



SOL FILLES
PROMOTIONNEL



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

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

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

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

La gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre tous les éléments présentés. Les 6 meilleurs éléments seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ».

Valeur des éléments :	A	B	C	D
	0,30	0,40	0,60	Bonus 0,50 (un seul)

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		

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles

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

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

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

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

Valeur Saut 1 :

Valeur Saut 2 :

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

Note Saut 1 :

Note Saut 2 :

NOTE FINALE :

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles



BARRES ASYMETRIQUES FILLES
PROMOTIONNEL



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

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

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

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

La gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre tous les éléments présentés. Les 6 meilleurs éléments seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ».

Valeur des éléments :	A	B	C	D
	0,30	0,40	0,60	Bonus 0,50
				(un seul)

Exigences :

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

⁽¹⁾ 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 ⁽¹⁾ Equipe⁽¹⁾ Individuel⁽¹⁾

La gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre tous les éléments présentés. Les 6 meilleurs éléments seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ».

Valeur des éléments :	A	B	C	D
	0,30	0,40	0,60	Bonus 0,50
				(un seul)

Exigences :

6 éléments codifiés UGSEL présentés	
1 saut codifié UGSEL	
1 élément de la famille « éléments acrobatique », minimum B, codifié 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		

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles



MINI TRAMPOLINE
PROMOTIONNEL



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

CHAMPIONNAT NATIONAL UGSEL
DE GYMNASTIQUE FÉMININE

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

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

La gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre les 4 éléments présentés qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ».

Valeur des éléments :	A	B	C	D
	0,40	0,60	0,80	1

Exigences :

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	
Au moins un élément B	

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

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles



SOL FILLES
ÉLITE



	B	C	D	E	F
MAINTIENS ET TOURS	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIÈRE	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT	6	6	6	6	6
	7	7	7	7	7
	8	8	8	8	8
	9	9	9	9	9
	10	10	10	10	10
	11	11	11	11	11
SAUTS	12	12	12	12	12
	13	13	13	13	13
	14	14	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 ⁽¹⁾ Equipe⁽¹⁾ Individuel⁽¹⁾

La gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre tous les éléments présentés. Les 6 meilleurs éléments seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ».

Valeur des éléments :	B	C	D	E	F
	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60

Exigences :

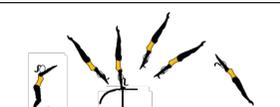
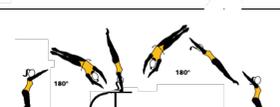
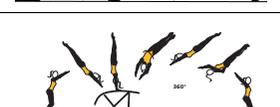
6 éléments codifiés UGSEL présentés (minimum B)	
1 série de 3 éléments acrobatiques codifiés UGSEL (minimum B)	
1 série de 3 sauts codifiés UGSEL (minimum B)	
4 familles représentées	

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
NOTE FINALE		

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles



VALEURS	SAUTS	
6,00		B1 : Saut par franchissement écart
6,50		B2 : Saut par franchissement groupé
7,00		C : Saut par renversement Rondade avec mini trampoline
7,50		D : Saut par renversement Lune avec mini-trampoline
8,00		E : Saut par renversement Lune avec tremplin
8,50		F : Saut par renversement Lune 1/2 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

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

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

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

Valeur Saut 1 :

Valeur Saut 2 :

1 ^{er} envol			Phase d'appui			2 ^e 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 -> 0,30		
Alignement bras-tronc -> 0,30			Alignement bras-tronc -> 0,30			Alignement bras-tronc -> 0,30			Chute = 0,50		
Corps cambré, cassé -> 0,30			Faute d'axe -> 0,30			Envol bas -> 0,50					
Alignement bras-tronc -> 0,30			Appui bras fléchis -> 0,30			Faute de pieds = 0,10					
Groupé ou écart trop tôt (B) -> 0,30			Appui trop long -> 0,50			Touche de l'engin = 0,20					
Envol bas -> 0,50			Faute de pieds = 0,10								
Faute de pieds = 0,10			Touche de l'engin = 0,20								

Note Saut 1 :

Note Saut 2 :

NOTE FINALE :

⁽¹⁾ 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					
SORTIES	11					
	12					

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

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

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

La gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre tous les éléments présentés. Les 6 meilleurs éléments seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ».

<u>Valeur des éléments :</u>	B	C	D	E	F
	0,20	0,30	0,40	0,50	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	
NOTE FINALE		

⁽¹⁾ 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					
	11		ou		180°	
ÉLÉMENTS GYMNINIQUES	12					
	13					
	14		ou			
	15					

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

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

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

La gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre tous les éléments présentés. Les 6 meilleurs éléments seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ».

Valeur des éléments :	B	C	D	E	F
	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60

Exigences :

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

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
NOTE FINALE		

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles



MINI TRAMPOLINE

ELITE



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

CHAMPIONNAT NATIONAL UGSEL

DE GYMNASTIQUE FÉMININE

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

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

La gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre les 4 éléments présentés qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ».

Valeur des éléments :

	B	C	D	E
	0,40	0,60	0,80	1

Exigences :

4 sauts réalisés dans un ordre croissant de difficulté	
Réalisation des 4 sauts dans un temps inférieur à 1'15	
3 familles obligatoirement représentées	
Au moins un élément C	

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
NOTE FINALE		

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles