

EN COURS 23-24	Nbre exercices	Parcours A	Points	Critères à Respecter
Saut au choix	1	Sur caisse + trampo + tapis de réception à hauteur du trampo Course sur caisse , impulsion des jambes dans le trampoline Saut droit, bras aux oreilles Réception avec les jambes 1/2 pliées sur le tapis	2 3 2	Appel 1 pied sur la dernière caisse en bout de course Envoi des bras aux oreilles lors de l'impulsion dans le trampoline Jambes tendues à l'impulsion
			7 points	
Saut au choix	2	Sur caisse + trampo + plinth mousse (entre 75cm +- 5cm) Course sur caisse, impulsion des jambes dans le trampoline Saut droit sur un module ou Tapis Réception avec les jambes 1/2 pliées sur le tapis (arrivée stabilisée - bras devant)	2 4 2	Appel 1 pied sur la dernière caisse en bout de course Envoi des bras aux oreilles lors de l'impulsion dans le trampoline Corps aligné lors des sauts droits et les jambes tendues Réception avec les jambes 1/2 pliées et stabilisées sur le plinth et sur le sol
			8 points	
Barres		Barre inférieure		
	1	Courbe avant départ au sol	1	
	2	Maintien traction corps gainé	1	Départ avec ou sans impulsion des jambes
	3	Départ sur un module , barre au niveau du ventre, monter appui bras tendu	1	La montée est gainée
	4	Rester en appui actif pendant 2 secondes	1	Barres à mi cuisses et le dos rond
	5	Rouler en avant - descente contrôlée - Réception à la suspension	1	Descente contrôlée avec les jambes pliées ou tendues
		Barre supérieure		
		Départ à suspension (aide entraîneur ou module)		COURBES :
	1	Courbe arrière à la suspension (tenue 2 secondes)	1	Courbe avant = dos rond - poussé du bassin en avant et ventre rentré - jambes serrées
2	Alignement (tenue 2 secondes)	0,5	Courbe arrière = ouverture des épaules - poussé du bassin en avant - jambes serrées	
3	Bonus* : Déplacements jusqu'au milieu de la barre (3 déplacements) puis alignement	1	Déplacement gainé jambes serrés	
4	Lâcher la barre puis réception stabilisée avec jambes 1/2 fléchies	1	Réception jambes 1/2 pliées	
		7,5 ou 8,5 points		
		* Le BONUS sera compté si le déplacement est gainé et si les fautes sont inférieures à 0,5.		
Poutre		Poutre à 1m		
	1	Monter libre à partir d'une caisse au milieu de la poutre Appui actif (équerre jambes flechies)	1	Départ Dos à la sortie
	2	Développer jusqu'à la position éléphant maintenir la position pendant 2 secondes - Retour accroupi	1	Bras et jambes tendues *Appui manuel (main à plat) + appui pédestre (talons posés)
	3	Demi-tour accroupi ou debout au choix	0,5	
	4	Maintien en attitude ou arabesque sur une jambe - tenir 2 secondes	1	Bras côté ou aux oreilles - jambe d'appui tendue – jambe fléchie à l'horizontale et pied qui ne touche pas le corps
	5	Faire 3 pas jambes tendues	0,5	Jambes tendues
	6	Préparation au saut soubresaut (en un seul mouvement) Bonus* : Saut soubresaut	1 OU 1,5	Préparation : Jambes 1/2 fléchies et les bras vers le bas - Montée dynamique sur 1/2 pointes et bras aux oreilles - tenues 2 secondes puis se mettre en position réception jambes 1/2 fléchies Soubresaut : Départ Jambes 1/2 fléchies et les bras vers le bas - Sauté bras aux oreilles - réception jambes 1/2 fléchies
	7	Marcher jusqu'en bout de poutre	0,5	Jambes tendues
	8	Sortie saut droit stabilisé (pas de saut extension) - Réception jambes 1/2 fléchies sur le tapis	2	Impulsion jambes + jambes tendues + bras oreilles - Réception jambes 1/2 pliées
		7,5 ou 8 points		
		* Le BONUS sera reconnu que si la préparation du saut est exécuté. Si la préparation n'est pas effectué l'élément n°6 ne sera comptabilisé.		
