



UNSS
UNION NATIONALE
DU SPORT SCOLAIRE

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE 2012-2016



Crédit photo : Yannick DELONGLEE - yd-photographies.fr

PREAMBULE ET ORIENTATION GENERALE

La **Gymnastique Artistique**, discipline acrobatique reine, permet de jouer avec les lois de la pesanteur, le corps défiant la gravité avec énergie et dynamisme, force, souplesse et élégance. Autant d'atouts qui en font une discipline toujours en évolution, tant pour un public féminin que masculin.

Maîtriser 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** mais aussi toujours **créatif**.

La **Commission Mixte Nationale de l'UNSS**, soucieuse d'être à l'écoute et de faire évoluer la pratique gymnique dans le cadre de l'AS, s'est attachée à poursuivre l'évolution des formules dans la continuité du Code 2008/2012. L'évolution de la discipline vers la **mixité** en Equipe d'Etablissement Lycées a connu un réel succès. Gageons que l'ouverture vers la mixité en Excellence N2 Lycées connaisse la même réussite !

Au-delà du Code de Pointage, le **Programme UNSS 2012-2016** confirme résolument la différenciation des niveaux, en particulier dans le championnat Excellence, où haut niveau scolaire et haut niveau fédéral se côtoient sans interférence et dans une motivation sans cesse renouvelée.

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 mutuel au sein de l'équipe sont des notions plus que jamais réaffirmées dans la pratique de la gymnastique en milieu scolaire.

Enfin, la volonté de simplification et de lisibilité a guidé la CMN, tout au long de ses travaux, en tenant compte de l'évolution de la pratique gymnique au collège et au lycée, de l'aspiration des enseignants et dans l'optique d'une progression logique pour les quatre années à venir.

La rénovation de ce code s'est inspirée de l'évolution culturelle de la gymnastique, tout en conservant son identité scolaire.

Il est à espérer que les Jeunes Officiels, 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 la passerelle au jugement dans le monde fédéral.

Que cet engagement dans la vie associative accompagne nos jeunes licenciés « **vers une génération responsable** » en obtenant une juste reconnaissance des compétences acquises au fil des années.

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 et Bernard THOULE / FFG
Pascal VACANT / Délégué technique UNSS
Pascale PERBET, Eric LECHAT et Bruno MANCIET / Professeurs d'EPS
Coordonné par la Direction Nationale de l'UNSS

Qu'ils en soient ici tous remerciés !

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

COMMENT NOTER GYM 2012 - 2016

LA GYMNASTIQUE EST FAITE POUR ETRE VUE ET JUGEE

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

<u>Note D</u> :	10 points	Difficultés : 6 points
		Exigences de Composition : 4 points
<u>Note E</u> :	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 Difficulté.

Cependant, il est bien entendu que le juge note ce qu'il voit réaliser 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

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 PENALITES :

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**

CODE DE POINTAGE UNSS GAM / GAF 2012 – 2016

Une équipe = 6 gymnastes maximum + 1 jeune officiel + 1 accompagnateur
Si l'équipe ne présente pas de juge → Pas de participation (Cf. Règlement fédéral UNSS)
Toute licence non conforme entraînera la non-participation de l'équipe

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

2-1 Sol, Barres Asymétriques, Poutre, Barres Parallèles et Barre Fixe :

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.
- **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 élément réalisé peut remplir 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

I – EXECUTION / 10 pts

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 écartés	< 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	X			
• Pointes de pieds	X				
• Mouvements pour maintenir l'équilibre	X	X	X		
• Pas supplémentaires ou sursaut (par pas avec un maximum de 0.50 P)	X				
• Très grand pas ou saut (environ 1 mètre)		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	
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			
Comportement de l'accompagnateur :		0.10	0.30	0.50	1.00
<ul style="list-style-type: none"> • Toucher ou aider la gymnaste • Présence de l'accompagnateur derrière la table des jeunes officiels • Absence d'accompagnateur (professeur ou personne agréée par l'association sportive) sur le plateau de compétition • Tenue de sport exigée pour l'accompagnateur • Comportement incorrect de l'accompagnateur, en geste ou en paroles, avant, pendant ou après l'enchaînement. • 2 accompagnateurs autorisés sur le plateau de compétition. Si accompagnateur supplémentaire : 					1.00 et élément non comptabilisé
					X
<ul style="list-style-type: none"> • Tenues non identiques ou incorrectes (par élève) J.G = short ou sokol, tee-shirt ou léotard, J.F = justaucorps avec ou sans manche, bretelles interdites) • Comportement incorrect, en geste ou en parole (par élève) • Pas de présentation avant ou après l'exercice • Bijoux (par élève) 		Pas d'accès pour l'équipe à l'aire de compétition			
			X		
			X		
<ul style="list-style-type: none"> • Utilisation de tapis supplémentaires non autorisée 		Exclusion de l'aire de compétition			
			X		
			X		
			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 en exécution**

NOTE E = 10 - 4.50 = 5.50 points

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

I. GENERALITES :

- ⇒ Hauteur barre inférieure = 1,75 m du sol (Pour des gymnastes très petites, 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 autorisé 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 » = **élément non comptabilisé**.

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

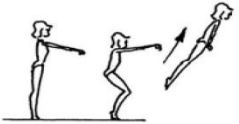
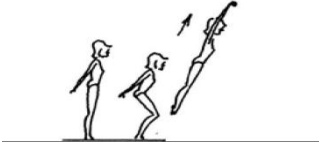
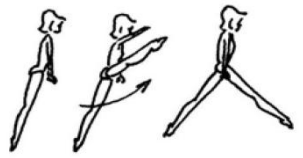

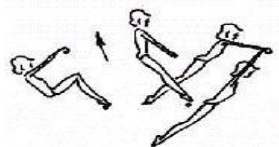
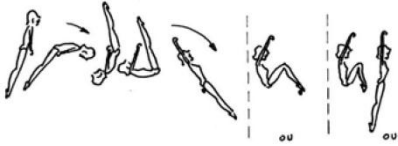

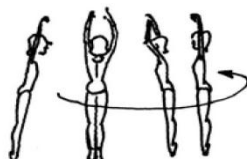
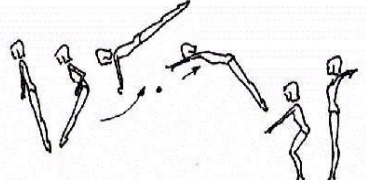
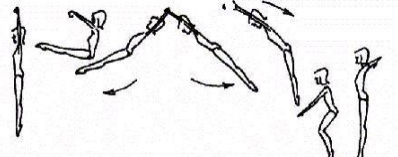
III NOTE E :**1. EXECUTION / 10 PTS :**

Fautes spécifiques :

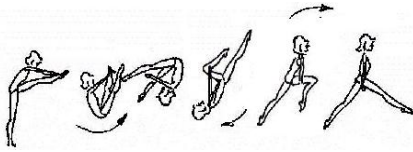
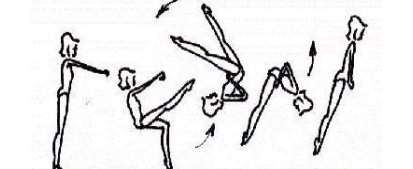
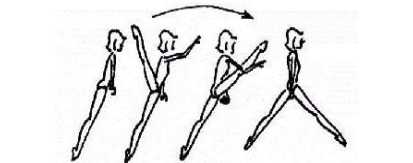
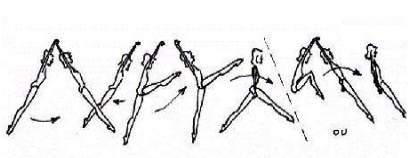

