



GROUPES		A	B	C	D	E
ROTATIONS AVANT	1					
	2					
	3					
ROTATIONS ARRIERES ET LATERALES	4					
	5					
	6					
	7					
EQUILIBRES ET ALIGNEMENTS	8					
	9					
	10					
FORCES, MAINTIENS, SOUPLESSSES ET SAUTS	11					
	12					
	13					
	14					

NOM :

ÉTABLISSEMENT :

PRÉNOM :

VILLE :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾

DIFFICULTÉ

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.

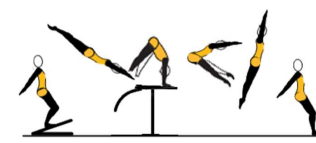
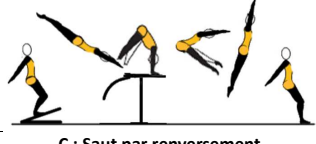
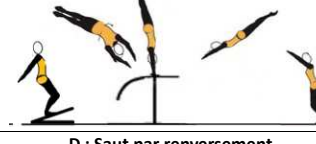
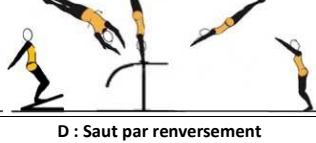
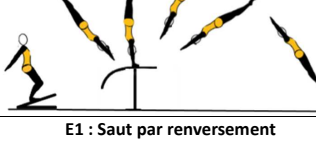
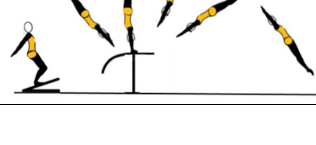
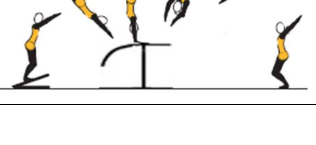
Valeur des éléments		A	B	C	D	E
	B - M	0.30	0.40	0.60	BONUS	
	C - J	0.20	0.30	0.40	0.60	BONUS

EXIGENCES

6 éléments	
3 groupes sur 4 représentés	
Une diagonale et un côté minimum	
Une série acrobatique de 2 éléments	

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

⁽¹⁾ Entourer la mention utile

Benjamins – Minimes		Cadets – Juniors	
SAUT	VALEUR	SAUT	VALEUR
A : Pose des mains puis des pieds, saut vertical Avec trampoline 	5 pts 5,5 pts	B1 : Saut par franchissement, groupé ou écart 	7 pts
B1 : Saut par franchissement groupé Avec trampoline 	7 pts 7,5 pts	B2 : Saut par franchissement écart 	8 pts
B2 : Saut par franchissement écart Avec trampoline 	8 pts 8,5 pts	C : Saut par renversement Rondade 	9 pts
C : Saut par renversement Rondade Avec trampoline 	9 pts 9,5 pts	D : Saut par renversement Lune 	10 pts
D : Saut par renversement Lune Avec trampoline 	10 pts 10, 5 pts	E1 : Saut par renversement Lune demi-vrille (180°) BONUS 	10,5

NOM :

ÉTABLISSEMENT :

PRÉNOM :

VILLE :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾

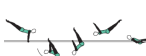
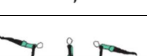
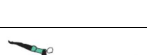
Le gymnaste a droit à deux essais. Le meilleur sera retenu.
Deux sauts différents sont autorisés.

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT		
SAUT	NOTE DE DEPART	NOTE FINALE
ESSAI 1		
ESSAI 2		
NOTE FINALE (MEILLEUR ESSAI)		

Benjamins Minimes	1.20 m	Table	- Trampoline - Tremplin simple ou double = BONUS
Cadets Juniors	1.20 m	Table	1 ou 2 tremplins

⁽¹⁾ Entourer la mention utile



GROUPES		A	B	C	D	E
ELANS A LA SUSPENSION	1					
	2					
	3					
ELANS A L' APPUI BRACHIAL	4					
	5					
	6					
FORCES, MAINTIENS	7					
ELANS A L' APPUI ET SORTIES	8					
	9					
	10					
	11		 Sans élan	 Dans l'élan		
	12					
	13					
	14					

NOM :

ÉTABLISSEMENT :

PRÉNOM :

