



SOL FILLES  
PROMOTIONNEL



	A	B	C	D
MAINTIENS ET TOURS	1	2	3	
	2	1	1	1
	3	2	2	2
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIÈRE	4	1	1	1
	5	1	1	1
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT	6	1	1	1
	7	1	1	1
	8	1	1	1
	9	1	1	1
	10	1	1	1
	11	1	1	1
SAUTS	12	1	1	1
	13	1	1	1
	14	1	1	1
	15	1	1	1

CHAMPIONNAT NATIONAL U.G.S.E.L.  
DE GYMNASTIQUE FÉMININE

ÉTABLISSEMENT : ..... VILLE : .....

NOM : ..... PRÉNOM : .....

Catégorie : B – M – C/J <sup>(1)</sup> Equipe<sup>(1)</sup> Individuel<sup>(1)</sup>

Le gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre, 6 éléments minimum qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ». Il est possible d'entourer tous les éléments présentés.

Valeur des éléments :	A	B	C	D
	0,40	0,50	0,60	Bonus 0,50 <b>(un seul)</b>

**Exigences :**

6 éléments codifiés UGSEL présentés	
1 série de 2 éléments acrobatiques codifiés UGSEL	
1 série de 2 sauts codifiés UGSEL	
3 familles représentées minimum	

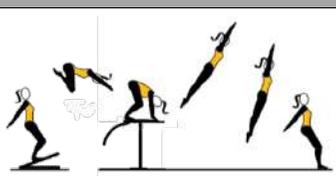
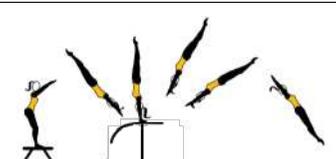
FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT		
SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
BONUS	0.50	
NOTE FINALE		

<sup>(1)</sup> Rayer les mentions inutiles

ÉTABLISSEMENT : ..... VILLE : .....

NOM : ..... PRÉNOM : .....

Catégorie : B – M – C/J <sup>(1)</sup> Equipe <sup>(1)</sup> Individuel <sup>(1)</sup>

VALEUR	SAUTS
7,50	 <p>A : Pose des mains puis des pieds, saut vertical</p>
8,50	 <p>B : Saut par franchissement, groupé ou écart</p>
9,50	 <p>C : Saut par renversement Rondade avec mini trampoline</p>
10,00	 <p>D : Saut par renversement Lune avec mini-trampoline</p>

Valeur Saut 1 :

Valeur Saut 2 :

1 <sup>er</sup> envol			Phase d'appui			2 <sup>e</sup> envol			Réception		
	Saut 1	Saut 2		Saut 1	Saut 2		Saut 1	Saut 2		Saut 1	Saut 2
Jambes écartées, fléchies -> 0,30			Jambes écartées, fléchies -> 0,30			Jambes écartées, fléchies -> 0,30			Réception non stabilisée -> 0,30		
Corps cambré, cassé -> 0,30			Corps cambré, cassé -> 0,30			Corps cambré, cassé -> 0,30			Faute d'axe (zone) -> 0,30		
Alignement bras-tronc -> 0,30			Alignement bras-tronc -> 0,30			Alignement bras-tronc -> 0,30			Chute = 0,50		
Groupé ou écart trop tôt (B) -> 0,30			Faute d'axe -> 0,30			Envol bas -> 0,50					
Envol bas -> 0,50			Appui bras fléchis -> 0,30			Faute de pieds = 0,10					
Faute de pieds = 0,10			Appui trop long -> 0,50			Touche de l'engin = 0,20					
			Faute de pieds = 0,10								
			Touche de l'engin = 0,20								

Note Saut 1 :

Note Saut 2 :

NOTE FINALE :

<sup>(1)</sup> Rayer les mentions inutiles



**BARRES ASYMETRIQUES FILLES**  
**PROMOTIONNEL**



	A	B	C	D	
<b>ENTRÉES</b>	1				
	2				
<b>ÉLÉMENTS EN SUSPENSION</b>	3				
	4				
	5				
<b>ÉLÉMENTS EN APPUI</b>	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
<b>SORTIES</b>	12				
	13				

**CHAMPIONNAT NATIONAL U.G.S.E.L.**  
**DE GYMNASTIQUE FÉMININE**

ÉTABLISSEMENT : ..... VILLE : .....

NOM : ..... PRÉNOM : .....

Catégorie : B – M – C/J <sup>(1)</sup> Equipe<sup>(1)</sup> Individuel<sup>(1)</sup>

Le gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre, 6 éléments minimum qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ». Il est possible d'entourer tous les éléments présentés.