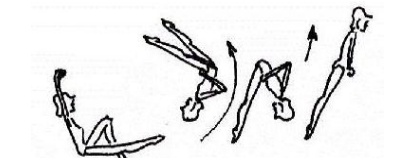
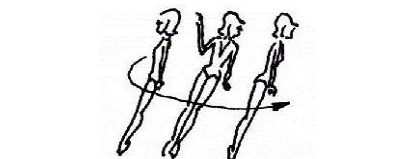
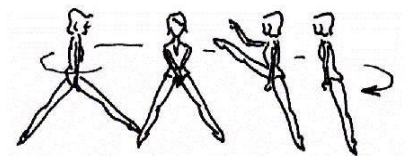
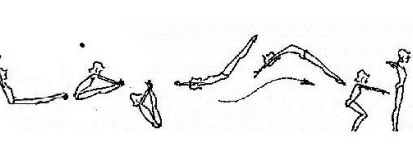
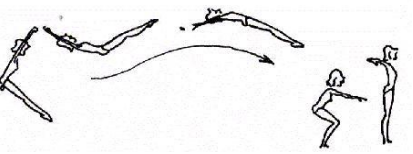
- ⇒ Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (bascules, sortie salto...)
- ⇒ Elan intermédiaire (reprise d'élan de l'appui facial et/ou élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - 0,50 pt
- ⇒ Pas de passage en appui BS - 1,00 pt
- ⇒ Toucher le sol avec les pieds - 0,30 pt

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).

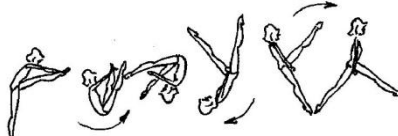
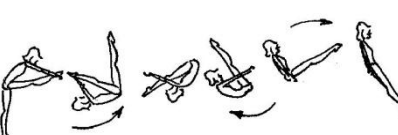

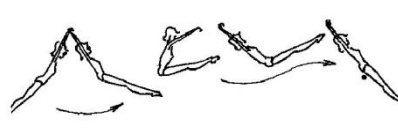
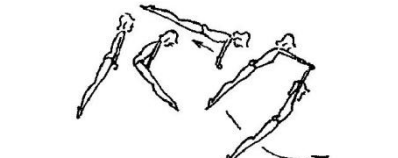
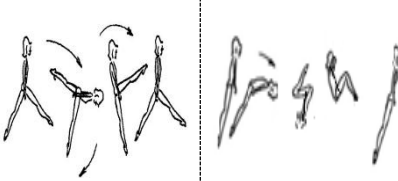
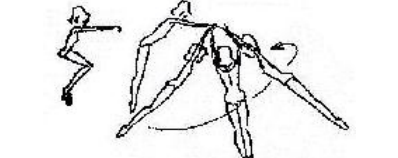

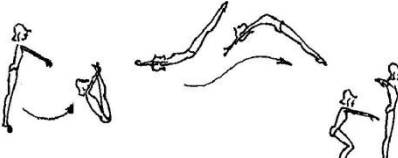

BARRES ASYMETRIQUES 2012-2016

A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		<p style="text-align: center;"><u>Entrée à l'appui</u></p> <p>Sauter pour arriver à l'appui sur BI bras tendus.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
2		<p style="text-align: center;"><u>Entrée à la suspension</u></p> <p>Sauter pour arriver à la suspension BS bras tendus.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
3 AP		<p>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.)</p>	<p>⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)</p>
4 AS/ SA		<p>De la suspension à la BS, élévation des jambes fléchies, pose des pieds sur BI (possible en entrée sans élan) et arrivée au siège BI. Mains BI ou BS.</p>	<p>⇒ Pose alternative des pieds (0,30)</p>
5 AS/ SA		<p>De la suspension BS, jambes fléchies sur BI, poussée simultanée des jambes et appui des bras s'élaner en arrière épaules au niveau de la BS.</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
6 R		<p>De l'appui BS, rotation AV, descente contrôlée, arrivée au siège, ou avec pose des pieds BI ou en suspension.</p>	<p>⇒ Descente non contrôlée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
7 F		<p>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.</p>	<p>⇒ Appui supplémentaire (0,50)</p>
8 F		<p>1/2 tour à la suspension.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Jambes écartées (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
9		<p style="text-align: center;"><u>Sortie repoussée :</u></p> <p>De l'appui facial BI élaner les jambes en arrière à l'appui libre élevé pour arriver à la station debout.</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
10		<p style="text-align: center;"><u>Sortie en balancer AR :</u></p> <p>De la suspension BS, balancer AV, puis AR et réception à la station debout.</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>

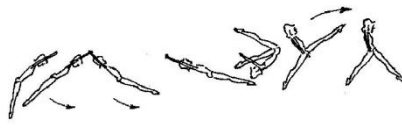
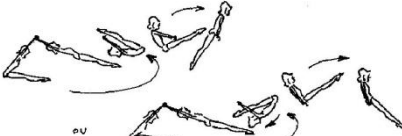
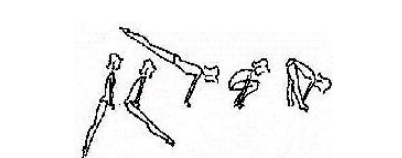
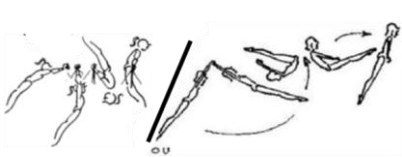

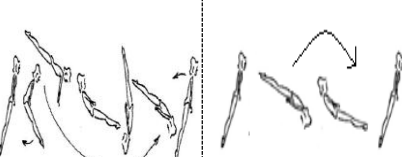
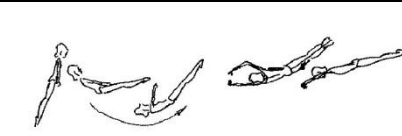
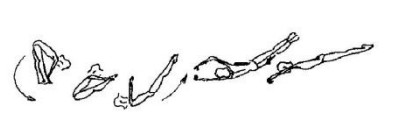
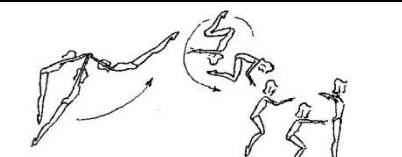

BARRES ASYMETRIQUES 2012-2016

B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		<p style="text-align: center;"><u>Entrée oscillation</u></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>	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2		<p style="text-align: center;"><u>Entrée renversement</u></p> <p>De la station debout, mains BI, appel 1 ou 2 pieds, s'établir à l'appui facial par renversement AR.</p>	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 AP		De l'appui facial BI ou BS, passage d'une jambe par coupé pour arriver au siège latéral.	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30) ⇒ Si pas de coupé : élément A3
4 AS/ SA		De la suspension BS, balancer AV, et engager 1 jambe tendue ou 2 jambes fléchies par dessus BI pour arriver au siège (possible en entrée).	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30) ⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AS/ SA		De l'appui facial BS face BI, bascule du corps vers l'AR avec fermeture des jambes pour venir au siège BI.	⇒ Descente non contrôlée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 R		De la suspension BS, 1 pied sur BI renversement AR à la BS pour arriver à l'appui.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 F		Du siège à la BI ou BS, ½ tour à l'appui facial avec déplacement latéral autour du bras d'appui.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 F		Du siège latéral BI ou BS, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre.	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)
9		<p style="text-align: center;"><u>Sortie pieds-mains :</u></p> <p>De la suspension, pieds sur BI, saisir alternativement la BI puis sortie pieds-mains.</p>	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si chute avant la verticale = Elément non comptabilisé
10		<p style="text-align: center;"><u>Sortie filée :</u></p> <p>Du siège BI, face à la BS, sortie filée vers l'avant pour arriver à la station debout.</p>	⇒ Pieds ne passant pas au niveau de la BS = Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