VILLE :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾**DIFFICULTÉ**

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	E
	B - M	0.30	0.40	0.60	BONUS	
	C - J	0.20	0.30	0.40	0.60	BONUS

EXIGENCES

6 éléments

3 groupes sur 4 représentés

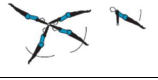
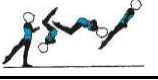
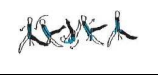
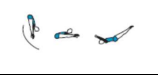
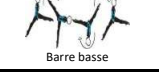
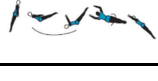
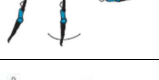
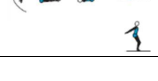
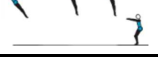
Une position tenue 2"

Un passage brachial en B minimum

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

⁽¹⁾ Entourer la mention utile



GROUPES		A	B	C	D	E
ETABLISSEMENT A LA BARRE	1					
	2					
ELEMENTS PRES DE LA BARRE	3	 Barre basse				
	4					
	5		 Barre basse			
	6	 Barre basse	 Barre basse			
CHANGEMENT DE FACE	7	 Barre basse				
	8					
	9					
PARTIES D' ELAN ET SORTIES	10					
	11					
	12					
	13					
	14					

NOM :

ÉTABLISSEMENT :

PRÉNOM :

VILLE :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾

DIFFICULTÉ

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	E
	B - M	0.30	0.40	0.60	BONUS	
	C - J	0.20	0.30	0.40	0.60	BONUS

EXIGENCES

6 éléments	
3 groupes sur 4 représentés	
Un changement de face	
Une sortie en B	

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

⁽¹⁾ Entourer la mention utile



NOM : ÉTABLISSEMENT :
PRÉNOM : VILLE :
Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾

DIFFICULTÉ

Le gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre, 4 sauts qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ».

Valeur des éléments			A	B	C	D	E
	PROMOTIONNEL	B - M	0.40	0.60	0.80	1.00	
		C - J		0.40	0.60	0.80	1.00

EXIGENCES

4 sauts dans l'ordre croissant de difficulté	
2 groupes minimum représentés sur les 3	
L'exercice doit être réalisé dans un temps inférieur à 1'15"	
Un élément B (Promo B/M) ou C (Promo C/J) minimum	

	A	B	C	D	E
SAUTS DROITS					
					
ROTATIONS AVANT					
					
ROTATIONS LONGITUDINALES					
					

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



GROUPES		B	C	D	E	F
ROTATIONS AVANT	1					
	2					 x2
	3					
ROTATIONS ARRIERES ET LATERALES	4					
	5					
	6					
	7				 x2	
EQUILIBRES ET ALIGNEMENTS	8					
	9					
	10				 x2	
FORCES, MAINTIENS, SOUPLESSSES ET SAUTS	11					 x2
	12					
	13					
	14					

NOM :

ÉTABLISSEMENT :

PRÉNOM :

VILLE :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾

DIFFICULTÉ

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.

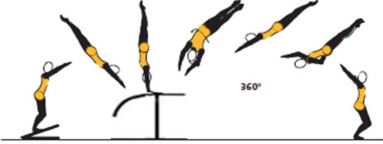
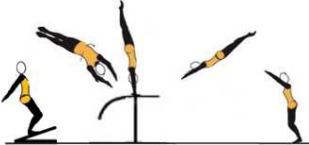
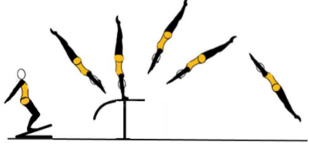
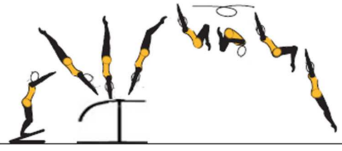
Valeur des éléments		B	C	D	E	F
	B - M – C/J	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60

EXIGENCES

6 éléments	
3 groupes sur 4 représentés	
2 diagonales et 3 coins différents minimum	
1 série acrobatique de 3 éléments	

