



SOL  
PROMOTIONNEL



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

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, SOUPLESSES ET SAUTS	11					
	12					
	13					
	14					

NOM : .....

ÉTABLISSEMENT : .....

PRÉNOM : .....

VILLE : .....

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

**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		

<sup>(1)</sup> Entourer la mention utile

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

NOM : .....

ÉTABLISSEMENT : .....

PRÉNOM : .....

VILLE : .....

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

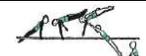
Le gymnaste a droit à deux essais. Le meilleur sera retenu.  
Deux sauts différents sont autorisés.

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

<sup>(1)</sup> 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 <sup>(1)</sup>

**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		

<sup>(1)</sup> 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			
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 <sup>(1)</sup>

**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		

<sup>(1)</sup> Entourer la mention utile



NOM : .....

ÉTABLISSEMENT : .....

PRÉNOM : .....

VILLE : .....

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

	A	B	C	D	E
SAUTS DROITS					
					
ROTATIONS AVANT					
					
ROTATIONS LONGITUDINALES					
					

**DIFFICULTÉ**

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

Valeur des éléments	PROMOTIONNEL	A	B	C	D	E
		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	

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

<sup>(1)</sup> Entourer la mention utile



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

NOM : ..... ÉTABLISSEMENT : .....

PRÉNOM : ..... VILLE : .....

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

**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

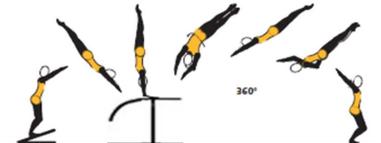
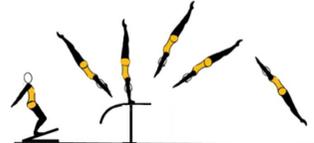
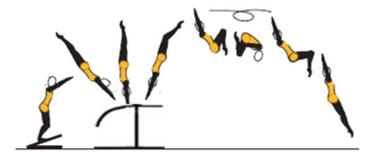
**EXIGENCES**

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		

<sup>(1)</sup> Entourer la mention utile



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

NOM : .....

ÉTABLISSEMENT : .....

PRÉNOM : .....

VILLE : .....

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

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

<sup>(1)</sup> 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 <sup>(1)</sup>

**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

**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		

<sup>(1)</sup> Entourer la mention utile



BARRE FIXE

ELITE



CHAMPIONNAT NATIONAL U.G.S.E.L.

DE GYMNASTIQUE MASCULINE

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 <sup>(1)</sup>

**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>B - M – C/J</b>		0.20	0.30	0.40	0.50

**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		

<sup>(1)</sup> Entourer la mention utile



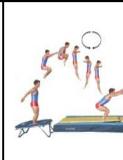
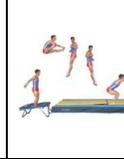
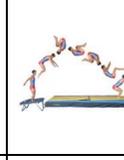
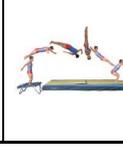
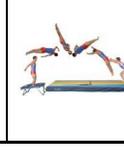
NOM : .....

ÉTABLISSEMENT : .....

PRÉNOM : .....

VILLE : .....

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

	B	C	D	E	F
SAUTS DROITS					
					
ROTATIONS AVANT					
					
ROTATIONS LONGITUDINALES					
					

**DIFFICULTÉ**

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

Valeur des éléments	ELITE	B	C	D	E	F
		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	

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

<sup>(1)</sup> Entourer la mention utile