BARRES ASYMETRIQUES 2012-2016

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		<p style="text-align: center;"><u>Entrée oscillation</u></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 tendue.</p>	<p>⇒ <u>Si crochet de jambe : élément B1</u></p>
2		<p style="text-align: center;"><u>Entrée oscillation</u></p> <p>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.</p>	<p>⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
3 AP		<p>De l'appui facial sur BI ou BS, engager 1 jambe fléchie puis tendue, pour arriver au siège latéral.</p>	<p>⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)</p>
4 AS/ SA		<p>De la suspension BS, balancer AV, AR et engager les 2 jambes tendues écartées ou serrées par dessus la BI pour arriver au siège (possible entrée).</p>	<p>⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
5 AS/ SA		<p>De l'appui facial BS, prise d'élan vers l'AR pour arriver à la suspension.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
6 R		<p>Tour avant une jambe : du siège écarté latéral sur BI ou BS mains en supination, rotation avant, retour au siège écarté ou tour d'appui avant corps groupé.</p>	<p>Tour avant une jambe : ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Pas de retour au siège ou si crochet de jambe = élément non comptabilisé</u></p>
7 F		<p>Départ debout sur BI, balancé AV pour effectuer un ½ tour (changement de 1 ou 2 mains) (contre volée).</p>	<p>⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
8 F		<p>De l'appui sur BS passage d'une jambe par coupé , ½ tour et dégager de l'autre jambe pour arriver en appui.</p>	<p>⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)</p>
9		<p style="text-align: center;"><u>Sortie pieds-mains BS:</u></p> <p>De la station jambes serrées sur BI, mains sur BS, sauter jambes écartées sur BS et sortie pieds-mains.</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si chute avant la verticale = Elément non comptabilisé</u></p>
10		<p style="text-align: center;"><u>Sortie pieds-mains BI :</u></p> <p>De la station jambes écartées sur BI, mains sur BS, saisir la BI et sortie pieds-mains</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si chute avant la verticale = Elément non comptabilisé</u></p>

BARRES ASYMETRIQUES 2012-2016

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		<p align="center"><u>Entrée bascule</u></p> <p>Bascule engagé d'une jambe.</p>	<p>⇒ <u>Si crochet de jambe : élément non comptabilisé</u></p> <p>⇒ Toucher la barre ou le sol avec les pieds (0,30)</p>
2		<p align="center"><u>Entrée bascule</u></p> <p>Bascule faciale ou Bascule dorsale, engager les 2 jambes tendues.</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p> <p>⇒ Toucher la barre ou le sol avec les pieds (0,30)</p>
3 AP		De l'appui facial BI, pose des pieds jambes groupées ou écartées et attraper la BS.	⇒ Pose alternative (0,30)
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.	⇒ <u>Si crochet de jambe : élément non comptabilisé</u>
6 R		Tour d'appui arrière (possible en entrée) 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)	<p>⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p> <p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
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)	<p>⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p> <p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
9		<p align="center"><u>Sortie échappement:</u></p> <p>Balancer vers l'AV et sortie salto AR, corps groupé, carpé ou tendu.</p>	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		<p align="center"><u>Sortie filée ou pieds-mains:</u></p> <p>Sortie filée de l'appui facial ou du pied-mains BI ou BS</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p> <p>⇒ <u>Si chute avant la verticale = Elément non comptabilisé</u></p>

I. GENERALITES :

- ⇒ Hauteur de la poutre = 1,25m.
- ⇒ 1 tremplin autorisé.
- ⇒ 1 tapis de 10 cm est autorisé 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.

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 : Un aller /retour minimum - 0,30 pt
- ⇒ Un passage proche de la poutre (le bassin doit toucher la poutre) - 0,30 pt

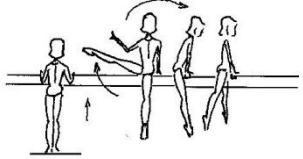
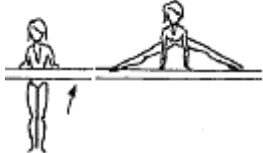


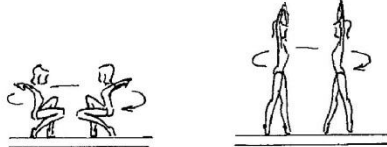
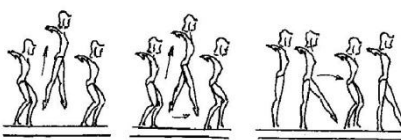

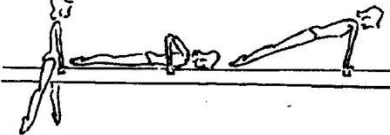
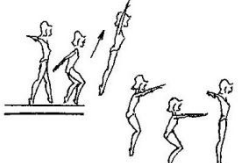
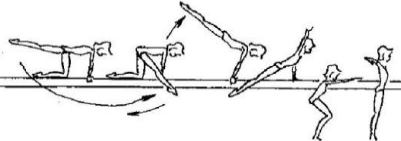
III. PENALITES SUR NOTE FINALE:

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

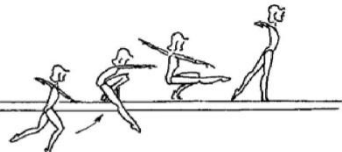
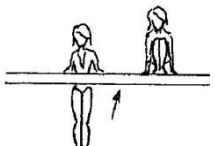
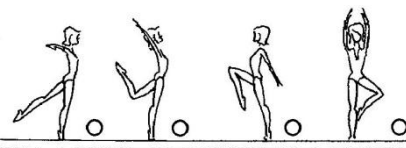
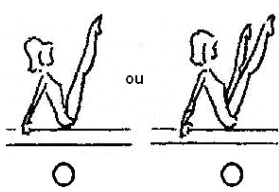
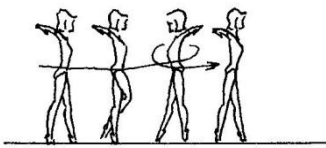
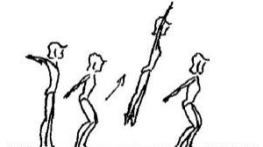

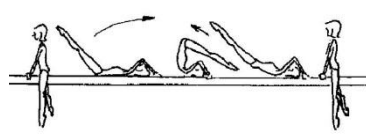
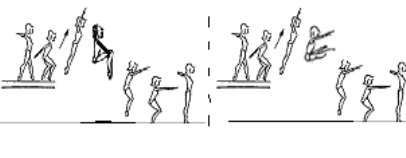
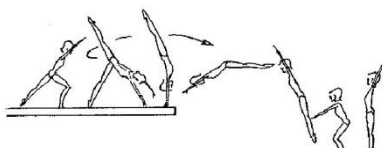
Le **chronomètre** démarre lorsque que les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. (Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement). Le chronométreur prévient la gymnaste à 1 minute.

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 5).

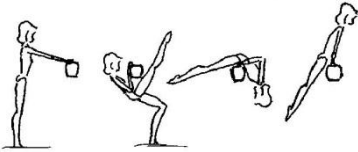
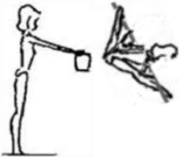
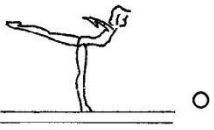

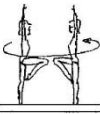
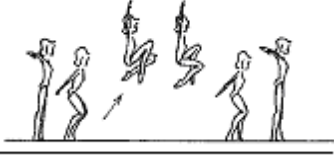
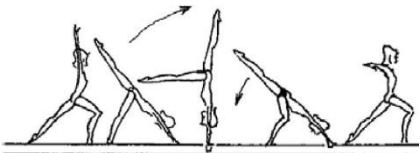
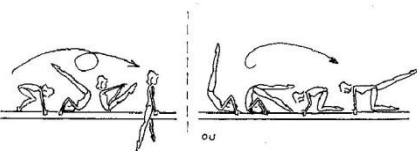
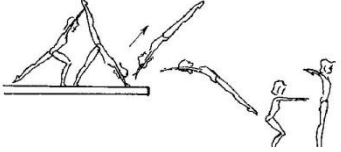
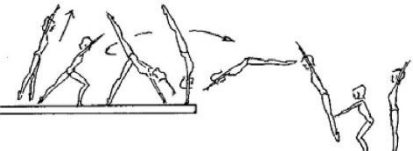
POUTRE 2012-2016

