



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE



Programme 2024-2028

Année 2025-2026

UGSEL
Fédération Sportive Éducative de l'Enseignement Catholique
277 rue Saint-Jacques – 75240 PARIS Cedex 05
Tél. : 01 44 41 48 50 – Fax : 01 43 29 96 88
www.ugsel.org

TABLE DES MATIERES

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE LA GYMNASTIQUE.....	3
1. GÉNÉRALITÉS.....	3
2. LES GYMNASTES.....	3
3. LES JUGES.....	4
3.1 Convocation des juges.....	4
3.2 Constitution du jury.....	4
4. LES DOCUMENTS UTILES.....	4
4.1 Les feuilles de jugement.....	4
4.2 Le règlement spécifique gymnastique artistique.....	4
COMPOSITION DES MOUVEMENTS ET NOTATION.....	5
1. COTATION DES ENCHAÎNEMENTS.....	5
1.1 Sol, Barres Asymétriques, Poutre, Mini-Trampoline.....	5
1.2 Saut.....	5
2. DIFFICULTÉS /3 POINTS.....	5
2.1 Sol, Barres Asymétriques, Poutre.....	5
2.2 Mini-Trampoline.....	6
2.3 Saut.....	6
2.4 Précisions.....	7
3. EXIGENCES /1 POINT:.....	7
4. EXÉCUTION /6 POINTS:.....	7
SOL.....	9
1. GÉNÉRALITÉS.....	9
2. EXIGENCES /1 POINT.....	9
3. FAUTES SPÉCIFIQUES SOL.....	9
4. GRILLES D'ÉLÉMENTS.....	10
SAUT.....	13
1. GÉNÉRALITÉS.....	13
2. FAUTES SPÉCIFIQUES SAUT.....	14
3. GRILLES D'ÉLÉMENTS.....	17
BARRES ASYMÉTRIQUES.....	19
1. GÉNÉRALITÉS.....	19
2. EXIGENCES /1 POINT.....	19
3. FAUTES SPÉCIFIQUES BARRES ASYMÉTRIQUES.....	19
4. GRILLES D'ÉLÉMENTS.....	20
POUTRE.....	23
1. GÉNÉRALITÉS.....	23
2. EXIGENCES /1 POINT.....	23
3. FAUTES SPÉCIFIQUES POUTRE.....	23
4. GRILLES ÉLÉMENTS.....	24
MINI - TRAMPOLINE.....	27
1. GÉNÉRALITÉS :.....	27
2. EXIGENCES /1 POINT.....	27
3. FAUTES SPÉCIFIQUES MINI-TRAMPOLINE.....	28
4. GRILLES ÉLÉMENTS.....	29
ANNEXES.....	30
1. ANNEXE 1: TOUS LES ÉLÉMENTS D'UN AGRÈS EN 1 PAGE.....	30
2. ANNEXE 2: PROPOSITIONS D'ENCHAÎNEMENTS.....	36

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE LA GYMNASTIQUE

1. GÉNÉRALITÉS

	PROMOTIONNEL MIXTE	PROMOTIONNEL FÉMININ	ÉLITE	
	<i>Non classé en fédération et non engagé en promotionnel masculin ou féminin</i>	<i>Non classée en fédération</i>	<i>Non classée en fédération</i>	<i>Classée en fédération</i>
EPREUVES	SOL et TRAMPO obligatoires	SOL et TRAMPO obligatoires + 1 agrès au choix parmi : Barres Asymétriques, Poutre et Saut	SOL et SAUT obligatoires + 2 agrès au choix parmi : Barres Asymétriques, Poutre, Mini-Trampoline	SOL SAUT BARRES POUTRE
PROGRAMME	Exercices libres code UGSEL Masculin	Exercices libres code UGSEL féminin		
COMPOSITION DES EQUIPES	3 ou 4 gymnastes Au moins un garçon et une fille.	3 ou 4 gymnastes		

2. LES GYMNASTES

Il est interdit au gymnaste :

- De quitter le plateau de compétition ;
- De parler avec les juges ;
- D'avoir un comportement indiscipliné ;
- De commencer son exercice en retard (30'' après le signal du juge-arbitre) ;
- De s'éloigner de son groupe ou de son équipe.

Les sanctions suivantes sont possibles :

- Avertissement oral ;
- Pénalité de 0.50 point ;
- Exclusion du concours.

3. LES JUGES

3.1 Convocation des juges

Les juges des championnats nationaux seront des élèves qui auront satisfait à l'examen de la formation nationale.

Les juges arbitres sont des juges désignés par la CTN.

3.2 Constitution du jury

Lors des concours officiels de l'UGSEL, le jury est composé pour chaque agrès de :

- 1 juge-arbitre ;
- 3 juges.

La note finale est obtenue en supprimant la note la plus éloignée de celle du juge arbitre et en faisant la moyenne des 3 notes restantes. La note est arrondie à 0.01 près.

Le responsable de plateau se réserve le droit de composer des jurys avec 1 JA et 2 juges (pour des raisons d'organisation). Dans ce cas, la note finale est obtenue en faisant la moyenne des 3 notes.

Toute note affichée n'est qu'officieuse.

En aucun cas la vidéo ne peut constituer un moyen d'appel du jugement.

4. LES DOCUMENTS UTILES

Tous les documents nécessaires à la participation au championnat national sont consultables à l'adresse suivante :

<https://www.ugsel.org/competitions/sports-individuels/gymnastique-artistique>

4.1 Les feuilles de jugement

- Les feuilles de jugement doivent être remplies **avant** la compétition (1 par agrès).
Tous les éléments doivent être entourés et numérotés dans l'ordre de la réalisation.
Le juge tient compte de ce qu'il voit, à l'avantage du gymnaste. Il peut déclasser un élément mais pas le surclasser.
- Une feuille secrétariat sera à remplir pour chaque épreuve et déposée à l'agrès, pour permettre l'acheminement des notes après chaque rotation au secrétariat de compétition. Inscrire les noms des gymnastes dans l'ordre de passage souhaité à l'agrès (sauf pour le Sol où l'ordre est imposé par la sono). Cet ordre peut être différent d'un agrès à l'autre.

4.2 Le règlement spécifique gymnastique artistique

Le règlement spécifie l'organisation et les règles de participation au championnat national.

COMPOSITION DES MOUVEMENTS ET NOTATION

1. COTATION DES ENCHAÎNEMENTS

1.1 Sol, Barres Asymétriques, Poutre, Mini-Trampoline

	Promotionnel	Elite
Difficultés	3 points	3 points
Exigences	1 point	1 point
Exécution	6 points	6 points
Bonus	0,50 point	

Note Finale sur 10 points (+ Bonus)

1.2 Saut

Au saut de cheval, la note de départ correspond à la valeur des différents sauts.

2. DIFFICULTÉS /3 POINTS

2.1 Sol, Barres Asymétriques, Poutre

Chaque enchaînement comprendra 6 éléments codifiés UGSEL (minimum) choisis dans les grilles de la filière correspondante.

En promotionnel, 1 seul élément « D » est autorisé à condition que les 6 autres éléments aient été réalisés. Cet élément correspondra au « Bonus ». C'est un 7e élément. En aucun cas, cet élément ne pourra être substitué à un élément manquant ou non reconnu.

Il est possible de choisir plus de 6 éléments (à entourer sur la feuille de match). Cependant, le total des difficultés correspond à la somme des 6 meilleurs éléments reconnus.

Le total des difficultés ne peut excéder 3 points même si la somme des valeurs est supérieure.

Éléments	Promotionnel	Elite
A	0.30	
B	0.40	0.20
C	0.60	0.30
D	Bonus *	0.40
E	Pénalité de 2 pts **	0.50
F	Pénalité de 2 pts **	0.60

* 1 seul bonus est autorisé sur chacun des agrès. Si plus d'1 Bonus présenté : **pénalité de 2 points**

** en Promotionnel : il est interdit de présenter un élément « E » ou « F », même en élément de liaison.

2.2 Mini-Trampoline

La gymnaste doit présenter 4 sauts différents, codifiés UGSEL.

La note de Difficulté est déterminée mathématiquement par le total des valeurs des éléments exécutés.

Éléments	Promotionnel	Élite non classée en fédération
A	0,40	
B	0,60	0,40
C	0,80	0,60
D	1,00	0,80
E		1,00

2.3 Saut

La gymnaste doit présenter deux sauts codifiés UGSEL.

La note de départ correspond à la valeur des différents sauts.

La note finale est déterminée par la meilleure note des sauts réalisés.

Éléments	Promotionnel	Élite
A	6,00 *	
B1	7,00 *	6,00
B2	8,00 *	6,50
C	9,00 *	7,00
D	10,00 *	7,50
E		8,00
F		8,50
G		9,00
H		9,50
I		10,00

*Promotionnel : Bonus de 0,50 si le saut est réalisé avec un tremplin (simple ou double).