Sol	1	Départ debout les pieds serrés Roulade avant jambes serrées (sans aide des mains) Arrivée stabilisée	2	Menton à la poitrine Jambes serrées Rouler dans l'axe
	2	Avec Bloc de 40-60cm Alignement B/T/J - 1 jambe sur le bloc et mains au sol sans aide de placement par l'entraîneur. Bonus : ATR <u>1ou2</u> jambe - Départ et arrivée en fente	1 OU 2	Appui bras tendus Alignement Bras / tronc /Jambes Jambes tendues-pointes de pieds Alignement Bras/Tronc/Jambe à la verticale
	3	Avec ou sans plan incliné: Roulade arrière groupé puis retour debout Redescendre en écrasement facial ou grand écart	1 1	*Plan incliné Tremplin simple avec un petit tapis de 5cm ou carquette Ne pas rouler sur les épaules / roulade dans l'axe / les genoux restent collés Pointes et genoux ouverts
	4	Atelier roue : départ caisse 2 trous Départ fente, pose de mains alternative sur impulseur Alignement Bras Tronc (jambes flechies ou tendues) Retour fente	1 0,5 0,5	Alignement Bras / Tronc /Jambes pendant la fente Jambes flechies peu importe Mains dans l'axe - pose des mains alternatives - pas d'alignement lors de la pose des mains
			7 ou 8 points	
		* Bonus : 1 jambe non reconnu si angle jambe non respecté et si ATR 2 jambes effectué		

EN COURS 23-24	Nbre exercices	Parcours B	Points	Critères à respecter
Saut au choix	1	Sur caisse, trampo avec plinth mousse (entre 75cm +- 5cm) Course sur caisse, impulsion des jambes dans le trampoline Saut droit sur pile de tapis (80cm) - Arrivée stabilisée Fente + ATR + tombé dos	2 3 3 8 points	Appel 1 pied sur la dernière caisse + impulsion 2 pieds dans le trampoline On envoie les bras aux oreilles lors de l'impulsion dans le trampoline Jambes tendues impulsion Arrivée stabilisée
	2	Sur caisse, trampo pile de tapis, Saut droit + Tombé dos Course sur caisse, impulsion des jambes dans le trampoline Lune plat dos	2 7 2 9 points	Appel 1 pied sur la dernière caisse + impulsion 2 pieds dans le trampoline Corps aligné lors des sauts droits et les jambes tendues Réceptions jambes 1/2 pliées et stabilisées sur le plinth et sur le sol Alignement B/T/J + maintien à l'arrivée dos à plat sur le tapis pendant 3 secondes
Barres		Barre Inferieure		
	1	Maintien traction équerre groupé	1	Départ avec ou sans impulsion des jambes .Sans aide. Si aide : l'élément ne compte pas
	2	Entrée à l'appui avec les bras tendus (avec ou sans tremplin) Bonus : Renversement arrière avec ou sans tremplin	1 OU 2	Bras tendus + pousser dans les jambes Barre à hauteur d'épaules - Actions des bras à l'enroulé (traction) - Départ fente ou traction sauté ou non
	3	Appui actif tenu 2 secondes - passage d'une jambe latérale sans toucher la barre	1	Barres à mi-cuisses et le dos rond. Les jambes sont tendues et pointes de pieds
	4	Dégagé de jambe avec 1/2 tour	1	Jambes tendues et pointes de pieds
	5	Sortie prise d'élan avec le dos rond - Arrivée sur bloc (40cm) + tenue 2 secondes PUIS lâcher les mains	1	Bras tendus, corps gainé. La sortie est repoussée et avec le dos rond
	1	Barre supérieure Départ pieds sur module (60 cm) Départ libre dos rond, avec sangles, Balancé avant et arrière le tout en position courbe avant	2	Départ sur module hauteur BI ou Départ sur BI
		Total	7 OU 8 points	
Poutre		Poutre à 1m10 avec Simple ou Double tremplin		Déplacement sur 1/2 points
	1	Monter en appui passage d'une jambe tendue (dos à la sortie) milieu de poutre	0,5	Jambes et bras tendus - Entrée face à la sortie
	2	Equerre jambe groupée Bonus : Equerre jambe tendue	0,5 ou 1	Bras tendus, fesses levée. Bras tendus, fesses levée et jambes tendues au dessus de la poutre (talons)
	3	Départ accroupi développé en position éléphant (tenue 2 secondes)	1	Bras et jambes tendues - Appui manuel (main à plat) + appui pédestre (talons posés)
	4	Faire ½ tour debout	0,5	
	5	Faire 4 pas sur demi-pointes	0,5	Jambes tendues
	6	Faire 2 sauts différents non enchainés (sauts au choix : soubresaut, progression ou changement de pieds)	1+1	les 2 pieds doivent décoller- jambes tendues
	7	Fente + Planche (bras oreilles) + Retour Fente	1,5	Départ fente, planche avec alignement bras / tronc / jambes - retour en fente
	8	Sortie saut droit stabilisé (pas de saut extension). Réception jambes 1/2 pliées	1	Impulsion jambes- Les jambes sont tendues - bras aux oreilles. Réception jambes 1/2 pliées
		Total	7,5 OU 8 points	
Sol		Mini enchainement		
	1	ATR 1 jambe Bonus : ATR 2 jambes	1 OU 1,5	Départ en fente - Alignement B/T/J - Les jambes tendues + pointes de pieds
	2	Faire la roue dans le couloir de 40 cm avec départ et arrivée en fente	2	Appui alternatif des mains + jambes tendues et pointes de pieds
	3	Roulade avant serrée sans aide des mains, départ pieds serrés	1	Roulade axée, menton à la poitrine, les jambes sont serrées
	4	Faire 1 ou 2 pas puis série de sauts : saut de chat puis saut droit	0,5+0,5	Amplitude des sauts
	5	Roulade arrière écart avec arrivée planche (non jugée)	1	Roulade axée, menton à la poitrine
	6	Ecrasement facial ou grand écart au choix (tenue 2 secondes)	1	Pointes ouvertes - Les jambes axées (latéral)
	7	Pont (tenue 2 secondes)	1	Épaules au-dessus des mains, oreilles cachées, regard sur les mains, bras et jambes tendus
		Total	8 OU 8,5 points	