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		Élément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, bras libres (tenu 2 sec)	⇒ <u>Si élément non tenu 2 sec. = Élément non comptabilisé</u>
4 SM		Grand battement , jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue.	⇒ <u>Si jambe sous l'horizontale = Élément non comptabilisé</u>
5 T		½ tour accroupi ou debout, dos vertical, bras libres.	⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		Soubresaut sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds ou 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)

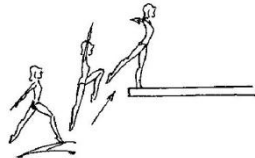

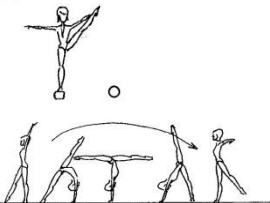
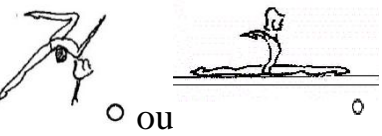
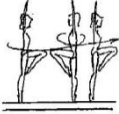
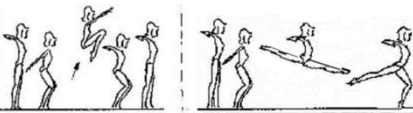

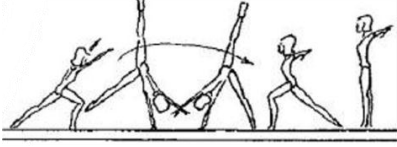

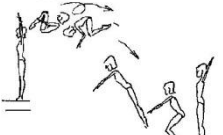
POUTRE 2012-2016

B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		De la station oblique , appel d'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 = Elément 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 ½ pointes, jambe d'appui tendue, bras libres (tenu 2 sec).	⇒ <u>Si élément non tenu 2 sec. = Elément non comptabilisé</u> ⇒ <u>Si non réalisé sur ½ pointes = Elément A3</u>
4 SM		Equilibre fessier avec pose des mains en AR, jambes tendues serrées ou écartées (tenu 2 sec.)	⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si élément non tenu 2 sec. = Elément non comptabilisé</u>
5 T		Tour enveloppé sur 2 pieds (sur ½ pointes) bras libres sans arrêt.	⇒ Arrêt (0,30)
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 l'appui manuel et sur 1 genou , élaner la jambe libre d'AV en AR, placement du corps dans l'alignement des bras et arriver en fente .	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Du siège écarté, basculer en AR jambes tendues, pose des pieds, puis revenir au siège écarté (culbuto) (Mains sous la poutre autorisées)	⇒ Si pas de pose de pieds = Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		Sortie en bout de poutre : par impulsion 1 ou 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 = Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

POUTRE 2012-2016

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	
3 SM		Planche faciale jambe d'appui tendue, jambe libre au minimum à l'horizontale (Tenue 2 secondes).	⇒ <u>Si élément non tenu 2 sec. = Élément non comptabilisé</u> ⇒ <u>Si jambe sous l'horizontale = A3</u>
4 SM		Equerre jambes écartées (Tenue 2 secondes) ou 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>
5 T		½ tour sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
6 LG		Saut de chat.	⇒ Genoux sous l'horizontale (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		Roulade AV départ libre : pose des mains sur la poutre, arrivée libre. ou 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 = Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si arrêt après le sursaut = Élément B10</u>

POUTRE 2012-2016

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		En bout de poutre ou 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		Pied dans la main (Y tenu 2 sec). ou Souplesse arrière	⇒ Si Y non tenu 2 sec. = Élément non comptabilisé ⇒ Si chute sans retour sur poutre en souplesse arrière = Élément non comptabilisé
4 SM		Position couchée dorsale transversale sans appui des mains, jambes écartées, tendues ou fléchies. (Tenue 2 secondes) ou Grand écart antéropostérieur (Tenu 2 secondes sans les mains).	⇒ Si élément non tenu 2 sec. = Élément non comptabilisé
5 T		1 tour sur 1 pied , sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	
6 LG		Impulsion 2 pieds, saut groupé . ou Saut sissone impulsion 2 pieds arrivée sur 1 pied.	⇒ Genoux sous l'horizontale au saut groupé (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Ecart de jambes insuffisant au saut sissone (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		Appui tendu renversé latéral ou transversal , jambes tendues, serrées.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
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)

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

Rappel : Dans une liaison gymnique, les éléments doivent être enchaînés sans arrêt et sans pas intermédiaire.

III. NOTE E :

EXECUTION / 10 PTS :

Fautes spécifiques :

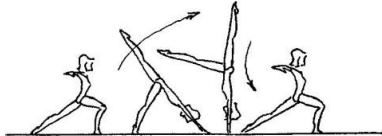



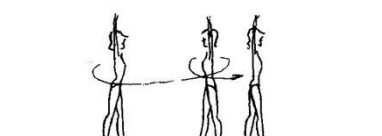
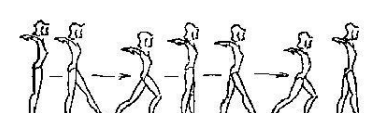
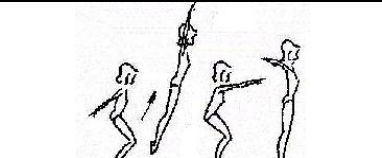

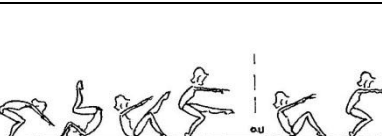
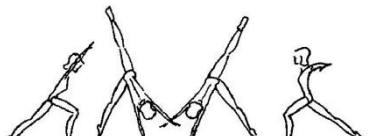
- ⇒ Terminer avant ou après la musique - 0,10 pt
- ⇒ Utilisation insuffisante de l'espace : Deux longueurs minimum - 0,30 pt
- ⇒ Un passage proche du sol (le bassin doit toucher le sol). - 0,30 pt

III. PENALITES SUR NOTE FINALE :

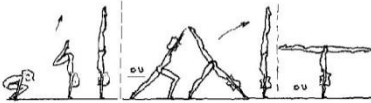
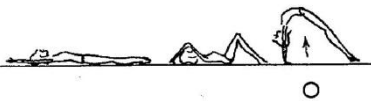


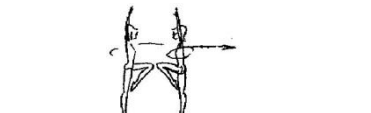

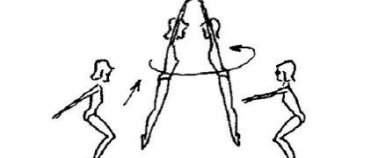

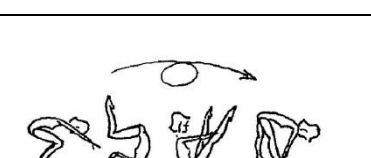
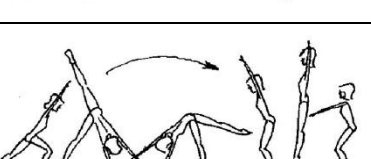
- ⇒ La durée de l'enchaînement est de 1mn maximum.
- Si plus de 1mn - 0,30 pt
- (Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête à la fin de la musique)
- ⇒ Mouvement sans musique ou musique avec parole (voix autorisées) - 1,00 pt
- ⇒ Sortie de praticable :
- Réception d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes de démarcation -0,10 pt
- Touche des mains, pieds, pied et main ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes de démarcation -0,30 pt
- Réception d'un élément directement à l'extérieur des lignes de démarcation -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).