2.4 Précisions

- 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.
- **Répétition** : Si un même élément 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 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 et s'ils correspondent à une difficulté de valeur inférieure dans le code UGSEL (les pénalités pour fautes d'exécution seront appliquées).
- **Élément non reconnu** : Si les grilles d'éléments ne permettent pas de déclasser, l'élément sera « non-reconnu ». Cela entraînera la suppression de sa valeur et les fautes (partie « exécution ») seront pénalisées.

3. EXIGENCES /1 POINT:

Pour tous les agrès (sauf le Saut), l'enchaînement doit être composé d'éléments répondant aux 4 exigences spécifiques de chaque agrès d'une valeur de 0,25 point chacune.

Un élément réalisé remplit l'exigence même s'il ne fait pas partie des 6 éléments pris en compte dans le secteur Difficulté. Seuls les éléments codifiés peuvent remplir les exigences.

Tout élément non réalisé, réalisé avec aide ou non reconnu ne peut répondre à une Exigence.

4. EXÉCUTION /6 POINTS:

L'exécution correspond à toutes les fautes réalisées par la gymnaste : faute de tenue, fautes techniques, fautes spécifiques à chaque agrès et les fautes de comportement.

Il faut distinguer les fautes légères (0.10 pt), les fautes moyennes (0.20 pt), les grosses fautes (0.30 pt), les chutes (0,50 pt) et les chutes sans pose de pieds (0,50 + non reconnaissance de l'élément)

Tout enchaînement doit être composé de 6 éléments. Pour tout élément non présenté, la note d'exécution sera abaissée de la manière suivante :

- 5 éléments présentés = 5 points
- 4 éléments présentés = 4 points
- 3 éléments présentés = 3 points
- 2 éléments présentés = 2 points
- 1 élément présenté = 1 point

Un élément présenté mais non-reconnu n'est pas considéré comme un élément manquant.

Fautes de tenue et Fautes techniques	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Faute de tenue des jambes, des bras, du tronc (flexion et/ou écart)	0,30	
Corps relâché	0,30	
Alignement insuffisant des éléments à l'ATR	0,30	
Rotation incomplète	0,30	
Faute d'axe	0,30	
Faute de maintien (inférieur à 3 secondes)	0,30	
Amplitude insuffisante (hauteur et/ou écart)	0,30	
Perte d'équilibre	0,30	
Geste parasite (cheveux, justaucorps...)		0,10
Pointe de pieds		0,10
Petit déplacement supplémentaire (maximum 0,30 de pénalité)		0,10
Toucher l'engin ou le sol (sans déséquilibre)		0,20
Arrêt injustifié		0,20
Grand déplacement supplémentaire		0,30
Élan supplémentaire		0,30
Dynamisme insuffisant pendant tout l'enchaînement		0,30
Trou de mémoire		0,30
Enchaînement sans sortie		0,30
S'accrocher à l'engin		0,30
Chute sur l'engin ou au sol		0,50
Chute sans pose des pieds	0,50 net + élément non reconnu	
Fautes de comportement applicable à chaque agrès et retirés sur la note de la gymnaste		
Comportement de la gymnaste :		
Tenue incorrecte de la gymnaste (bijoux non discrets, etc.)		0,10
Non présentation aux juges		0,10 à chaque fois
Dépassement du temps d'échauffement		0,50
Tenue non conforme (justaucorps à bretelles, pas de justaucorps...) et/ou non identique pour une équipe		0,50
Comportement incorrect		0,50
Comportement de l'accompagnateur :		
Aide par signes sonores ou visuels		0,20
Présence de l'accompagnateur derrière la table des juges		0,50
Toucher ou aider la gymnaste	0,50 + élément non reconnu	
Absence de tenue de sport	Exclusion du plateau	
Comportement incorrect en geste ou parole	Exclusion du plateau	
Si plus d'un accompagnateur par établissement et par agrès	Exclusion du plateau	

SOL



1. GÉNÉRALITÉS

Enchaînement libre en musique, chronométré, alternant éléments acrobatiques, chorégraphiques et gymniques dans un espace tridimensionnel. Praticable de 12x12m.

Le chronomètre démarre au 1^{er} mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement de la gymnaste.

Promotionnel : 40'' à 1'30 ; Élite : 1'00 à 1'30

Musique instrumentale exigée (sans paroles) au format MP3.

2. EXIGENCES /1 POINT

Promotionnel	Élite
6 éléments codifiés UGSEL présentés	6 éléments codifiés UGSEL présentés
1 série de 2 éléments acrobatiques* codifiés UGSEL	1 série de 3 éléments acrobatiques* codifiés UGSEL
1 série de 2 sauts codifiés UGSEL	1 série de 3 sauts codifiés UGSEL
3 familles représentées minimum	4 familles représentées

Série :

- ✓ Pour valider une série, les éléments doivent être enchaînés sans arrêt et sans pas intermédiaire.
- ✓ Pour une série de 2 ou 3 sauts, 2 sauts identiques maximum sont autorisés.
- ✓ Pour une série de 2 ou 3 éléments acrobatiques, 2 éléments identiques maximum sont autorisés.

*les éléments acrobatiques seront à choisir parmi les familles « Éléments Acrobatiques Avant » ou « Éléments Acrobatiques Arrière ».

3. FAUTES SPÉCIFIQUES SOL

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Pas de rapport rythmique entre la musique et l'enchaînement	0,30	
Arrêt de la musique différent de celui de la gymnaste		0,10
Appui en dehors du praticable		0,10
Musique avec chants, paroles		0,20
Temps trop court ou trop long du mouvement de la gymnaste		0,20
Utilisation insuffisante de l'espace (au moins 3 coins différents)		0,30
Musique oubliée		0,50



4. GRILLES D'ÉLÉMENTS

SOL – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
MAINTIENS ET TOURS	1	 Grand écart antéropostérieur tenu 3'' (appui d'une main)	 Grand écart antéropostérieur tenu 3'' (sans appui des mains)	 Écrasement facial tenu 3''	 Équerre écartée jambes tendues, tenue 3''		 De la position équerre écartée, monter à l'ATR
	2	 Maintien sur 1 jambe, jambe libre à l'oblique arrière tenu 3''	 Planche faciale tenue 3''	 Y pied dans la main tenu 3''	 Départ accroupi, 1 tour en position groupée sur 1/2 pointe, jambe libre tendue	 Pivot (360°) jambe libre à l'horizontale	 Pirouette 1 tour en tenant la jambe libre en haut à 180° pendant toute la rotation
	3	 1/2 tour debout, sur 2 pieds, sur 1/2 pointes, bras libres	 1/2 pivot sur 1 jambe et sur 1/2 pointe (180°)	 Pivot (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointe	 Pivot et demi (540°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointe	 Double pivot (720°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointe	
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIERE	4	 Chandelle, bras tendus en appui au sol, tenue 3''	 A plat dos, montée en pont, tenu 3''	 Souplesse arrière	 Flip arrière	 Tempo	 Double salto arrière groupé
	5	 Départ sur les pieds, roulade AR, arrivée jambes tendues écartées	 Départ sur les pieds, roulade AR, arrivée jambes groupées serrées	 Départ sur les pieds, roulade arrière, arrivée jambes tendues serrées	 Salto arrière groupé	 Salto arrière tendu	 Salto arrière tendu avec vrille

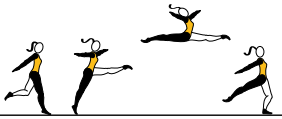
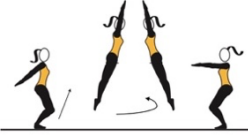
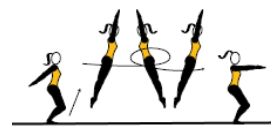
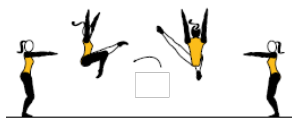
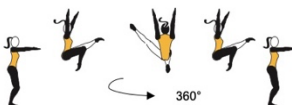
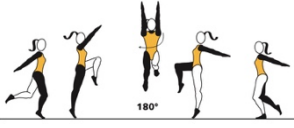
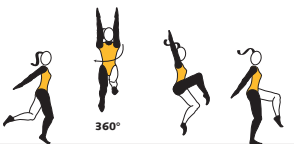
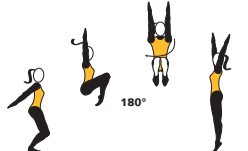
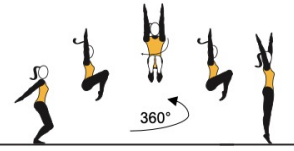
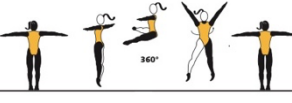


