

# TESTS TECHNIQUES

Brochure des programmes simplifiée

aux exercices 8 – 11 ans

pour la

Revue Effectif régionale des Jeunes et

actions d'évaluation en région

# SOL

Déductions spécifiques SOL :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
<b>Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution</b>				
Position imprécise (groupée, carpé, tendue).		✓	✓	✓
Hauteur ou amplitude insuffisante lors des sauts ou éléments volants		✓	✓	
Rotations longitudinales incomplètes	incomplètes. jusqu'à 30° 31° - 60°		61° - 90°	>90° et non reconnu
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur pendant l'exercice.			✓	
Interruption lors d'un mouvement d'élévation		✓	✓	✓
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes.		✓	✓	✓
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale		✓	✓	✓
Salto avec jambes ou genoux écartés.	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules		
Ouverture des jambes lors de la réception	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules		
Éléments avec roulé en avant sans réception sur les mains.			Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Chute ou appui d'une ou des mains à la réception (Pour exercices avec réception au sol)				1.0 pt
Écart atypique des jambes.			✓	
Autres fautes de tenue.		✓	✓	✓
Exigence technique précisée dans le texte non respecté ( <i>en italique</i> )			✓	

SOL		Age :	8	9	10	11
<b>Groupe I : Les Enroulés, les placements du dos et les cercles</b>						
1	<p>Répéter 4 x l'exercice de façon enchaînée :</p> <p>De la station droite, abaisser le buste sur les jambes tendues et <b>renversement arrière jambes tendues pour venir en prise d'appui sur les bras tendus vers l'ATR</b> (chandelle épaulées décollées) et <b>rouler en avant jambes tendues à la station droite.</b> (Tête rentrée dans les positions d'appui à l'ATR)</p>					
2	<p>Répéter 4 x l'exercice de façon enchaînée :</p> <p>De la station droite, fente avant <b>ATR marqué</b>, rouler en avant à la position accroupie et <b>placement du dos corps carpée en développant jambes tendues serrées jusqu'à l'ATR.</b> (Tête rentrée dans les positions d'appui à l'ATR)</p>					
3	<p>Enchaîner : De la station droite, <b>2 x (roulade arrière bras tendus en placement du dos jambes groupées)</b>, puis <b>2 x (roulade arrière bras tendus en placement du dos jambes tendues) (corps carpé)</b> puis <b>2 x (roulade arrière bras tendus et corps tendu à l'ATR).</b> Abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui à l'ATR)</p>					
4	<p>Répéter 4 x l'exercice de façon enchaînée :</p> <p>De la station droite, fente avant ATR marqué, <b>rouler en avant bras à la position accroupie et placement dos jambes tendues serrées à l'ATR avec 1/1 tour en valse avant</b>, abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui à l'ATR)</p>					
5	<p>Répéter 4 x l'exercice de façon enchaînée :</p> <p>De la station droite, abaisser le buste sur les jambes tendues et <b>roulade arrière arrière bras et jambes tendus à l'ATR avec 1/4 de tour en valse arrière et roulade en avant jambes tendues à la station droite.</b> (Tête rentrée dans les positions d'appui à l'ATR)</p>					
6	<p>Répéter 4 x l'exercice de façon enchaînée :</p> <p>De la station droite, abaisser le buste sur les jambes tendues et <b>roulade arrière bras et jambes tendus à l'ATR avec 1/2 tour en valse arrière</b> et roulade en avant groupée à la position accroupie et <b>placement du dos jambes tendues à l'ATR avec 1/2 tour en valse avant</b>, abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui ATR)</p>					
7	<p>Série 1 : De la station droite, fente avant <b>ATR marqué</b>, roulade avant à la position accroupie et <b>placement du dos jambes fléchies et tendre les jambes à l'ATR avec un 1/2 tour sauté puis enchaîner (3 x roulade arrière bras et jambes tendues à l'ATR avec 1/1 tour en valse arrière)</b>, à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui ATR)</p>					
8	<p>Répéter 4 x l'exercice de façon enchaînée : De la station droite, abaisser le buste sur les jambes tendues et <b>roulade arrière bras et jambes tendus à l'ATR avec 1/2 tour en valse arrière</b> et roulade en avant à <b>l'équerre passagère jambes écartées et placement du dos à l'ATR (Endo) avec 1/2 tour en valse avant</b>, abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui ATR)</p>					
9	<p>Série 2: De la station droite, fente avant ATR marqué, roulade avant et <b>Endo jambes serrées à l'ATR marqué</b>, roulade avant et <b>Endo jambes écartées à l'ATR marqué, 1/1 tour en valse avant</b>, roulade avant à la position accroupie et <b>placement du dos jambes tendues à l'ATR avec 3/2 tour en valse arrière</b>, abaisser les jambes tendues à la station debout, abaisser le buste sur les jambes et <b>roulade arrière bras et jambes tendues à l'ATR avec 1/1 tour en valse arrière</b>, et <b>roulade arrière bras et jambes tendues à l'ATR avec un 1/2 tour sauté</b>, roulade avant et <b>Endo jambes écartées à l'ATR tenu 2"</b>, roulade avant jbes tendues à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui ATR)</p>					