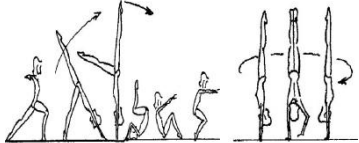
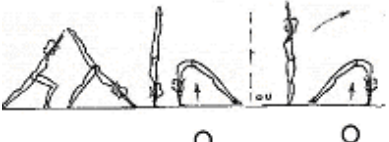
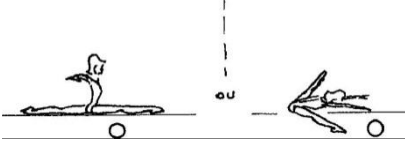

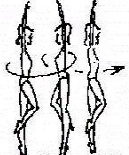
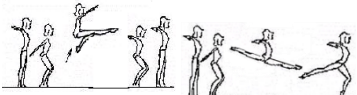
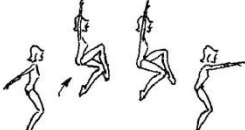
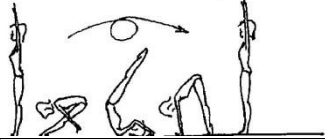

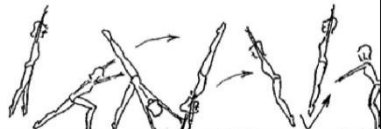
SOL FILLES 2012-2016

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	⇒ Si jambe sous l'horizontale = Elément non comptabilisé
4 SM		Elément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec, bras libres Attitude AV, AR ou arabesque	⇒ Si non tenu = Elément non comptabilisé
5 LG		Tour naturel sur ½ pointes, bras libres.	
6 LG		2 pas chassés AV enchaînés 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 ou 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)

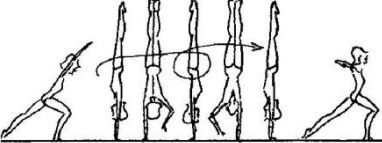

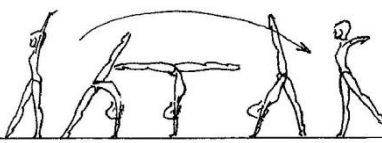
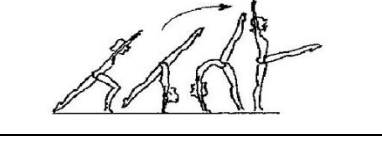
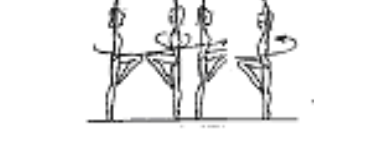
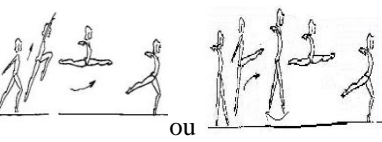
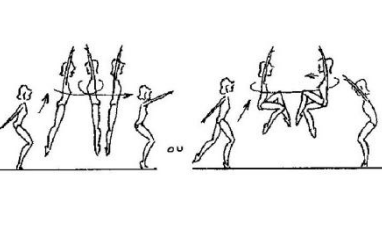
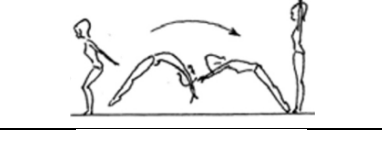


SOL FILLES 2012-2016

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 = Elément 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 = Elément non comptabilisé
4 SM		Planche faciale , jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale.	⇒ Si non tenu = Elément non comptabilisé ⇒ Si jambe sous l'horizontale = Elément A4
5 LG		½ tour sur 1 pied sur ½ 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 ½ 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 derrière le 1 ^{er} pied puis saut vertical.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES 2012-2016

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ libre et ATR roulade ou ½ tour à l'ATR (180°) jambes serrées tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si ½ tour non terminé à l'ATR = Élément non comptabilisé</u>
2 SM		ATR puis descente en pont avant (tenu 2 secondes) Ou de la station debout, descente en pont arrière. (tenu 2 secondes)	⇒ 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 ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
6 LG		Impulsion 2 pieds, saut cosaque. 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 2012-2016

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 ½ sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
6 LG		Grand jeté AV au grand écart. ou Saut changement de jambe.	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		Appel 2 pieds, saut vertical tour complet réception 2 pieds. ou Saut de chat ½ tour.	⇒ Si tour complet non terminé = Élément B7 ⇒ Si saut de chat ½ 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 ou pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		Salto AR groupé ou tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SAUT 2012-2016

Garçons et Filles

I – GENERALITES

⇒ Hauteur de la table de saut :

- 1,15 m pour les collèges Equipes Etablissement

- 1,25 m pour les lycées et Excellence niveau 2

⇒ 1 ou 2 tremplins, ou 1 double tremplin, ou 1 mini trampoline (tremplin autorisé devant le mini trampoline)

⇒ 1 tapis de 10 cm est autorisé au-dessus du tapis de réception de 20 cm.

Une ligne de réception sera tracée à 1m derrière la table de Saut.

II – 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**

III –NOTE E sur 10 points

1. GENERALITES :

FAUTES SPECIFIQUES d'exécution

Phase d'appui

- Mauvaise position des mains
- Épaules en avant
- Appui prolongé
- Bras fléchis

2^{ème} envol

- Manque de hauteur
- Manque d'alignement
- Saut par renversement :**
- Descente en pont
- Saut par redressement :**
- Position carpée insuffisante

1^{er} envol

Saut en rondade :

- Faute d'angle par rapport à la verticale
- Rotation incomplète

Saut en renversement :

- Montée en placement de dos

Fautes de tenue

- Jambes (écartées ou fléchies)
- Corps (cassé, cambré)
- Pointes de pieds

Réception

- Non stabilisée
- Faute d'axe
- Longueur (2 pieds obligatoirement derrière la ligne au premier impact)

Fautes générales





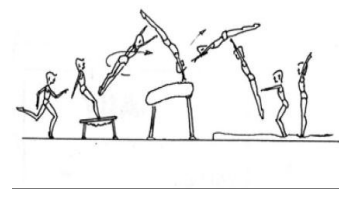
- Dynamisme

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).

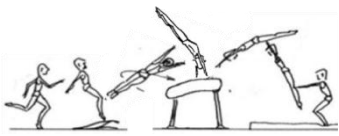
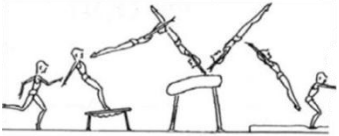


2. TABLEAU DES PENALITES :

PENALISATIONS SPECIFIQUES DU SAUT	0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
1^{ère} 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^{ème} 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)				1.00 si dans zone 1 mètre
FAUTES GENERALES DU SAUT :				
• Dynamisme insuffisant	X	X	X	
FAUTES GENERALES APPLICABLES AU 1^{er} ET AU 2^{ème} ENVOL:				
• Corps cassé	X	X	X	
• Corps cambré	X	X	X	
• Jambes écartées	X	X	X	
• Jambes fléchies	X	X	X	
• Pointes de pieds	X			

IV – FAMILLES ET VALEURS DES SAUTS

SAUT Garçons et Filles 2012-2016			
Note D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
6.5 points		<p><u>Mini Trampoline :</u></p> <p>Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension</p>	<p>⇒ Appui prolongé sur la table (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p> <p>⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
7 points		<p><u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin:</u></p> <p>Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension</p>	<p>⇒ Appui prolongé sur la table (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p> <p>⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
7.5 points		<p><u>Mini Trampoline :</u></p> <p>Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut carapé écarté</p>	<p>⇒ Appui prolongé sur la table (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p> <p>⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
8 points		<p><u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin:</u></p> <p>Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut carapé écarté</p>	<p>⇒ Appui prolongé sur la table (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p> <p>⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
8.5 points		<p><u>Mini Trampoline :</u></p> <p>Saut avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1^{er} envol arrivée face à la table (Rondade)</p>	<p>⇒ Corps ne passant pas par la verticale</p> <p>Si > à 45° = SAUT NUL</p> <p>⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>