SOL – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT	6	De la fente, venir à l'ATR jambes tendues et serrées, retour en fente.	Demi-roue bloquée à l'ATR, retour fente	ATR ½ tour, retour fente	ATR 1 tour, retour fente	ATR 1 tour et demi, retour fente	ATR 2 tours, retour fente
	7		ATR roulade	Souplesse avant	Cloche	Souplesse arrière, ½ valse, souplesse avant	
	8	Roulade avant, se relever sans les mains, arrivée sur 1 ou 2 pieds	Roulade avant, arrivée jambes tendues écartées		Salto avant groupé ou carpé	Salto avant tendu	Salto avant tendu avec vrille
	9			Saut de mains 1 pied	Saut de mains 2 pieds	Salto avant facial	½ tour salto avant (Twist)
	10	De la fente, roue, retour fente	De la fente, roue pied-pied	Rondade		Salto avant costal	
	11	Départ accroupi, placement du dos, jambes groupées, retour accroupi		Départ accroupi, placement du dos jambes groupées développé à l'ATR	Départ à genoux, placement du dos, jambes tendues serrées ou écartées, développé à l'ATR	Départ à genoux, placement du dos, jambes tendues serrées ou écartées développé à l'ATR, suivi d'une cloche	



SOL – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
SAUTS	12	 Impulsion 2 pieds, saut vertical jambes tendues serrées, réception 2 pieds	 Impulsion 2 pieds, saut écart supérieur à 90°, réception sur 1 ou 2 pieds	 Saut enjambé, supérieur à 90°, réception 1 pied		 Saut enjambé avec changement de jambes à 180°, réception 1 pied	 Saut enjambé avec changement de jambes à 180° puis ½ tour, réception 2 pieds
	13	 Impulsion 2 pieds, saut vertical avec ½ tour, jambes tendues, serrées, réception 2 pieds.	 Impulsion 2 pieds, saut vertical avec 1 tour, jambes tendues, serrées, réception 2 pieds.	 Appel 1 pied, saut cosaque	 Appel 2 pieds, saut cosaque	 Appel 2 pieds, saut cosaque ½ tour	 Appel 2 pieds, saut cosaque 1 tour
	14	 Saut de chat	 Saut de chat ½ tour	 Saut de chat 1 tour			
	15	 Impulsion 2 pieds, saut groupé, réception 2 pieds	 Impulsion 2 pieds, saut groupé ½ tour, réception 2 pieds	 Impulsion 2 pieds, saut groupé 1 tour, réception 2 pieds	 Saut carapé écart	 Saut carapé écart ½ tour	 Saut carapé écart tour complet (Popa)

SAUT



1. GÉNÉRALITÉS

Réaliser deux sauts, identiques ou non, codifiés, sur le même engin.

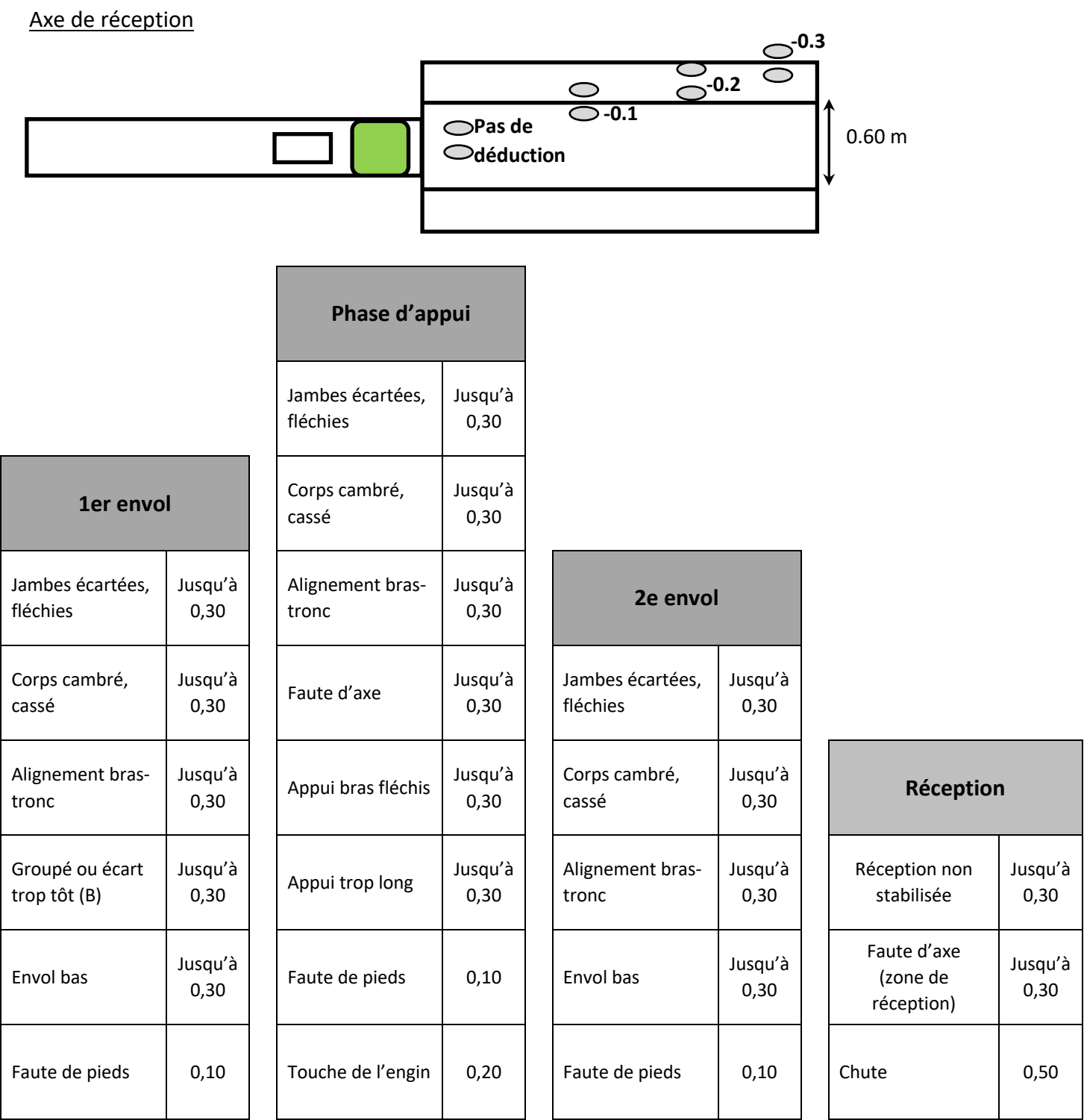
Les juges notent ce qu'ils voient, dans la mesure où les deux sauts réalisés sont codifiés. A l'issue des deux sauts, la meilleure note est prise en compte.

Un saut n'est pas reconnu et entraîne la note de 0 quand :

- la gymnaste interrompt son élan et repart en arrière pour le répéter ou passe à côté de l'engin ;
- le saut est exécuté avec un double appui des mains, ou pose d'une seule main, ou sans pose des mains, ou pose des pieds sur la table de saut (sauf le saut A) ;
- il n'y a pas appel des deux pieds simultanés sur le tremplin ou le trampoline ;
- il y a appui de la tête sur l'engin ;
- la réception n'a pas lieu sur les pieds ;
- aide pendant le saut.

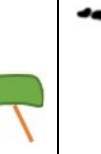
Promotionnel	Élite
Table de saut Hauteur : 1,20 m du sol Saut A, B, C et D : mini-trampoline ➔ Pour chaque saut, Bonus de 0,50 si le saut est réalisé avec un tremplin	Table de saut Hauteur : 1,20 m du sol (possibilité 1,25m pour le Tsuk sur demande auprès du juge arbitre) Saut B, C et D : mini-trampoline (tremplin simple ou double autorisé sans changement de note de départ) Saut E, F et G : tremplin simple ou tremplin double
Il n'est pas autorisé de mettre un tremplin devant le mini trampoline.	
Tapis : 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé) Longueur du tapis : 6m Piste de saut : 25 m (le « 0 » du double décamètre se situe à l'aplomb de l'engin, côté tremplin)	

2. FAUTES SPÉCIFIQUES SAUT



SAUT PAR RENVERSEMENT

LE PREMIER ENVOL

FAUTES DE TENUE DE CORPS					
Corps cambré			Corps cassé		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

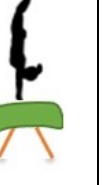
FAUTES DE TENUE DE JAMBES					
Écart			Flexion		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

EXEMPLES COMBINÉS		
		
0,20 + 0,10	0,10 + 0,10	0,10 + 0,20 + 0,20

SAUT PAR RENVERSEMENT

LA PHASE D'APPUI

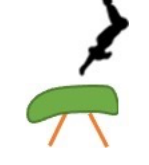
FAUTE DE TENUE DE CORPS			ALIGNEMENT BRAS / TRONC		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