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

⁽¹⁾ Entourer la mention utile

SAUT	VALEUR	SAUT	VALEUR
B : Saut par franchissement, groupé ou écart 	7 pts	E2 : Saut par renversement Lune vrille (360°) 	9,5 pts
C : Saut par renversement Rondade 	8 pts	E3 : Saut par renversement Tsukahara groupé 	9.5 pts
D : Saut par renversement Lune 	8,5 pts	F1 : Saut par renversement Tsukahara carpé 	10 pts
E1 : Saut par renversement Lune demi-vrille (180°) 	9 pts	F2 : Saut par renversement Lune salto avant groupé 	10 pts

NOM : ÉTABLISSEMENT :
PRÉNOM : VILLE :
Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾

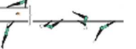
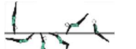
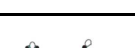
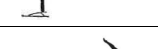
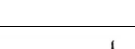
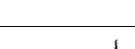
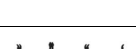
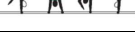
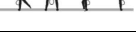
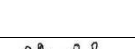
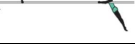
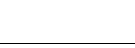
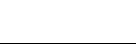
Le gymnaste a droit à deux essais. Le meilleur sera retenu.
Deux sauts différents sont autorisés.

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT		
SAUT	NOTE DE DEPART	NOTE FINALE
ESSAI 1		
ESSAI 2		
NOTE FINALE (MEILLEUR ESSAI)		

Benjamins Minimes	1.20 à 1.35 m	Table	1 ou 2* tremplins * Uniquement pour les sauts par renversement
Cadets Juniors	1.20 à 1.35 m		1 seul tremplin autorisé

⁽¹⁾ Entourer la mention utile



GROUPES		B	C	D	E	F
ELANS A LA SUSPENSION	1					
	2					
	3					
ELANS A L' APPUI BRACHIAL	4					
	5					
	6					
FORCES, MAINTIENS	7					
ELANS A L' APPUI ET SORTIES	8					
	9					
	10					
	11	 Sans élan	 Dans l'élan			
	12					
	13					
	14					

NOM :

ÉTABLISSEMENT :

PRÉNOM :

VILLE :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾**DIFFICULTÉ**

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
	B - M – C/J	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60

EXIGENCES

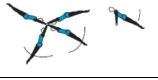
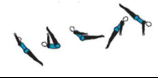
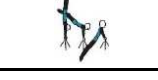
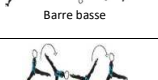
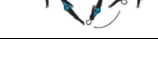
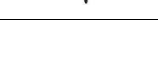
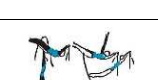
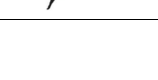
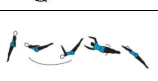
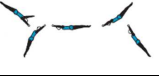
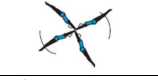
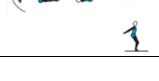
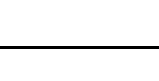
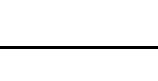
6 éléments	
3 groupes sur 4 représentés	
Une position tenue 2"	
Un passage brachial en C minimum	

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
NOTE FINALE		

⁽¹⁾ Entourer la mention utile



GROUPES		B	C	D	E	F
ETABLISSEMENT A LA BARRE	1					
	2					
ELEMENTS PRES DE LA BARRE	3					
	4					
	5	 Barre basse				
	6	 Barre basse				
CHANGEMENT DE FACE	7					
	8					
	9					
PARTIES D' ELAN ET SORTIES	10					
	11					
	12					
	13					
	14					

NOM :

ÉTABLISSEMENT :

PRÉNOM :

VILLE :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾

DIFFICULTÉ

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
	B - M – C/J	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60

EXIGENCES

6 éléments	
3 groupes sur 4 représentés	
Un changement de face	
Une sortie en C minimum	

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

⁽¹⁾ Entourer la mention utile



NOM : ÉTABLISSEMENT :
PRÉNOM : VILLE :
Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾

DIFFICULTÉ

Le gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre, 4 sauts qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ».

Valeur des éléments			B	C	D	E	F
	ELITE	B - M	0.40	0.60	0.80	1.00	
		C - J		0.40	0.60	0.80	1.00

EXIGENCES

4 sauts dans l'ordre croissant de difficulté	
3 groupes représentés sur les 3	
L'exercice doit être réalisé dans un temps inférieur à 1'15"	
Un élément C (Elite B/M) ou D (Elite C/J) minimum	

	B	C	D	E	F
SAUTS DROITS					
					
ROTATIONS AVANT					
					
ROTATIONS LONGITUDINALES					
					

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