SOL		Groupe II : Progression en Acrobatie avant	Age :	8	9	10	11
1	De la station droite, <b>saut de tête</b> sur bloc de 50 cm arrivée en contre bas avec un sur-tapis de 10 cm (arrivée bras tendus aux oreilles à l'arrivée) (tête en extension)						
2	De la roulade avant, <b>St de tête 3 rebonds enchainés</b> (bras tendus aux oreilles à l'arrivée et sur les rebonds) (tête en extension)						
3	D'un tremplin : <b>sursaut st.mains 3 rebonds enchainés.</b> (bras tendus aux oreilles à l'arrivée et sur les rebonds) (tête en extension)						
4	D'un tremplin : sursaut, <b>St de mains 1 pied</b> , 1 pas chassé, sursaut, <b>st de mains 1 pied</b> , 1 pas chassé et terminer par <b>le sursaut avec élan en avant</b> (bras tendus aux oreilles à l'arrivée du st de mains) (tête en extension)						
5	D'un tremplin : sursaut, <b>St de mains 1 pied</b> , 1 pas chassé, sursaut, <b>st de mains 2 pieds, Ange</b> (tête en extension) (bras tendus aux oreilles à l'arrivée du st de mains) (roulade avant élevé corps en extension)						
6	D'un tremplin : Sursaut <b>st.mains 1 pied, st de mains 2 pieds, Ange.</b> (tête en extension) (bras tendus aux oreilles à l'arrivée du st de mains) (roulade avant élevé corps en extension)						
7	De la station droite, 3 rebonds <b>flip avant</b> , 3 rebonds <b>flip avant</b> rebond (Sur tapis de 10 cm autorisé) (tête en extension) (bras tendus aux oreilles à l'arrivée du flip avant)						
SOL		Groupe III : Progression en Acrobatie arrière	Age :	8	9	10	11
1	De la station droite, fente avant, <b>roue à droite</b> , un pas et fente avant, <b>roue à gauche</b> (bras tendus aux oreilles) (tête droite)						
2	De la station droite, fente avant, <b>roue, rondade enchainées</b> arrivée surélevée pieds sur un tapis (20 cm) en déséquilibre arrière pour tomber dos. (bras tendus aux oreilles) (tête droite)						
3	Départ en pont les pieds surélevés, jambes serrées : <b>marquer la position en pont et par pousser des jambes serrées pour revenir en action de coubette à l'ATR</b> , abaisser les jambes tendues à la station groupé enchaîner roulade arrière bras fléchis et jambes fléchies à la position accroupie et sans arrêt - <b>poussée des jambes pour arriver sur le dos sur un bloc de tapis (20 cm)</b> , les bras sur en position basse. (tête droite)						
4	Roulade arrière et <b>enchaîner avec poussée des jambes arrivée en passage contrôlé à l'ATR (flip à l'ATR)</b> et revenir par la roulade avant à la station corps groupé sur tapis de 10 cm (tête droite) (poussée de jambes avant extension du buste)						
5	En bout de tremplin : ATR et par <b>Courbette, flip arrière, arrivée en déséquilibre arrière dos sur un tapis (20 cm)</b> (tête droite) (poussée de jambes avant extension du buste)						
6	Répéter 4 x l'exercice de façon enchainée : Roulade arrière <b>flip arrière</b> (en revenant à la station corps groupé par la courbette du flip) tête droite) (poussée de jambes avant extension du buste)						
7	En bout de tremplin : ATR et par <b>Courbette, 3 flips enchainés</b> arrivée en déséquilibre arrière dos sur un tapis (20 cm) (tête droite) (poussée de jambes avant extension du buste)						
SOL		Groupe IV : Progression en Acrobatie supérieure	Age :	8	9	10	11
1	De la course d'élan rondade <b>flip, percussion arrivée en chandelle sur bloc de tapis</b> (Tapis hauteur d'épaule)						
2	De la course d'élan rondade <b>flip, salto arrière tendu</b> (arrivée sur fosse surélevée 60 cm)						
3	De la course d'élan rondade <b>flip, salto arrière tendu avec 1/2 tour arrivée dos</b> (arrivée sur fosse surélevée 60 cm)						
4	De la course d'élan rondade <b>flip, salto arrière tendu avec 1/1 vrille</b> (arrivée sur fosse surélevée 60 cm)						