FAUTES DE TENUE DE JAMBES					
Écart			Flexion		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

FLEXION DES BRAS			
			
0,10	0,20	0,30	0,30 + 0,20 (touche de l'engin avec la tête)

SAUT PAR RENVERSEMENT

LE DEUXIÈME ENVOL

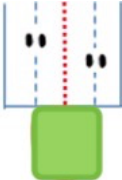
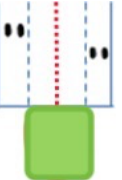
FAUTES DE TENUE DE CORPS					
Corps cambré			Corps cassé		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

FAUTES DE TENUE DE JAMBES					
Écart			Flexion		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

SAUT PAR RENVERSEMENT

LA RÉCEPTION

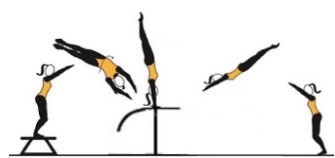
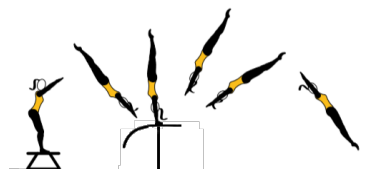
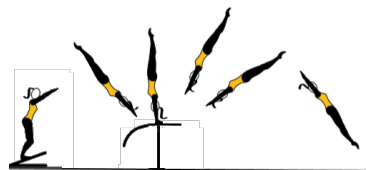
DÉPLACEMENT DES PIEDS		
		
Aucun déplacement 0,00	1 pied déplacé 0,10	2 pieds déplacés 0,20

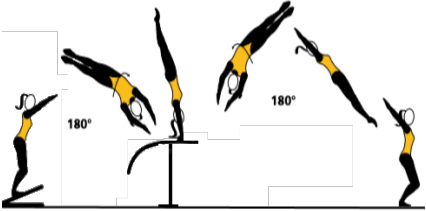
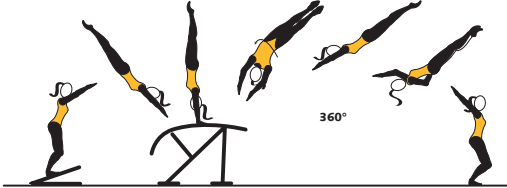
RÉCEPTION DÉSAITÉE		
		
0,10	0,20	0,30

3. GRILLES D'ÉLÉMENTS



SAUT – PROMOTIONNEL – ÉLITE

PROMOTIONNEL	SAUTS	ÉLITE
6,00 <i>Bonus : + 0,50 avec tremplin</i>	 A : Pose des mains puis des pieds, saut vertical	
7,00 <i>Bonus : + 0,50 avec tremplin</i>	 B1 : Saut par franchissement écart	6,00
8,00 <i>Bonus : + 0,50 avec tremplin</i>	 B2 : Saut par franchissement groupé	6,50
9 <i>Bonus : + 0,50 avec tremplin</i>	 C : Saut par renversement Rondade avec mini trampoline	7,00
10,00 <i>Bonus : + 0,50 avec tremplin</i>	 D : Saut par renversement Lune avec mini-trampoline	7,50
	 E : Saut par renversement Lune avec tremplin	8,00

PROMOTIONNEL	SAUTS	ÉLITE
		8,50
	F : Saut par renversement Lune ½ Vrille dans le 2 ^e envol avec tremplin	
		9,00
	G : Saut par renversement (Pétrick) Rotation longitudinale de 180° dans le 1 ^{er} envol et rotation longitudinale de 180° dans le 2 ^{ème} envol (sens de rotation au choix)	
		9,50
	H : Saut par renversement Lune Vrille dans le 2 ^e envol avec tremplin	
		10,00
	I : Saut par renversement (Tsukahara) Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1 ^{er} envol et salto arrière groupé, carpé ou tendu dans le 2 ^{ème} envol	

BARRES ASYMÉTRIQUES



1. GÉNÉRALITÉS

Enchaînement sans arrêt, avec entrée et sortie, alternant les passages en appui et en suspension, avec changement de barres. Les éléments doivent être effectués avec amplitude.

Toutes les entrées peuvent être réalisées avec ou sans tremplin (simple ou double), même s'il n'est pas dessiné sur les figurines.

Promotionnel – Élite
Hauteur des barres : • B.I : 1,70 m du sol (1,60 m si tapis de moins de 20 cm). Hauteur fixe, sauf demande écrite et motivée auprès du responsable de la compétition. • B.S : Hauteur libre (environ 2,50 m) • Écart des barres : entre 1,20m et 2,09m (de barre à barre) 1 tremplin simple ou tremplin double Tapis de 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé)

2. EXIGENCES /1 POINT

Promotionnel	Élite
6 éléments codifiés UGSEL	6 éléments codifiés UGSEL
1 changement de face	1 changement de barre
1 élément avec rotation sur barre inférieure ou supérieure (départ et retour à l'appui)	1 élément avec rotation sur barre supérieure (départ et retour à l'appui)
3 familles représentées minimum	4 familles représentées

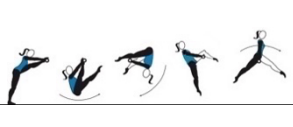
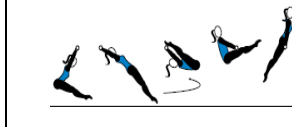
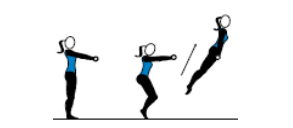
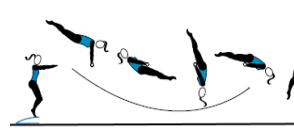
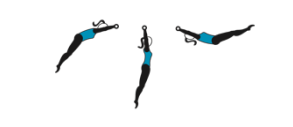
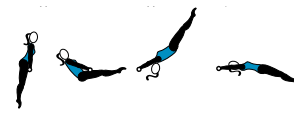
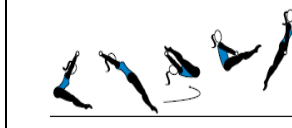
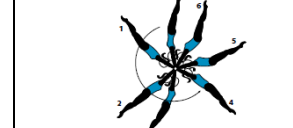
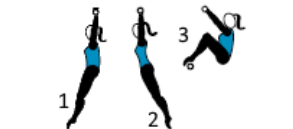
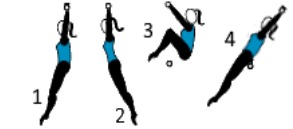
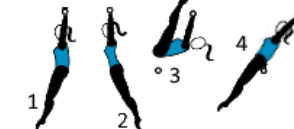
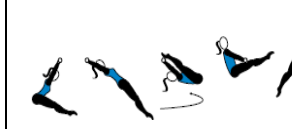
3. FAUTES SPÉCIFIQUES BARRES ASYMÉTRIQUES

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Déplacement injustifié des mains ou des pieds		0,10
Pose ou changement non simultané des mains ou des pieds		0,10
Après une chute, 30'' pour remonter sur les barres, sinon		0,10
Toucher le sol avec les pieds		0,50
En cas de nouvelle chute avant même d'avoir repris l'enchaînement	Pas de pénalité	



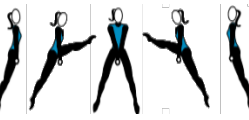
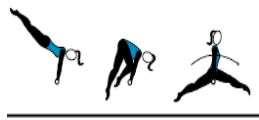
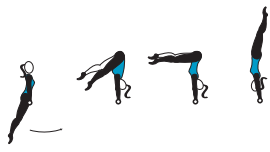
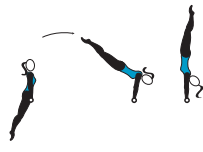
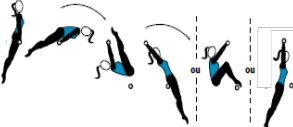
4. GRILLES D'ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES – PROMOTIONNEL – ÉLITE

ENTRÉES		A	B	C	D	E	F
		 Renversément arrière	 Entrée oscillation 1 jambe, jambe avant crochetée	 Entrée oscillation 1 jambe, jambes tendues	 Entrée oscillation 2 jambes, jambes tendues	 Entrée bascule, BI ou BS	
ÉLÉMENTS EN SUSPENSION	2	 Entrée sauter à l'appui	 Entrée sauter à l'appui avec coupé d'une jambe directement	 Appel 2 pieds, sauter à l'appui libre avec enchaînement direct en tour d'appui arrière	 Appel 2 pieds, pose des 2 pieds sur la BI ou engagé 2 jambes		
	3		 Balancé avant (au-dessus de 45°) puis arrière, départ libre	 Départ de l'appui BS, filé vers l'avant	 Balancé avant arrière, pose de pieds sur BI, jambes libres	 Retrait	 Shoushounova
	4	 ½ tour à la suspension	 Renversément avant BS puis ½ tour	 Balancé avant, renversement, BS		 Bascule, BI	 Soleil ou Lune
	5	 Fouetté avant arrière, puis poser les pieds	 Fouetté avant arrière, puis passer les jambes fléchies, arrivée au siège	 Fouetté avant arrière, puis passer les jambes tendues écartées ou serrées, arrivée au siège	 Départ de l'appui BS, s'abaisser entre les barres à la suspension	 Bascule, BS	 Grand rétablissement à l'arrière sur BS