SAUT Garçons et Filles 2012-2016

Note D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
9 points		<p><u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin :</u></p> <p>Saut par renversement avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1^{er} envol arrivée face à la table</p> <p align="center">(Rondade)</p>	<p>⇒ Corps ne passant pas par la verticale</p> <p>Si > à 45° = SAUT NUL</p> <p>⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
9.5 points		<p><u>Mini Trampoline :</u></p> <p>Saut par renversement</p> <p align="center">(Lune)</p>	<p>⇒ Montée en placement du dos (1 point)</p> <p>⇒ Descente en pont (1 point)</p>
10 points		<p><u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin:</u></p> <p>Saut par renversement</p> <p align="center">(Lune)</p>	<p>⇒ Montée en placement du dos (1 point)</p> <p>⇒ Descente en pont (1 point)</p>
10 points		<p><u>Mini Trampoline :</u></p> <p>Saut par renversement avec ½ tour dans le 1^{er} envol et ½ tour dans le 2^{ème} envol</p> <p align="center">(Pétrick)</p>	<p>⇒ 1/2 tour non terminé au 1^{er} envol (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p> <p>⇒ Corps ne passant pas par la verticale</p> <p>Si > à 45° = SAUT NUL</p>

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 :**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 :


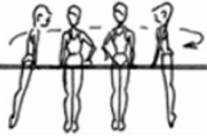



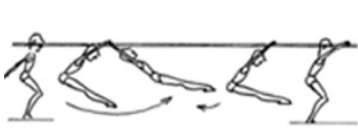

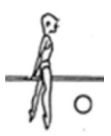

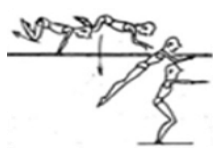
AP Élément à l'Appui	1.00 pt
AB Élément à l'Appui Brachial :	1,00 pt
S Élément à la Suspension	1.00 pt
MP Élément de Maintien ou de Placement	1.00 pt

III. NOTE E :**EXECUTION / 10 PTS :****Fautes spécifiques :**


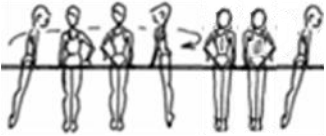





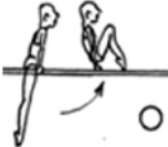
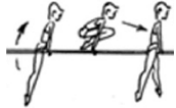

- ⇒ Elan intermédiaire : élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant.
- ⇒ Un élan intermédiaire est autorisé en appui brachial.
- ⇒ La flexion des jambes est autorisée après un siège écart pour reprendre 1 élan.
- ⇒ Si élan intermédiaire supplémentaire. - 0,50 pt
- ⇒ Toucher le sol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

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).





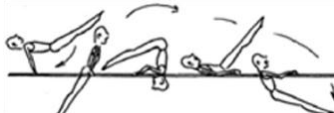



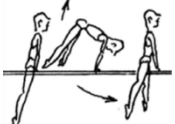

BARRES PARALLELES 2012-2016

A	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 Pieds sous les barres	<p style="text-align: center;"><u>Entrée</u></p> 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		De l'appui tendu, ½ tour sans arrêt.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)
3 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 (0,30)
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		Du siège écarté rouler en AV, pour arriver au siège écarté.	⇒ Bassin sous la barre à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
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		<p style="text-align: center;"><u>Sortie</u></p> 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)

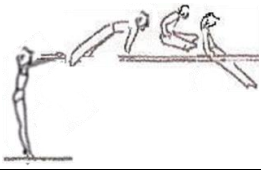
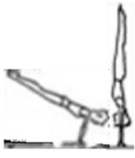




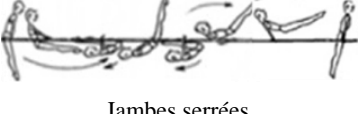



BARRES PARALLELES 2012-2016

B	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 <p>Pieds hauteur des barres</p>	<p align="center"><u>Entrée</u></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) ⇒ <u>Si pieds sous les barres = Élément A1</u></p>
2 AP		<p>De l'appui tendu, tour complet sans arrêt.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)</p>
3 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>
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>Du siège écarté rouler en AV, sur les bras, jambes serrées pour arriver à l'appui brachial.</p>	<p>⇒ Arrêt (0,30) ⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30)</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) ⇒ <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u></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"><u>Sortie</u></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 2012-2016

C	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 <p>Pieds au dessus des barres</p>	<p style="text-align: center;">Entrée</p> <p>Avec ou sans élan, sauter en bout de barre à l'appui tendu ; pieds au dessus des barres.</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si pieds à la hauteur des barres = Élément B 1</u></p>
2 AP		<p>Balancer à 45°</p>	<p>⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
3 AB		<p>De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir au siège écarté. Temps de ventre</p>	<p>⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si aide des cuisses = Élément A 3</u></p>
4 AB	 <p>Pieds à la hauteur des barres</p>	<p>De l'appui brachial, balancé vers l'AR pour s'établir à l'appui tendu, pieds à la hauteur des barres. Grand élan</p>	<p>⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si pieds sous les barres = Élément B4</u></p>
5 AB		<p>De l'appui tendu, balancer vers l'AR, placement du dos, rouleau AV pour arriver à l'appui brachial.</p>	<p>⇒ Arrêt (0,30)</p>
6 S	 <p>Jambes écartées</p>	<p>Bascule de fond pour arriver au siège écarté.</p>	<p>⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Etablissement par appui des jambes = Appui supplémentaire (0,50)</p>
7 S	 <p>Jambes écartées</p>	<p>De l'appui tendu, oscillation, s'établir à l'appui au siège écarté (appuis jambes au-dessus des barres). Bascule fixe</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Etablissement par appui des jambes = Appui supplémentaire (0,50)</p>
8 MP		<p>Appui brachial renversé tenu 2 secondes.</p>	<p>⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u></p>
9 MP		<p>De l'appui tendu, monter le bassin à hauteur des épaules jambes tendues, puis écarter les jambes pour arriver au siège écarté AR.</p>	<p>⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
10		<p style="text-align: center;">Sortie</p> <p>Balancer vers l'AV, pour effectuer une sortie AV avec ¼ de tour pour arriver à la station droite face à la barre.</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>

BARRES PARALLELES 2012-2016

D	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1		Entrée 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)
3 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)
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) ⇒ Si pieds au niveau des barres = Élément C 4
5 AB		De l'appui tendu, balancer vers l'AR, rouleau AV corps tendu , arriver à l' appui brachial .	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)
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) ⇒ Si jambes fléchies = B 8 ⇒ Si non tenu = Élément non comptabilisé
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		Sortie Salto arrière sur le côté	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

I. GENERALITES :

- ⇒ Barre haute uniquement
- ⇒ 1 plinth en mousse d'une hauteur de 1,10 m (+/- 20 cm) peut être placé sous la barre contre un montant. En cas d'utilisation pour l'entrée, il ne pourra pas être retiré en cours d'enchaînement.
- ⇒ 1 tapis de 10 cm est autorisé 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.**

2. EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :

BO Un élément de Bascule ou Oscillation	1,00 pt
FP Un élément avec changement de Face ou changement de Prise	1,00 pt
AP Un élément à l'Appui ou par l'appui	1,00 pt
R Un élément avec Rotation avant ou arrière	1,00 pt

III. NOTE E :







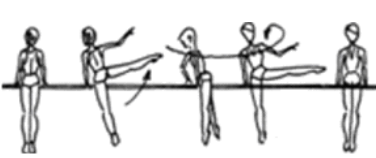



EXECUTION / 10 PTS :

Fautes spécifiques :


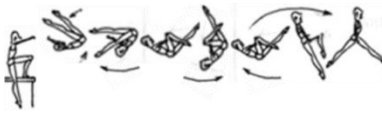
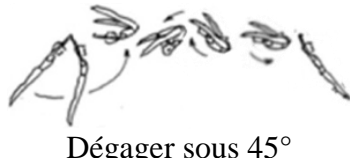
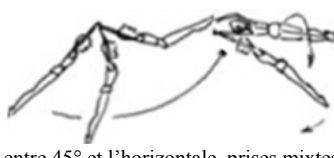





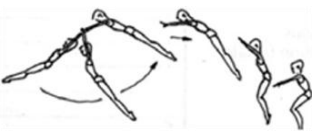
- ⇒ élan intermédiaire = reprise d'élan de l'appui facial et/ou élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant.
- ⇒ élan intermédiaire - 0,50 pt
- ⇒ 1 élan intermédiaire comme prise d'élan en début d'enchaînement ne sera pas pénalisé.
- ⇒ 1 prise d'élan abdominale n'est pas considérée comme élan intermédiaire.