<b>Valeur des éléments :</b>	A	B	C	D
	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,60</b>	<b>Bonus 0,50</b>
				<b>(un seul)</b>

**Exigences :**

6 éléments codifiés UGSEL présentés	
1 changement de barre	
1 élément avec rotation sur barre inférieure ou supérieure (départ et retour à l'appui)	
3 familles représentées minimum	

<b>FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT</b>		
SECTEUR	VALEUR	NOTE
<b>DIFFICULTÉ</b>	3.00	
<b>EXIGENCES</b>	1.00	
<b>EXÉCUTION</b>	6.00	
<b>BONUS</b>	0.50	
<b>NOTE FINALE</b>		

<sup>(1)</sup> Rayer les mentions inutiles



POUTRE FILLES  
PROMOTIONNEL



	A	B	C	D
ENTRÉES	1	1	1	1
	2	2	2	2
SORTIE	3	3	3	3
	4	4	4	4
	5	5	5	5
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES	6	6	6	6
	7	7	7	7
	8	8	8	8
	9	9	9	9
	10	10	10	10
	11	11	11	11
ÉLÉMENTS GYMNINIQUES	12	12	12	12
	13	13	13	13
	14	14	14	14
	15	15	15	15

CHAMPIONNAT NATIONAL U.G.S.E.L.  
DE GYMNASTIQUE FÉMININE

ÉTABLISSEMENT : ..... VILLE : .....

NOM : ..... PRÉNOM : .....

Catégorie : B – M – C/J <sup>(1)</sup> Equipe<sup>(1)</sup> Individuel<sup>(1)</sup>

Le gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre, 6 éléments minimum qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ». Il est possible d'entourer tous les éléments présentés.

Valeur des éléments :	A	B	C	D
	0,40	0,50	0,60	Bonus 0,50
				(un seul)

**Exigences :**

6 éléments codifiés UGSEL présentés	
1 saut codifié UGSEL	
1 élément acrobatique codifié UGSEL (minimum B)	
3 familles représentées minimum	

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT		
SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
BONUS	0.50	
NOTE FINALE		

<sup>(1)</sup> Rayer les mentions inutiles



MINI TRAMPOLINE  
PROMOTIONNEL - ELITE



	A	B	C	D
GROUPE 1 SAUTS DROITS				
GROUPE 2 ROTATIONS AVANT				
GROUPE 3 ROTATIONS LONGITUDINALES				

CHAMPIONNAT NATIONAL UGSEL  
DE GYMNASTIQUE FÉMININE

ETABLISSEMENT : ..... VILLE : .....

NOM : ..... PRÉNOM : .....

N° de licence : ..... Catégorie : B – M – C/J <sup>(1)</sup>

<u>Valeur des éléments :</u>	A	B	C	D
	0,40	0,60	0,80	1

Exigences :

Les 4 sauts doivent être réalisés dans l'ordre croissant de difficulté	
L'exercice doit être réalisé dans un temps inférieur à 1'30''	
Les 3 familles de sauts sont obligatoirement représentées	

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT		
SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
NOTE FINALE		

<sup>(1)</sup> Rayer les mentions inutiles



SOL FILLES  
ÉLITE



	B	C	D	E	F
MAINTIENS ET TOURS	1	1			
	2	2	2	2	
	3	3	3	3	
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIERE	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT	6	6	6	6	6
	7	7	7	7	
	8	8	8	8	8
	9	9	9	9	9
	10	10	10	10	
	11	11	11	11	11
SAUTS	12	12	12	12	12
	13	13	13	13	13
	14	14		14	
	15	15	15	15	15

CHAMPIONNAT NATIONAL U.G.S.E.L.  
DE GYMNASTIQUE FÉMININE

ÉTABLISSEMENT : ..... VILLE : .....

NOM : ..... PRÉNOM : .....

Catégorie : B – M – C/J <sup>(1)</sup> Equipe<sup>(1)</sup> Individuel<sup>(1)</sup>

Le gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre, 6 éléments minimum qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ». Il est possible d'entourer tous les éléments présentés.

Valeur des éléments :	B	C	D	E	F
	0,40	0,50	0,60	0,60	0,60

**Exigences :**

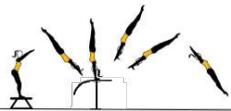
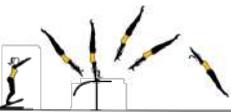
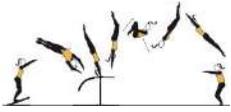
6 éléments codifiés UGSEL présentés (minimum B)	
1 série de 3 éléments acrobatiques* codifiés UGSEL (minimum B)	
1 série de 3 sauts codifiés UGSEL (minimum B)	
4 familles représentées	