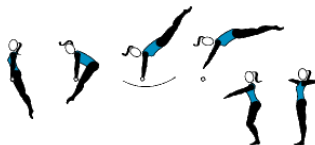
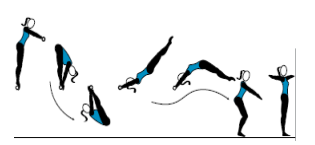
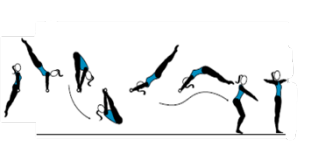
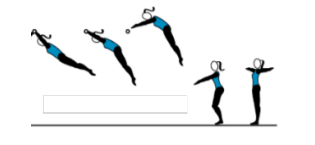
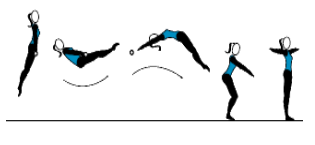
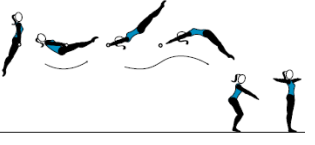
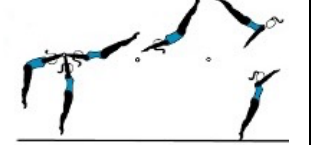


BARRES ASYMÉTRIQUES – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
ÉLÉMENTS EN APPUI	6	 Du siège dorsal, ½ tour pour arriver à l'appui facial	 De l'appui, coupé d'1 jambe, puis passage de l'autre jambe, arrivée au siège	 De la position dorsale, par appui des bras, monter accroupi sur BI	 Tour avant jambes groupées	 Tour avant jambes tendues	
	7	 De l'appui, ½ tour par passage de jambes	 De l'appui, coupé d'une jambe, puis changement de face	 Engagé 1 jambe, BI	 Engagé 1 jambe, BS	 Élan en arrière à l'ATR avec jambes écartées et corps carpé	 Élan en arrière à l'ATR avec jambes serrées et corps tendu
	8	 Renversement avant, descente contrôlée arrivée libre	 Renversement arrière, de BI vers BS	 Tour d'appui arrière, BI	 Tour d'appui arrière, BS	 Tour d'appui arrière libre	 Passement filé ATR
	9		 De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'arrière, avec fermeture des jambes pour venir au siège jambes serrées BI	 Tour avant cavalier, BI	 Tour avant cavalier, BS		
	10	 Debout sur BI, sauter à l'appui BS	 Couronné	 Départ de l'appui, pose des pieds sur BI	 Engagé 2 jambes	 Élan circulaire, avant ou arrière	



BARRES ASYMÉTRIQUES – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
SORTIES	11	 Sortie par repoussé vers l'arrière	 Sortie pieds-mains, départ debout sur BI, lâché des 2 mains (simultané ou non)	 Sortie pieds-mains, départ de l'appui BI	 Sortie pieds-mains, départ de l'appui BS		 Sortie pieds-mains salto avant (Wilson)
	12	 Sortie BS au balancé arrière	 Sortie filée BI, départ de l'appui	 Sortie filée BS, départ de l'appui	 Sortie salto arrière groupé, départ libre	 Sortie salto arrière tendu, départ libre	 Sortie salto arrière vrille, corps groupé ou tendu

POUTRE



1. GÉNÉRALITÉS

Enchaînement rythmé, chronométré, alternant éléments acrobatiques, gymniques et chorégraphiques sur la poutre.

Le chronomètre démarre quand les pieds de la gymnaste quittent le sol, s'arrête en cas de chute et redémarre à la reprise du mouvement et termine à la réception de la sortie.

Toutes les entrées peuvent être réalisées avec ou sans tremplin (simple ou double), même s'il n'est pas dessiné sur les figurines.

Promotionnel - Élite	
Hauteur de la poutre : 1,25m du sol 1 tremplin simple ou tremplin double Tapis de 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé) 1 clochette	Durée : de 40'' à 1'30'' 1er signal sonore (clochette) : 1'20'' 2e signal sonore (clochette) : 1'30''

2. EXIGENCES /1 POINT

Promotionnel	Élite
6 éléments codifiés UGSEL présentés	6 éléments codifiés UGSEL présentés
1 saut codifié UGSEL	1 saut codifié UGSEL minimum B
1 élément de la famille « éléments acrobatique », minimum B, codifié UGSEL	1 élément de la famille « éléments acrobatique », minimum C, codifié UGSEL
3 familles représentées minimum	4 familles représentées

3. FAUTES SPÉCIFIQUES POUTRE

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
En cas de nouvelle chute avant même d'avoir repris l'enchaînement	Pas de pénalité	
Après une chute, 10'' pour remonter, sinon		0,10
Pivot pieds plats		0,20
Temps trop court ou trop long		0,20
Pas de chorégraphie		0,20
Rebond supplémentaire pour l'entrée		0,30



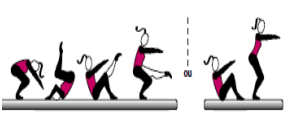
4. GRILLES ÉLÉMENTS

POUTRE – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
ENTRÉES	1	 Départ en bout de poutre, sauter à cheval, arrivée au siège	 Sauter à l'appui manuel et pedestre, jambes tendues écartées, tenue 3''	 Départ en bout de poutre, sauter à l'équerre, tenue 3''	 Sauter à l'appui, passer les 2 jambes fléchies entre les mains, arrivée assise	 Sauter à l'appui, passer les 2 jambes fléchies entre les mains, arrivée à l'équerre jambes tendues, tenue 3''	 Sauter à l'appui, passer les 2 jambes fléchies entre les mains, arrivée à l'équerre renversée, tenue 3''
	2	 Sauter à l'appui puis passer une jambe tendue latéralement	 Appel 1 pied, pose de l'autre pied sur la poutre, avec l'appui d'une main, jambe libre en avant	 Sauter à l'appui manuel et pedestre, jambes groupées	 Appel 1 ou 2 pieds, arrivée à la station debout, sur 1 ou 2 pieds, sans l'aide des mains (en bout de poutre ou latéralement)	 Roulade avant, arrivée sur 1 ou 2 pieds	 Monter à l'ATR, en bout de poutre ou latéralement, retour libre
SORTIES	3				 Sortie salto avant groupé	 Sortie salto avant tendu, impulsion 1 jambe	 Sortie salto avant tendu, impulsion 2 pieds
	4	 Impulsion 2 pieds, sortie saut vertical	 Impulsion 2 pieds, sortie saut carpé écart	 Sortie saut de mains	 Sortie salto arrière groupé	 Sortie salto arrière tendu	 Sortie salto arrière avec vrille (groupé, carpé ou tendu)
	5	 Impulsion 2 pieds, sortie saut groupé	 Sortie rondade	 Demi-roue bloquée à l'ATR, sortie latérale, retour contrôlé ventre face à la poutre	 Sortie salto costal		 Sortie Auerbach (en bout de poutre ou latéralement)



POUTRE – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES	6			 ATR 1 jambe à la verticale, retour fente	 ATR (serré ou écart), retour fente	 Souplesse avant	 Salto japonais
	7	 Équilibre fessier, avec pose des pieds sur la poutre, bras placés devant, tenu 3''	 Équilibre fessier, avec pose des mains, jambes tendues serrées ou écartées, tenu 3''	 Équilibre fessier, jambes tendues serrées ou écartées, sans pose des mains, tenu 3''	 Roue	 Rondade	 Salto costal
	8	 ½ culbuto, tenu 3''	 Culbuto tenu 3''	 Chandelle tenue 3''	 Souplesse arrière	 Flip arrière, jambes décalées ou serrées	 Salto arrière (groupé, carpé, tendu ou décalé)
	9			 Roulade arrière, départ et retour libre	 Demi-roue bloquée à l'ATR, revenir à l'appui pedestre	 Cloche	 Salto avant (groupé ou carpé), départ 1 ou 2 pieds
	10		 Roulade avant retour assis ou en cavalier	 Roulade avant, départ libre, retour sur 1 ou 2 pieds		 Saut de mains	 Salto facial