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).











BARRE FIXE 2012-2016

A	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1		Entrée Du plinth, sauter à l'appui tendu facial sur la barre.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 BO		Depuis le plinth, mains sur la barre, s'élaner en AR pour effectuer un balancé vers l'AV puis vers l'AR.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 BO		Balancer vers l'AV, pose de pieds de chaque côté ou entre les prises, balancer vers l'AR et reprise d'élan en dégageant les pieds vers l'avant.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 FP	 Sous 45°	Balancer vers l'AV pour effectuer un ½ tour, changement d'une prise (reprise mixte) pour balancer vers l'AV. Contre volée sous 45°	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 FP		Balancer vers l'AR en prise mixte , lâcher la prise en supination, reprendre la barre en pronation et balancer vers l'AV.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AP	 Bassin sous 45°	De l'appui tendu, basculer en AR, reprise d'élan vers le haut et l'AV pour balancer en AR (Filé) Bassin sous 45°.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AP		De l'appui tendu, passage de la jambe D par-dessus la barre, effectuer un ½ tour en déplaçant la main D et dégager la jambe G à l'appui tendu jambes serrées (inversion possible).	⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 R		Tour d'appui AR , corps groupé, jambes fléchies.	⇒ Arrêt (0,30)
9 R		De l'appui facial, rotation AV jambes tendues , pour arriver à la suspension.	⇒ Descente non contrôlée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10	 épaules sous la barre	Sortie Balancer vers l'AR , lâcher les prises, épaules en dessous de la barre pour arriver à la station.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)









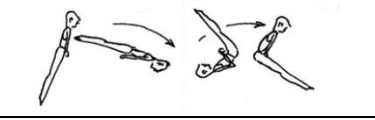

BARRE FIXE 2012-2016

B	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1		<u>Entrée</u> Du plinth , départ 1 ou 2 pieds, s'établir à l'appui tendu facial par renversement AR .	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)
2 BO		Du plinth , départ 1 pied, engager 1 jambe entre les bras, oscillation AR puis AV et s'établir à l'appui par crochet de jambe .	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si plus d'1 oscillation (0,50)
3 BO	 Dégager sous 45°	Balancer vers l'AV , engager les pieds de chaque côté des prises, balancer vers l'AR et reprise d'élan en dégageant les pieds vers l'avant sous 45° .	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 FP	 entre 45° et l'horizontale, prises mixtes	Balancer vers l'AV pour effectuer un ½ tour, changement d'une prise (reprise mixte) pour balancer vers l'AV. Contre volée entre 45° et l'horizontale prises mixtes	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si contre volée sous 45° = Elément A4
5 FP		Lâcher 1 main au balancé AV, repandre la barre en prise mixte et balancer vers l'AR.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AP	 bassin entre 45° et l'horizontale	De l'appui tendu , basculer en AR , reprise d'élan vers le haut et l'AV pour balancer en AR (Filé) bassin entre 45° et l'horizontale	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si bassin sous 45° = Elément A6
7 AP		De l'appui tendu , passage d' 1 jambe par-dessus la barre par coupé pour arriver au siège latéral écarté.	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30) ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 R		Tour d'appui AR , corps cassé, jambes tendues .	⇒ Arrêt (0,30) ⇒ Si jambes fléchies = Elément A8
9 R		Du siège écarté latéral, mains en supination, rotation en AV, retour à l'appui au siège écarté. Tour AV 1 jambe engagée	⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pas de retour au siège ou si crochet de jambe = élément non comptabilisé
10	 épaules au-dessus de la barre	<u>Sortie</u> Balancer vers l'AR , lâcher les prises corps tendu, épaules au-dessus de la barre pour arriver à la station	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si épaules au dessous de la barre = Elément A10

BARRE FIXE 2012-2016

C	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 <p align="center">Corps sous l'horizontale</p>	<p align="center"><u>Entrée</u></p> <p>Renversement par traction jambes tendues. ou----- De la suspension, prise d'élan par fouetté, corps sous l'horizontale.</p>	<p>⇒ Arrêt (0,30)</p> <hr/> <p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
2 BO		<p>Balancer vers l'AV, engager 1 jambe entre les bras, et s'établir à l'appui par crochet de jambe.</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si plus d'1 oscillation (0.50)</p>
3 BO	 <p align="center">dégager entre 45° et l'horizontale</p>	<p>Balancer vers l'AV, engager les pieds de chaque côté des prises, balancer vers l'AR et reprise d'élan en dégageant les pieds vers l'avant entre 45° et l'horizontale.</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si dégager les pieds sous 45° = Élément B3</p>
4 FP	 <p align="center">entre 45° et l'horizontale, prises pronation</p>	<p>De l'appui, basculer en AR et élaner vers l'AV (Filé) ou balancer en AV et effectuer un ½ tour : contre volée bassin entre 45° et l'horizontale terminer les prises en pronation.</p>	<p>⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
5 FP		<p>Balancer vers l'AV en prises mixtes, lâcher la prise pronation, repandre la barre en supination et balancer vers l'AR.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
6 AP		<p>De l'appui tendu, basculer en AR, reprise d'élan vers le haut et l'AV bassin à l'horizontale, pour balancer en AR épaules à l'horizontale bassin à l'horizontale.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si bassin sous l'horizontale = Élément B6</p>
7 AP	 <p align="center">grande culbute</p>	<p>De l'appui tendu, élaner vers l'AR, ¾ de grand tour AR (3/4 soleil) et revenir en appui tendu grande culbute.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
8 R		<p>Tour d'appui AR, corps tendu et jambes tendues.</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si corps cassé = Élément B8 ⇒ Si jambes fléchies = Élément A8</p>
9 R		<p>Tour d'appui AV, corps groupé.</p>	<p>⇒ Arrêt (0,30)</p>
10	 <p align="center">sortie filée</p>	<p align="center"><u>Sortie</u></p> <p>De l'appui facial : sortie filée.</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>

BARRE FIXE 2012-2016

D	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 <p align="center">corps à l'horizontale</p>	<p align="center"><u>Entrée</u></p> <p>De la suspension, prise d'élan par fouetté, corps à l'horizontale.</p>	<p>⇒ <u>Si corps sous l'horizontale = Elément C1</u></p>
2 BO		<p>De la suspension s'établir à l'appui par temps de bascule Bascule.</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Appui alternatif (0.30)</p>
3 BO	 <p align="center">dégager à l'horizontale</p>	<p>Balancer vers l'AV, engager les pieds de chaque côté des prises, balancer vers l'AR et reprise d'élan en dégageant les pieds vers l'AV à l'horizontale.</p>	<p>⇒ Bras fléchis(0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si dégager les pieds entre l'horizontale et 45° = Elément C3</u> ⇒ <u>Si dégager les pieds sous 45° = Elément B3</u></p>
4 FP	 <p align="center">contre volée à l'horizontale, prises pronation</p>	<p>De l'appui, basculer en AR et élaner vers l'AV ou balancer en AV et effectuer un ½ tour : contre volée bassin à l'horizontale terminer les prises en pronation.</p>	<p>⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si contre volée sous l'horizontale = Elément C4</u></p>
5 FP		<p>Balancer vers l'AV en supination, balancer vers l'AR et changement des prises en pronation.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
6 AP		<p>Balancer vers l'AR et rétablissement AR.</p> <p align="center">Grand élan</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
7 AP	 <p align="center">lune ou soleil</p>	<p>De l'appui tendu, grand tour AV : lune. ou Grand tour AR : soleil.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
8 R		<p>Tour d'appui AR, corps tendu et jambes tendues à l'appui libre.</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si le bassin reste près de la barre = Elément C8</u></p>
9 R		<p>Tour d'appui AV, corps cassé et jambes tendues.</p>	<p>⇒ Arrêt (0,30) ⇒ <u>Si les jambes sont fléchies = Elément C9</u></p>
10	 <p align="center">échappement</p>	<p align="center"><u>Sortie</u></p> <p>Balancer vers l'AV et sortie salto AR corps groupé, carpé ou tendu. Sortie échappement</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>