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
NOTE FINALE		

<sup>(1)</sup> Rayer les mentions inutiles



VALEURS	SAUTS
7,50	 <b>B : Saut par franchissement, groupé ou écart</b>
8,00	 <b>C : Saut par renversement Rondade avec mini trampoline</b>
8,50	 <b>D : Saut par renversement Lune avec mini-trampoline</b>
9,00	 <b>E : Saut par renversement Lune avec tremplin (simple ou double)</b>
9,50	 <b>F : Saut par renversement (Pétrick)</b> Rotation longitudinale de 180° dans le 1er envol et rotation longitudinale de 180° dans le 2ème envol (sens de rotation au choix)
10,00	 <b>G : Saut par renversement (Tsukahara)</b> Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1er envol et salto arrière groupé, carpé ou tendu dans le 2ème envol

ÉTABLISSEMENT : ..... VILLE : .....

NOM : ..... PRÉNOM : .....

Catégorie : B – M – C/J <sup>(1)</sup> Equipe <sup>(1)</sup> Individuel <sup>(1)</sup>

Valeur Saut 1 :

Valeur Saut 2 :

1 <sup>er</sup> envol			Phase d'appui			2 <sup>e</sup> envol			Réception		
	Saut 1	Saut 2		Saut 1	Saut 2		Saut 1	Saut 2		Saut 1	Saut 2
Jambes écartées, fléchies -> 0,30			Jambes écartées, fléchies -> 0,30			Jambes écartées, fléchies -> 0,30			Réception non stabilisée -> 0,30		
Corps cambré, cassé -> 0,30			Corps cambré, cassé -> 0,30			Corps cambré, cassé -> 0,30			Faute d'axe (zone) -> 0,30		
Alignement bras-tronc -> 0,30			Alignement bras-tronc -> 0,30			Alignement bras-tronc -> 0,30			Chute = 0,50		
Groupé ou écart trop tôt (B) -> 0,30			Faute d'axe -> 0,30			Envol bas -> 0,50					
Envol bas -> 0,50			Appui bras fléchis -> 0,30			Faute de pieds = 0,10					
Faute de pieds = 0,10			Appui trop long -> 0,50			Touche de l'engin = 0,20					
			Faute de pieds = 0,10								
			Touche de l'engin = 0,20								

Note Saut 1 :

Note Saut 2 :

NOTE FINALE :

<sup>(1)</sup> Rayer les mentions inutiles

**BARRES ASYMETRIQUES FILLES**

ÉLITE



		B	C	D	E	F
ENTRÉES	1					
	2					
ÉLÉMENTS EN SUSPENSION	3					
	4					
	5					
ÉLÉMENTS EN APPUI	6					
	7					
	8					
	9					
	10					
	11					
SORTIES	12					
	13					

**CHAMPIONNAT NATIONAL U.G.S.E.L.****DE GYMNASTIQUE FÉMININE**

ÉTABLISSEMENT : ..... VILLE : .....

NOM : ..... PRÉNOM : .....

Catégorie : B – M – C/J <sup>(1)</sup> Equipe<sup>(1)</sup> Individuel<sup>(1)</sup>

Le gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre, 6 éléments minimum qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ». Il est possible d'entourer tous les éléments présentés.

<u>Valeur des éléments :</u>	B	C	D	E	F
	0,40	0,50	0,60	0,60	0,60

Exigences :

6 éléments codifiés UGSEL présentés	
1 changement de barre	
1 élément avec rotation sur barre supérieure (départ et retour à l'appui)	
4 familles représentées	

**FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT**

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
<b>NOTE FINALE</b>		

<sup>(1)</sup> Rayer les mentions inutiles



POUTRE FILLES  
ÉLITE



		B	C	D	E	F
ENTRÉES	1					
	2					
SORTIE	3					
	4					
	5					
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES	6					
	7					
	8					
	9					
	10					
ÉLÉMENTS GYMNINIQUES	11					
	12					
	13					
	14					
	15					

CHAMPIONNAT NATIONAL U.G.S.E.L.  
DE GYMNASTIQUE FÉMININE

ÉTABLISSEMENT : ..... VILLE : .....

NOM : ..... PRÉNOM : .....

Catégorie : B – M – C/J <sup>(1)</sup> Equipe<sup>(1)</sup> Individuel<sup>(1)</sup>

Le gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre, 6 éléments minimum qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ». Il est possible d'entourer tous les éléments présentés.

Valeur des éléments :	B	C	D	E	F
	0,40	0,50	0,60	0,60	0,60

**Exigences :**

6 éléments codifiés UGSEL présentés	
1 saut codifié UGSEL (minimum B)	
1 élément acrobatique codifié UGSEL en cours d'enchaînement (minimum C)	
4 familles représentées	

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
NOTE FINALE		

<sup>(1)</sup> Rayer les mentions inutiles