POUTRE – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
ÉLÉMENTS GYMNINIQUES	11	Maintien sur 1 pied à plat, tenu 3"	Maintien sur 1 pied sur ½ pointes, tenu 3"	Équerre, jambes écartées, tenu 3"	Y : pied dans la main, tenu 3"	½ tour à l'appui en équerre	i : station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle écart 180°), tenu 3"
	12	1 pas chassé vers l'avant	Saut de chat	Impulsion 2 pieds, saut écart supérieur à 90°, réception sur 1 pied	Impulsion 2 pieds, saut écart supérieur à 90°, réception sur 2 pieds	Saut enjambé supérieur à 90°, réception 1 pied	Saut enjambé avec changement de jambes à 180°, réception 1 pied
	13	Impulsion 2 pieds, saut vertical jambes tendues, serrées, réception 2 pieds	Impulsion 2 pieds, saut groupé, réception 2 pieds	Saut ciseaux	Saut cosaque, impulsion 1 pied	Saut cosaque, impulsion 2 pieds	Saut carpé écart
	14	Lancer jambe libre à l'horizontale (battement avant)	Planche faciale, jambe libre à l'horizontale, tenue 3"	Grand écart antéropostérieur ou facial, avec ou sans les mains, tenu 3"	Départ accroupi, ½ tour en position groupée sur ½ pointe, jambe libre tendue	Départ accroupi, 1 tour en position groupée sur ½ pointe, jambe libre tendue	
	15	½ tour debout sur 2 pieds, sur ½ pointes	½ tour accroupi, sur 2 pieds, sur ½ pointes	½ pivot (180°) sur 1 pied, sur ½ pointes	Pivot (360°) sur 1 pied, sur ½ pointes		Pivot et demi (540°) sur 1 pied, sur ½ pointes

MINI - TRAMPOLINE



1. GÉNÉRALITÉS :

Enchaînement de 4 sauts, réalisés dans un ordre croissant de difficulté.

L'impulsion se fait obligatoirement avec les 2 pieds simultanément dans le mini-trampoline.

Promotionnel et Élite non classée en fédération
Une piste d'élan entre 8 et 10m. Un mini-trampoline (cadre 113X113, toile 60X60) Un tapis de réception, type sautoir en hauteur (épaisseur 40cm, longueur 6m) Un tapis de stabilisation, placé sur le tapis de réception (épaisseur 10cm) Un chronomètre
Durée de réalisation des 4 sauts : 1'15 Le chronomètre démarre au moment du départ de la première course d'élan

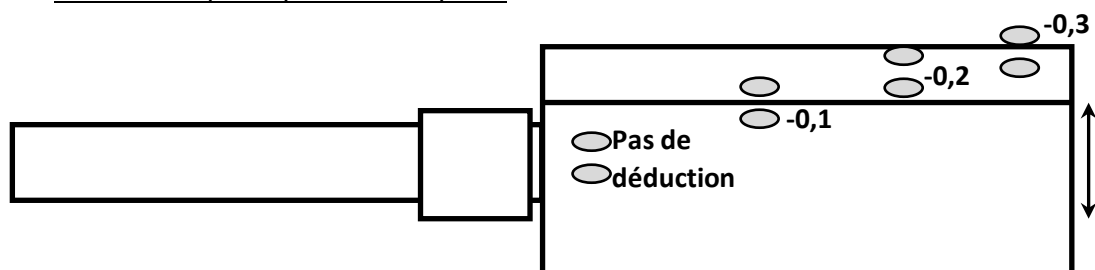
2. EXIGENCES /1 POINT

Promotionnel	Élite non classée en fédération
4 sauts réalisés dans un ordre croissant de difficulté	
Réalisation des 4 sauts dans un temps inférieur à 1'15	
2 familles obligatoirement représentées minimum	3 familles obligatoirement représentées
Au moins un élément B	Au moins un élément C

3. FAUTES SPÉCIFIQUES MINI-TRAMPOLINE

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Amplitude du saut (hauteur du saut par rapport au centre de gravité de la gymnaste = nombril de la gymnaste debout sur le trampoline)	0,30	
Tour incomplet <90°	0,30	
Signes ou paroles entre les sauts		0,20
Toucher le sol avec les mains (sans déséquilibre)		0,20
Chute ou roulade à la réception		0,50
Impulsion 1 pied dans le mini-trampoline	Saut non reconnu + 0,50 de pénalité	
Saut non terminé (tour incomplet >90°)	Saut non reconnu + 0,50 de pénalité	
Saut dont la réception n'est pas réalisée sur les pieds	Saut non reconnu + 0,50 de pénalité	
2 sauts identiques	Saut non reconnu + 0,50 de pénalité	
Contact de l'entraîneur	Saut non reconnu + 0,50 de pénalité	
Réception désaxée	Cf. schéma ci-dessous	

Axe de réception pour la réception





4. GRILLES ÉLÉMENTS

MINI-TRAMPOLINE

PROMOTIONNEL ET ÉLITE NON CLASSEE EN FEDERATION

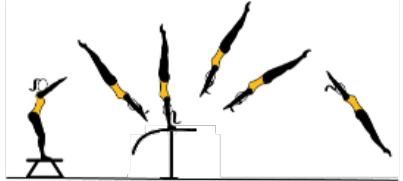
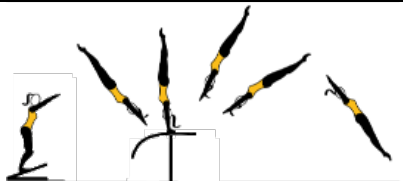
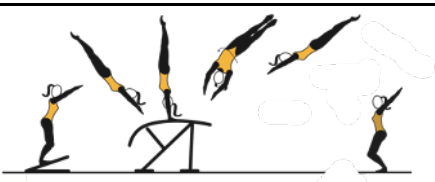
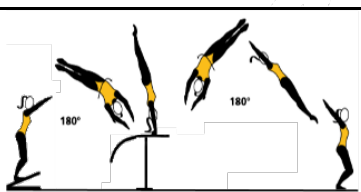
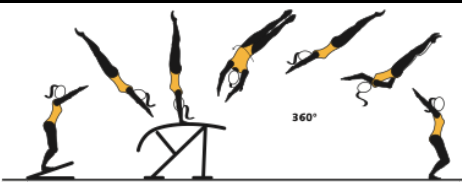
	A	B	C	D	E
FAMILLE 1 SAUTS DROITS	 A1 : saut groupé		 C1 : saut groupé puis ½ tour	 D1 : saut ½ tour, puis groupé, puis ½ tour	 E1 : saut groupé puis 1 tour
	 A2 : Air Jack	 B2 : saut carpé écart	 C2 : saut carpé serré	 D2 : saut carpé écart puis ½ tour	 E2 : saut ½ tour puis carpé écart puis ½ tour
FAMILLE 2 ROTATIONS AVANT	 A3 : Roulade avant élevée	 B3 : saut de l'ange	 C3 : salto avant groupé	 D3 : salto avant tendu	
			 C4 : salto avant carpé		
FAMILLE 3 ROTATIONS LONGITUDINALES	 A5 : saut vertical ½ tour	 B5 : saut vertical 1 tour	 C5 : saut vertical 1 tour ½		 E5 : Saut vertical 2 tours
			 C6 : salto costal	 D6 : Salto avant puis ½ tour (Barani)	 E6 : Vrille avant