# CHEVAL D 'ARCONS

Déductions spécifiques CHEVAL D'ARCONS :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
<b>Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution</b>				
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe		✓	✓	
Appui renversé avec engagement de force visible ou flexion des bras		✓	✓	✓
Pause ou arrêt à l'appui renversé		✓	✓	✓
Cercles avec flexion des hanches. Déduction globale.			✓	✓
Amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées. Déduction globale.			✓	✓
Jambes fléchis ou écartées dans les éléments		✓	✓	✓
Déviations dans les cercles et les transports en appui transversal		15° - 30°	31° - 45°	> 45° et non reconnaissance
Réception oblique, par rapport à l'axe longitudinal du cheval, face à l'extérieure		> 45°	déviations 90°	
Manque d'équilibre à l'ATR lors des sorties, tours incomplets qui conduit le gymnaste à une réception face au cheval d'arçons		✓	✓	
Heurter l'appareil ou le sol.		✓		
Toucher l'appareil ou le sol avec les jambes ou pieds.			✓	✓
Interruption sans chute.				✓
Autres fautes de tenue.		✓	✓	✓
Exigence technique précisée dans le texte non respecté ( <i>en italique</i> )			✓	

Nombre de cercle :

le nombre de cercle est libre si dans le texte le nombre n'est pas indiqué.

Si le texte précise le nombre de cercle , se référer à la règle définie (Point 4 - Précision sur éléments principaux ou secondaires, éléments manquants)