I – GENERALITES :

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


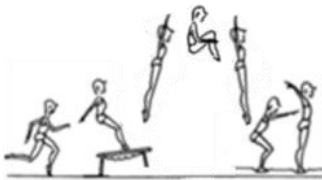
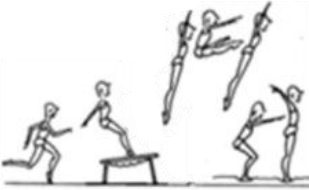

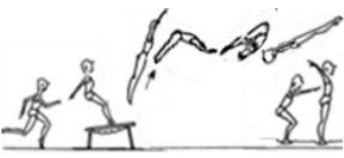



II - NOTE D de 6 points à 10 points :

- 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 : Nombril du gymnaste debout sur le mini-trampoline				
Saut en rotation : Hauteur de la rotation Point de repère : Nombril du gymnaste debout sur le mini-trampoline		Rotation au niveau des épaules	Rotation entre le nombril et les épaules	Rotation sous le nombril
Saut sans rotation : Hauteur du saut Point de repère : Nombril du gymnaste debout sur le mini trampoline		Au niveau des épaules	Entre le nombril et les épaules	
<u>FERMETURE-OUVERTURE :</u>				
* Fermeture / Ouverture insuffisante	X	X	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).

MINI TRAMPOLINE Garçons			
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)

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 ° 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
ST	Un élément avec un Saut	1,00 pt
AC	Deux éléments Acrobatiques dans deux sens différents	1,00 pt

III. NOTE E :

EXECUTION / 10 PTS :

Fautes spécifiques :

⇒ Utilisation insuffisante de l'espace : Deux longueurs minimum - 0,30 pt

III. PENALITES SUR NOTE FINALE :

⇒ 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 :



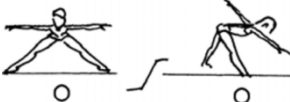

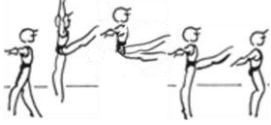
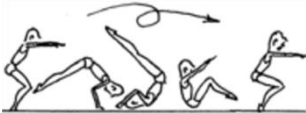




- Réception d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes de démarcation -0,10 pt

- Touche des mains, pieds, pied et main ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes de démarcation -0,30 pt



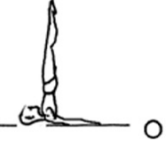





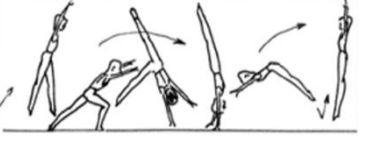
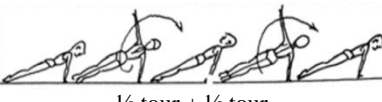
- Réception d'un élément directement à l'extérieur des lignes de démarcation -0,30 pt

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).




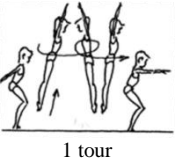


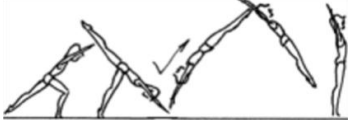

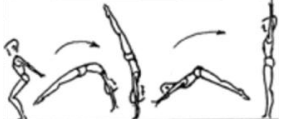

SOL GARÇONS 2012-2016

A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol, élever le bassin dans le prolongement des bras, développer jambes fléchies puis tendues jusqu'à l'ATR	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		Départ de la fente, ATR passager.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Planche faciale jambes écartées. (Tenue 2 secondes)	⇒ Dos rond (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u>
4 ST		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)
5 ST	 <p style="text-align: center;">Ciseaux de jambes</p>	Saut, impulsion 1 jambe, ciseaux de jambes , revenir sur la jambe libre.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC		Roulade AV arrivée 2 pieds serrés.	⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
7 AC	 <p style="text-align: center;">Passage par la chandelle</p>	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)
8 AC		Roulade AR groupée , arrivée jambes fléchies.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Roue.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		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)

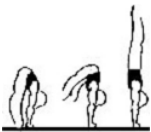

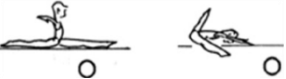
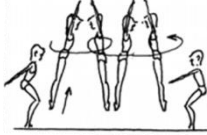






SOL GARÇONS 2012-2016

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	 <p style="text-align: center;">ATR + Valse (1/2 tour)</p>	ATR passager et valse. (valse : 1/2 tour en ATR = 180°)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si moins de 180° = Elément non comptabilisé</u>
3 SM		Chandelle bras tendus en appui au sol (tenue 2 secondes).	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = Elément non comptabilisé</u>
4 ST	 <p style="text-align: center;">1/2 tour</p>	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)
5 ST		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)
6 AC		Roulade Avant jambes écartées , arrivée jambes tendues écartées.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		ATR roulade	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade Arrière , arrivée jambes tendues écartées ou serrées.	⇒ <u>Si jambes fléchies = Elément A7</u>
9 AC		Rondade.	⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10	 <p style="text-align: center;">1/2 tour + 1/2 tour</p>	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)

SOL GARÇONS 2012-2016

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 serrées 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 secondes. Jambe libre au minimum à l'horizontale. ou Y tenu 2 secondes.	⇒ Hauteur insuffisante de la jambe libre (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u>
4 ST	 <p style="text-align: center;">1 tour</p>	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) ⇒ <u>Si tour complet non terminé = Élément B2</u>
5 ST		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)
6 AC		Roulade Avant jambes tendues et serrées.	⇒ Appui supplémentaire (0,50) ⇒ Si Jambes fléchies = A5
7 AC		Saut de mains , réception 2 pieds.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade Arrière bras fléchis passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ <u>Si non passage à l'ATR = Élément B7</u>
9 AC		Flic Flac Arrière.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10	 <p style="text-align: center;">½ cercle</p>	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)

SOL GARÇONS 2012-2016

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		ATR en force passager	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR	 <p style="text-align: center;">ATR + 2 valeses (1 tour)</p>	ATR passager et 2 valeses. (2 valeses = 1 tour en ATR = 360°)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si moins de 360° = B 10</u> ⇒ <u>Si moins de 180° = A 10</u>
3 SM		Grand écart antéro-postérieur (tenu 2 secondes) ou Ecrasement facial jambes écartées (tenu 2 secondes)	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u>
4 ST	 <p style="text-align: center;">1 tour 1/2</p>	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) ⇒ <u>Si 1 tour 1/2 non terminé = Élément C2</u>
5 ST	 <p style="text-align: center;">carpé jambes serrées</p>	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)
6 AC		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)
7 AC		Salto Avant groupé, carpé ou tendu, réception 2 pieds ou pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ <u>Si corps non à la verticale ou si bras fléchis = Élément C7</u>
9 AC		Salto Arrière groupé ou tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10	 <p style="text-align: center;">1 cercle</p>	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)