ANNEXES

1. ANNEXE 1: TOUS LES ÉLÉMENTS D'UN AGRÈS EN 1 PAGE



		A	B	C	D	E	F
MAINTIENS ET TOURS	1						
		Grand écart antéropostérieur tenu 3'' (appui d'une main)	Grand écart antéropostérieur tenu 3'' (sans appui des mains)	Écrasement facial tenu 3''	Équerre écartée jambes tendues, tenue 3''		De la position équerre écartée, monter à l'ATR
	2						
		Maintien sur 1 jambe, jambe libre à l'oblique arrière tenu 3''	Planche faciale tenue 3''	Y pied dans la main tenu 3''	Départ accroupi, 1 tour en position groupée sur 1/2 pointe, jambe libre tendue	Pivot (360°) jambe libre à l'horizontale	Pirouette 1 tour en tenant la jambe libre en haut à 180° pendant toute la rotation
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIÈRE	3						
		1/2 tour debout, sur 2 pieds, sur 1/2 pointes, bras libres	1/2 pivot sur 1 jambe et sur 1/2 pointe (180°)	Pivot (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointe	Pivot et demi (540°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointe	Double pivot (720°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointe	
	4						
		Chandelle, bras tendus en appui au sol, tenue 3''	A plat dos, montée en pont, tenu 3''	Souplesse arrière	Flip arrière	Tempo	Double salto arrière groupé
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT	5						
		Départ sur les pieds, roulade AR, arrivée jambes tendues écartées	Départ sur les pieds, roulade AR, arrivée jambes groupées serrées	Départ sur les pieds, roulade arrière, arrivée jambes tendues serrées	Salto arrière groupé	Salto arrière tendu	Salto arrière tendu avec vrille
	6						
		De la fente, venir à l'ATR jambes tendues et serrées, retour en fente.	Demi-roue bloquée à l'ATR, retour fente	ATR 1/2 tour, retour fente	ATR 1 tour, retour fente	ATR 1 tour et demi, retour fente	ATR 2 tours, retour fente
	7						
		Roulade avant, se relever sans les mains, arrivée sur 1 ou 2 pieds	Roulade avant, arrivée jambes tendues écartées	Saut de mains 1 pied	Saut de mains 2 pieds	Salto avant groupé ou carpé	Salto avant tendu
	8						
		Départ accroupi, placement du dos, jambes groupées, retour accroupi	Départ accroupi, placement du dos, jambes groupées développé à l'ATR	Départ accroupi, placement du dos, jambes tendues serrées ou écartées, développé à l'ATR	Départ à genoux, placement du dos, jambes tendues serrées ou écartées, développé à l'ATR, suivi d'une cloche	Salto avant facial	1/2 tour salto avant (Twist)
	9						
		De la fente, roue, retour fente	De la fente, roue pied-pied	Rondade	Salto avant costal		
	10						
		Saut de chat	Saut de chat 1/2 tour	Saut de chat 1 tour			
SAUTS	11						
		Impulsion 2 pieds, saut vertical avec 1/2 tour, jambes tendues, serrées, réception 2 pieds.	Impulsion 2 pieds, saut vertical avec 1 tour, jambes tendues, serrées, réception 2 pieds.	Appel 1 pied, saut cosaque	Appel 2 pieds, saut cosaque	Appel 2 pieds, saut cosaque 1/2 tour	Appel 2 pieds, saut cosaque 1 tour
	12						
		Impulsion 2 pieds, saut groupé, réception 2 pieds	Impulsion 2 pieds, saut groupé 1/2 tour, réception 2 pieds	Impulsion 2 pieds, saut groupé 1 tour, réception 2 pieds	Saut carpé écart	Saut carpé écart 1/2 tour	Saut carpé écart tour complet (Popa)
	13						
		Saut de chat	Saut de chat 1/2 tour	Saut de chat 1 tour			

A		A : Pose des mains puis des pieds, saut vertical
B1		B1 : Saut par franchissement écart
B2		B2 : Saut par franchissement groupé
C		C : Saut par renversement Rondade avec mini trampoline
D		D : Saut par renversement Lune avec mini-trampoline
E		E : Saut par renversement Lune avec tremplin
F		F : Saut par renversement Lune ½ Vrille dans le 2e envol avec tremplin
G		G : Saut par renversement (Pétrick) Rotation longitudinale de 180° dans le 1er envol et rotation longitudinale de 180° dans le 2ème envol (sens de rotation au choix)
H		H : Saut par renversement Lune Vrille dans le 2e envol avec tremplin
I		I : Saut par renversement (Tsukahara) Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1er envol et salto arrière groupé, carpé ou tendu dans le 2ème envol

		A	B	C	D	E	F
ENTRÉES	1						
		Renversement arrière	Entrée oscillation 1 jambe, jambe avant crochetée	Entrée oscillation 1 jambe, jambes tendues	Entrée oscillation 2 jambes, jambes tendues	Entrée bascule, BI ou BS	
	2						
		Entrée sauter à l'appui	Entrée sauter à l'appui avec coupé d'une jambe directement	Appel 2 pieds, sauter à l'appui libre avec enchaînement direct en tour d'appui arrière	Appel 2 pieds, pose des 2 pieds sur la BI ou engagé 2 jambes		
ÉLÉMENTS EN SUSPENSION	3						
			Balancé avant (au-dessus de 45°) puis arrière, départ libre	Départ de l'appui BS, filé vers l'avant	Balancé avant arrière, pose de pieds sur BI, jambes libres	Retrait	Shoushounova
	4						
		1/2 tour à la suspension	Renversement avant BS puis 1/2 tour	Balancé avant, renversement, BS		Bascule, BI	Soleil ou Lune
	5						
		Fouetté avant arrière, puis poser les pieds	Fouetté avant arrière, puis passer les jambes fléchies, arrivée au siège	Fouetté avant arrière, puis passer les jambes tendues écartées ou serrées, arrivée au siège	Départ de l'appui BS, s'abaisser entre les barres à la suspension	Bascule, BS	Grand rétablissement à l'arrière sur BS
ÉLÉMENTS EN APPUI	6						
		Du siège dorsal, 1/2 tour pour arriver à l'appui facial	De l'appui, coupé d'1 jambe, puis passage de l'autre jambe, arrivée au siège	De la position dorsale, par appui des bras, monter accroupi sur BI	Tour avant jambes groupées	Tour avant jambes tendues	
	7						
		De l'appui, 1/2 tour par passage de jambes	De l'appui, coupé d'une jambe, puis changement de face	Engagé 1 jambe, BI	Engagé 1 jambe, BS	Élan en arrière à l'ATR avec jambes écartées et corps carapé	Élan en arrière à l'ATR avec jambes serrées et corps tendu
	8						
		Renversement avant, descente contrôlée arrivée libre	Renversement arrière, de BI vers BS	Tour d'appui arrière, BI	Tour d'appui arrière, BS	Tour d'appui arrière libre	Passement filé ATR
	9						
			De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'arrière, avec fermeture des jambes pour venir au siège	Tour avant cavalier, BI	Tour avant cavalier, BS		
	10						
		Debout sur BI, sauter à l'appui BS	Couronné	Départ de l'appui, pose des pieds sur BI	Engagé 2 jambes	Élan circulaire, avant ou arrière	
SORTIES	11						
		Sortie par repoussé vers l'arrière	Sortie pieds-mains, départ debout sur BI, lâché des 2 mains (simultané ou non)	Sortie pieds-mains, départ de l'appui BI	Sortie pieds-mains, départ de l'appui BS		Sortie pieds-mains salto avant (Wilson)
	12						
		Sortie BS au balancé arrière	Sortie filée BI, départ de l'appui	Sortie filée BS, départ de l'appui	Sortie salto arrière groupé, départ libre	Sortie salto arrière tendu, départ libre	Sortie salto arrière vrille, corps groupé ou tendu

		A	B	C	D	E	F
ENTRÉES	1						
		Départ en bout de poutre, sauter à cheval, arrivée au siège	Sauter à l'appui manuel et pédestre, jambes tendues écartées, tenue 3"	Départ en bout de poutre, sauter à l'équerre, tenue 3"	Sauter à l'appui, passer les 2 jambes fléchies entre les mains, arrivée assise	Sauter à l'appui, passer les 2 jambes fléchies entre les mains, arrivée à l'équerre jambes tendues, tenue 3"	Sauter à l'appui, passer les 2 jambes fléchies entre les mains, arrivée à l'équerre renversée, tenue 3"
2							
		Sauter à l'appui puis passer une jambe tendue latéralement	Appel 1 pied, pose de l'autre pied sur la poutre, avec l'appui d'une main, jambe libre en avant	Sauter à l'appui manuel et pédestre, jambes groupées	Appel 1 ou 2 pieds, arrivée à la station debout, sur 1 ou 2 pieds, sans l'aide des mains	Roulade avant, arrivée sur 1 ou 2 pieds	Monter à l'ATR, en bout de poutre ou latéralement, retour libre
SORTIES	3						
					Sortie salto avant groupé	Sortie salto avant tendu, impulsion 1 jambe	Sortie salto avant tendu, impulsion 2 pieds
	4						
		Impulsion 2 pieds, sortie saut vertical	Impulsion 2 pieds, sortie saut carpe écart	Sortie saut de mains	Sortie salto arrière groupé	Sortie salto arrière tendu	Sortie salto arrière avec vrille (groupé, carpe ou tendu)
5							
		Impulsion 2 pieds, sortie saut groupé	Sortie rondade	Demi-roue bloquée à l'ATR, sortie latérale, retour contrôlé ventre face à la poutre	Sortie salto costal		Sortie Auerbach (en bout de poutre ou latéralement)
	6						
				ATR 1 jambe à la verticale, retour fente	ATR (serré ou écart), retour fente	Souplesse avant	Salto japonais
7							
		Équilibre fessier, avec pose des pieds sur la poutre, bras placés devant, tenu 3"	Équilibre fessier, avec pose des mains, jambes tendues serrées ou écartées, tenu 3"	Équilibre fessier, jambes tendues serrées ou écartées, sans pose des mains, tenu 3"	Roue	Rondade	Salto costal
	8						
		½ culbuto, tenu 3"	Culbuto tenu 3"	Chandelle tenue 3"	Souplesse arrière	Flip arrière, jambes décalées ou serrées	Salto arrière (groupé, carpe, tendu ou décalé)
9							
				Roulade arrière, départ et retour libre	Demi-roue bloquée à l'ATR, revenir à l'appui pédestre	Cloche	Salto avant (groupé ou carpe), départ 1 ou 2 pieds
	10						
			Roulade avant retour assis ou en cavalier	Roulade avant, départ libre, retour sur 1 ou 2 pieds		Saut de mains	Salto facial
ÉLÉMENTS GYMNISTIQUES	11						
		Maintien sur 1 pied à plat, tenu 3"	Maintien sur 1 pied sur ½ pointes, tenu 3"	Équerre, jambes écartées, tenu 3"	Y : pied dans la main, tenu 3"	½ tour à l'appui en équerre	i : station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle écart 180°), tenu 3"
	12						
		1 pas chassé vers l'avant	Saut de chat	Impulsion 2 pieds, saut écart supérieur à 90°, réception sur 1 pied	Impulsion 2 pieds, saut écart supérieur à 90°, réception sur 2 pieds	Saut enjambé supérieur à 90°, réception 1 pied	Saut enjambé avec changement de jambes à 180°, réception 1 pied
	13						
		Impulsion 2 pieds, saut vertical jambes tendues, serrées, réception 2 pieds	Impulsion 2 pieds, saut groupé, réception 2 pieds	Saut ciseaux	Saut cosaque, impulsion 1 pied	Saut cosaque, impulsion 2 pieds	Saut carpe écart
	14						
		Lancer jambe libre à l'horizontale (battement avant)	Planche faciale, jambe libre à l'horizontale, tenue 3"	Grand écart antéropostérieur ou facial, avec ou sans les mains, tenu 3"	Départ accroupi, ½ tour en position groupée sur ½ pointe, jambe libre tendue	Départ accroupi, 1 tour en position groupée sur ½ pointe, jambe libre tendue	
15							
		½ tour debout sur 2 pieds, sur ½ pointes	½ tour accroupi, sur 2 pieds, sur ½ pointes	½ pivot (180°) sur 1 pied, sur ½ pointes	Pivot (360°) sur 1 pied, sur ½ pointes		Pivot et demi (540°) sur 1 pied, sur ½ pointes

		A	B	C	D	E
SAUTS DROITS	1					
		A1 : saut groupé		C1 : saut groupé puis 1/2 tour	D1 : saut 1/2 tour, puis groupé, puis 1/2 tour	E1 : saut groupé puis 1 tour
2						
		A2 : Air Jack	B2 : saut carpé écart	C2 : saut carpé serré	D2 : saut carpé écart puis 1/2 tour	E2 : saut 1/2 tour puis carpé écart puis 1/2 tour
3						
		A3 : Roulade avant élevée	B3 : saut de l'ange	C3 : salto avant groupé	D3 : salto avant tendu	
4						
				C4 : salto avant carpé		
5						
		A5 : saut vertical 1/2 tour	B5 : saut vertical 1 tour	C5 : saut vertical 1 tour 1/2		E5 : Saut vertical 2 tours
6						
				C6 : salto costal	D6 : Salto avant puis 1/2 tour (Barani)	E6 : Vrille avant

2. ANNEXE 2: PROPOSITIONS D'ENCHAÎNEMENTS



Propositions d'enchaînements répondant aux Exigences et avec différentes notes de départ en Difficultés

	Note de Départ en Difficulté : 3/3 pts			
	Dessins	Difficultés		Textes
1		C3		Pivot (360°) sur 1 jambe et sur ½ pointe
2		Série de 2 éléments acrobatiques codifiés UGSEL	C10	Rondade
3			B10	De la fente, roue pied-pied
4		B2		Planche faciale tenue 3''
5		Série de 2 sauts codifiés UGSEL	C12	Saut enjambé, supérieur à 90°, réception 1 pied
6			B12	Impulsion 2 pieds, saut écart supérieur à 90°, réception sur 1 ou 2 pieds
7		D13 (Bonus)		Appel 2 pieds, saut cosaque

	Note de Départ en Difficulté : 2,6/3 pts			
	Dessins	Difficultés	Textes	
1		B2	Planche faciale tenue 3''	
2		A4	Chandelle, bras tendus en appui au sol, tenue 3''	
3		Série de 2 éléments acrobatiques codifiés UGSEL	B10	De la fente, roue pied-pied
4			C5	Départ sur les pieds, roulade arrière, arrivée jambes tendues serrées
5		Série de 2 sauts codifiés UGSEL	C12	Saut enjambé, supérieur à 90°, réception 1 pied
6			A15	Impulsion 2 pieds, saut groupé, réception 2 pieds

	Note de Départ en Difficulté : 1,9/3 pts			
	Dessins	Difficultés		Textes
1		A4		Chandelle, bras tendus en appui au sol, tenue 3’’
2		Série de 2 éléments acrobatiques codifiés UGSEL	A8	Roulade avant, se relever sans les mains, arrivée sur 1 ou 2 pieds
3			B8	Roulade avant, arrivée jambes tendues écartées
4		Série de 2 sauts codifiés UGSEL	A12	Impulsion 2 pieds, saut vertical jambes tendues serrées, réception 2 pieds
5			A15	Impulsion 2 pieds, saut groupé, réception 2 pieds
6		A2		Maintien sur 1 jambe, jambe libre à l’oblique arrière tenu 3’’



Propositions d'enchaînements répondant aux Exigences et avec différentes notes de départ en Difficultés

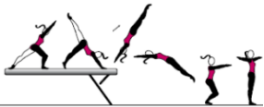
	Note de Départ en Difficulté : 3/3 pts		
	Dessins	Difficultés	Textes
1		A1	Renversement arrière
2		B7	De l'appui, coupé d'une jambe, puis changement de face
3		C8	Tour d'appui arrière, BI
4		C10	Départ de l'appui, pose des pieds sur BI
5		C4	Balancé avant, renversement, BS
6		D8 (Bonus)	Tour d'appui arrière, BS
7		C12	Sortie filée BS, départ de l'appui

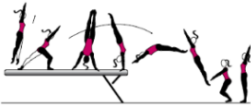
	Note de Départ en Difficulté : 2,5/3 pts		
	Dessins	Difficultés	Textes
1		A2	Entrée sauter à l'appui
2		A7	De l'appui, ½ tour par passage de jambes
3		C8	Tour d'appui arrière, BI
4		C10	Départ de l'appui, pose des pieds sur BI
5		B3	Balancé avant (au-dessus de 45°) puis arrière, départ libre
6		A12	Sortie BS au balancé arrière

	Note de Départ en Difficulté : 2,2/3 pts		
	Dessins	Difficultés	Textes
1		A2	Entrée sauter à l'appui
2		A7	De l'appui, ½ tour par passage de jambes
3		C8	Tour d'appui arrière, BI
4		B6	De l'appui, coupé d'1 jambe, puis passage de l'autre jambe, arrivée au siège
5		A6	Du siège dorsal, ½ tour pour arriver à l'appui facial
6		A12	Sortie par repoussé vers l'arrière



Propositions d'enchaînements répondant aux Exigences et avec différentes notes de départ en Difficultés

	Note de Départ en Difficulté : 3/3 pts		
	Dessins	Difficultés	Textes
1		C1	Départ en bout de poutre, sauter à l'équerre, tenue 3''
2		B14	Planche faciale, jambe libre à l'horizontale, tenue 3''
3		C8	Chandelle tenue 3''
4		B13	Impulsion 2 pieds, saut groupé, réception 2 pieds
5		D11 (Bonus)	Y : pied dans la main, tenu 3''
6		C7	Équilibre fessier, jambes tendues serrées ou écartées, sans pose des mains, tenu 3''
7		C4	Sortie saut de mains

	Note de Départ en Difficulté : 2,6/3 pts		
	Dessins	Difficultés	Textes
1		C2	Appel 1 pied, pose de l'autre pied sur la poutre, avec l'appui d'une main, jambe libre en avant
2		B7	Équilibre fessier, avec pose des mains, jambes tendues serrées ou écartées, tenu 3''
3		C13	Saut ciseaux
4		A14	Lancer jambe libre à l'horizontale (battement avant)
5		A12	1 pas chassé vers l'avant
6		B5	Sortie rondade

	Note de Départ en Difficulté : 1,9/3 pts		
	Dessins	Difficultés	Textes
1		A2	Sauter à l'appui puis passer une jambe tendue latéralement
2		B7	Équilibre fessier, avec pose des mains, jambes tendues serrées ou écartées, tenu 3''
3		A13	Impulsion 2 pieds, saut vertical jambes tendues, serrées, réception 2 pieds
4		A11	Maintien sur 1 pied à plat, tenu 3''
5		A14	Lancer jambe libre à l'horizontale (battement avant)
6		A4	Impulsion 2 pieds, sortie saut vertical