras fléchis = élément C7
8 AC AR		Salto Arrière groupé <u>ou</u> tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9	 1 tour 1/2	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour 1/2 et réception 2 pieds. (1 tour de 540°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si 1 tour 1/2 non terminé = élément C9
10		Appel 2 pieds, saut carpé, jambes serrées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

BARRES PARALLELES

Equipe Etablissement 2016-2020

I. GENERALITES

- Hauteur des barres libre
- 1 tremplin autorisé
- 1 tapis de 10 cm est autorisé au-dessus du tapis de 20 cm en sortie

II. NOTE D

3) DIFFICULTES / 6 PTS :

A = 0,40 pt B = 0,60 pt C = 0,80 pt D = 1,00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories **A, B, C ou D**.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de **2 points sur la note finale**.

Un ^o sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes.

4) EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :

AP Élément à l'Appui	1,00 pt
AB Élément à l'Appui Brachial :	1,00 pt
S Élément à la Suspension	1,00 pt
MP Élément de Maintien ou de Placement	1,00 pt

III. NOTE E

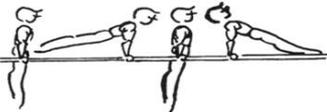
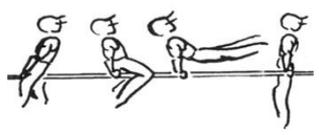
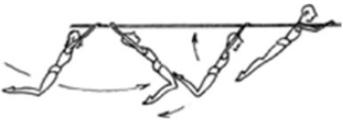
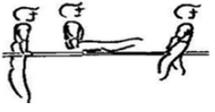
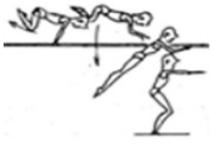
EXECUTION / 10 PTS :

- Elan intermédiaire : élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant
- Un élan intermédiaire est autorisé en appui brachial
- La flexion des jambes est autorisée après un siège écart pour reprendre 1 élan
- Si élan intermédiaire supplémentaire - 0,50 pt
- Toucher le sol avec les pieds - 0,30 pt
- Déplacement ou ajustement de prise, à chaque fois - 0,10 pt

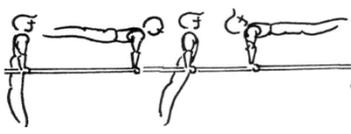
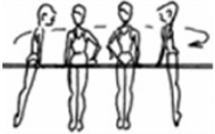
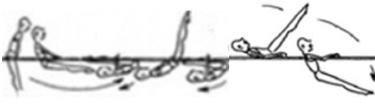
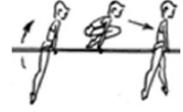
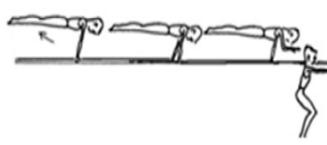
Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (page 5 et 6).

BARRES PARALLELES

Equipe Etablissement 2016-2020

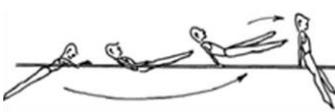
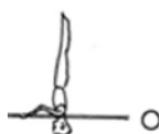
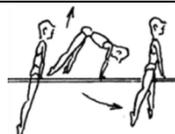
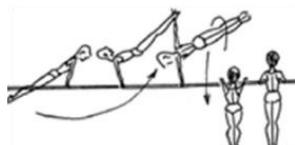
A	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 Pieds sous les barres	Entrée Avec ou sans élan, sauter en bout de barres à l' appui tendu ; pieds sous la hauteur des barres .	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 AP		Balancer vers l'arrière et balancer vers l'avant, pieds à hauteur des barres.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 AP		Du siège, prise d'élan par lancer de jambes , à l'appui tendu.	⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 AB		De la suspension balancer vers l'AV et vers l'AR, pour s'établir à l'appui brachial , jambes fléchies autorisées.	⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AB	 Appui des jambes et s'établir à l'appui	De l'appui brachial balancer vers l'AV, poser les jambes écartées sur les barres pour s'établir à l'appui au siège écarté .	⇒ Arrêt à la pose de jambes (0,30)
6 S		De la suspension balancer vers l'AV, vers l'AR, poser les pieds au sol pour effectuer l'élément suivant.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 S		en bout de barre ou sous la barre Rotation arrière puis saut à l'appui tendu .	⇒ Arrêt (0,30)
8 MP		Siège écarté , bras derrière, tenu 2 secondes .	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
9 MP		De l'appui tendu , sans élan, monter les jambes tendues par l'équerre, pour arriver au siège écarté AV jambes tendues.	⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30) ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie De l'appui tendu, balancé vers l'AR et effectuer une sortie faciale corps groupé en déplaçant main G sur barre D (ou inverse) pour arriver à la station droite.	⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30)

BARRES PARALLELES
Equipe Etablissement 2016-2020

B	DESSINS		FAUTES TYPIQUES
1	 <p>Pieds hauteur des barres</p>	<p align="center">Entrée</p> <p>Avec ou sans élan, sauter en bout de barre à l'appui tendu ; pieds à la hauteur des barres.</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds sous les barres = élément A1</p>
2 AP		<p>Balancer vers l'arrière et balancer vers l'avant à l'horizontale</p>	<p>⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds à la hauteur des barres = élément A2</p>
3 AP		<p>De l'appui tendu, 1/2 tour sans arrêt.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)</p>
4 AB	 <p>Pieds sous les barres</p>	<p>De l'appui brachial balancer vers l'AR et s'établir à l'appui tendu. (Pieds sous les barres)</p>	<p>⇒ Arrêt (0,30)</p>
5 AB		<p>En appui brachial balancer vers l'AV, vers l'AR et vers l'AV. (Bassin au niveau des barres)</p>	<p>⇒ Si bassin en dessous des barres = Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
6 S		<p>Bascule de fond arrivée à l'appui brachial.</p>	<p>⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30)</p>
7 S		<p>De l'appui tendu, oscillation, et s'établir à l'appui brachial.</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
8 MP		<p>De l'appui tendu, flexion des jambes serrées, élévation des genoux, pointes de pieds au niveau des barres, tenu 2 secondes.</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante des pieds (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé</p>
9 MP		<p>De l'appui tendu, monter le bassin jambes fléchies, pour arriver au siège écarté AR jambes tendues.</p>	<p>⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30)</p>
10		<p align="center">Sortie</p> <p>De l'appui tendu, balancer vers l'AR et effectuer une sortie faciale corps à l'horizontale en déplaçant main G sur barre D (ou inverse) pour arriver à la station droite.</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>

BARRES PARALLELES

Equipe Etablissement 2016-2020

C	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 Pieds au dessus des barres	Entrée Avec ou sans élan, sauter en bout de barre à l'appui tendu ; pieds au dessus des barres.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds à la hauteur des barres = élément B 1
2 AP		Balancer vers l'arrière à 45°.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si corps à l'horizontale = élément B 2
3 AP		De l'appui tendu, tour complet sans arrêt.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)
4 AB	 Pieds à la hauteur des barres	De l'appui brachial, balancé vers l'AR pour s'établir à l'appui tendu, pieds à la hauteur des barres. Grand élan	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds sous les barres = élément B 4
5 AB		De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir au siège écarté. Temps de ventre	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si aide des cuisses = élément A 5
6 S	 Jambes écartées	Bascule de fond pour arriver au siège écarté.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Etablissement par appui des jambes = Appui supplémentaire (0,50)
7 S	 Jambes écartées	De l'appui tendu, oscillation, s'établir à l'appui au siège écarté (appuis jambes au-dessus des barres). Bascule fixe	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Etablissement par appui des jambes = Appui supplémentaire (0,50)
8 MP		Appui brachial renversé tenu 2 secondes.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
9 MP		De l'appui tendu, monter le bassin à hauteur des épaules jambes tendues, puis écarter les jambes pour arriver au siège écarté AR.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie Balancer vers l'AV, pour effectuer une sortie AV avec ¼ de tour pour arriver à la station droite face à la barre.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

BARRES PARALLELES
Equipe Etablissement 2016-2020

D	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1		<u>Entrée</u> Coupé écart à l'appui ou à l'équerre avec tremplin.	⇒ Toucher les barres avec les pieds (0,30)
2 AP		Balancer à l'ATR marqué.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si corps à 45° = élément C 2</u>
3 AP		De l'appui tendu, balancer avant et 1/2 tour corps droit à l'horizontal.	⇒ écart de jambes (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ déplacement ou ajustement de prise (0,10 à chaque fois)
4 AB	 Pieds au-dessus des barres	De l'appui brachial, balancer vers l'AR et s'établir à l'appui tendu, pieds au-dessus des barres. Grand élan	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si pieds au niveau des barres = élément C 4</u>
5 AB		De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir à l'appui tendu AV. Temps de ventre	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 S		De la suspension, bascule de fond.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30)
7 S	 Jambes serrées	De l'appui tendu, oscillation et s'établir à l'appui tendu. Bascule fixe	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 MP		Equerre tenue 2 secondes.	⇒ Jambes non à l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si jambes fléchies = B 8</u> ⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u>
9 MP		Du siège écarté, bras devant, placement du dos jambes serrées et tendues , jusqu'à l'alignement des mains épaules et bassin.	⇒ Manque d'alignement (dos-bras) (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		<u>Sortie</u> Salto arrière sur le côté.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)