CHEVAL D'ARCONS		Groupe I: Progression en "élans d'une jambe et ciseaux"	Age :			
			8	9	10	11
1	Au cheval d'arçons, répéter 3 x l'enchaînement : Sauter à l'appui et <b>balancé à droite, balancé à gauche en appui facial</b> <i>(rythmique et fluidité dans les balancés)</i>					
2	Au cheval d'arçons, sauter à l'appui, engager 1 jambe puis l'autre pour répéter 3 x l'enchaînement : <b>1 balancé à droite, 1 balancé à gauche en appui dorsal</b> <i>(rythmique et fluidité dans les balancés)</i>					
3	Au cheval d'arçons : Sauter à l'appui, <b>engager 1 jambe pour effectuer 1 balancé en appui cavalier, dégager la jambe, engager l'autre jambe pour effectuer 1 balancé en appui cavalier, dégager la jambe.</b> <i>(rythmique et fluidité dans les balancés)</i>					
4	Au cheval d'arçons : Sauter à l'appui <b>engager 1 jambe pour effectuer 3 balancés en appui cavalier, dégager la jambe, engager l'autre jambe pour effectuer 3 balancés en appui cavalier, dégager la jambe à l'appui facial.</b> <i>(rythmique et fluidité dans les balancés)</i>					
5	Au cheval d'arçons : Sauter à l'appui <b>engager 1 jambe pour effectuer un faux ciseaux avant, puis un balancé en appui facial des deux cotés pour engager l'autre jambe et effectuer un faux ciseaux</b> et un balancé en appui facial des deux cotés <i>(rythmique et fluidité dans les balancés)</i>					
6	Au cheval d'arçons, sauter à l'appui et enchaîner sans arrêt : 3 fois engager une jambe pour effectuer un <b>faux ciseaux avant, un 1/2 balancé en appui facial et de l'autre jambe</b> 3 fois engager la jambe pour effectuer un <b>faux ciseaux avant</b> <i>(rythmique et fluidité dans les balancés)</i>					
7						
8	Au cheval d'arçons , sauter à l'appui et enchaîner sans arrêt : engager 1 jambe pour <b>effectuer un faux ciseaux avant</b> , réengager la même jambe pour effectuer un <b>ciseaux avant</b> , poursuivre en effectueant un <b>faux ciseaux avant de l'autre jambe</b> , réengager la même jambe pour effectuer un <b>ciseaux avant , balancé cavalier</b> et dégager la jambe à l'appui facial. <i>(rythmique et fluidité dans les balancés)</i>					

CHEVAL D'ARCONS		Groupe III : Progression en transport	Age :	8	9	10	11
1	Cheval bas sans arçons : Départ les <b>pièds serrés</b> sur le corps de cheval, <b>1/2 cercle en transversal dorsal</b> , pour venir en appui dorsal les pieds au sol ( <i>mains ouverte de chaque coté sur le cuir</i> ) ( <i>mains parallèles au départ et à la reprise après l'engagé du cercle</i> )						
2	Cheval bas sans arçons : Départ <b>pied serrés</b> sur le corps de cheval, <b>1 cercle en transversal dorsal</b> , revenir en appui facial les pieds sur le corps de cheval ( <i>mains ouverte de chaque coté sur le cuir</i> ) ( <i>mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle</i> )						
3	Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10 cm de chaque coté : <b>5 cercles en appui facial transversal</b> ( <i>mains ouverte de chaque coté sur le cuir</i> ) ( <i>mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle</i> )						
4	Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10 cm de chaque coté : <b>5 cercles en appui dorsal transversal</b> ( <i>mains ouverte de chaque coté sur le cuir</i> ) ( <i>mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle</i> )						
5	<b>5 cercles en appui transversal au milieu du cheval</b> ( <i>mains ouverte de chaque coté sur le cuir</i> ) ( <i>mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle</i> )						
6	Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10 cm de chaque coté : 3 cercles en appui facial transversal, <b>et déplacement en 3 cercles à l'appui transversal au milieu du cheval</b> (1/2 Magyar) ( <i>mains ouverte de chaque coté sur le cuir</i> ) ( <i>mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle</i> )						
7	Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10 cm de chaque coté : 3 cercles en appui dorsal transversal, <b>et déplacement en 3 cercles en appui transversal au milieu du cheval</b> (1/2 Sivado) ( <i>mains ouverte de chaque coté sur le cuir</i> ) ( <i>mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle</i> )						
8	Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10 cm de chaque coté : 3 cercles en appui facial transversal, puis <b>déplacement Magyar</b> , et 3 cercles en appui dorsal transversal ( <i>mains ouverte de chaque coté sur le cuir</i> ) ( <i>mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle</i> )						
9	Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10cm de chaque coté : 3 cercles en appui dorsal transversal, puis <b>déplacement Sivado</b> , et 3 cercles en appui facial transversal ( <i>mains ouverte de chaque coté sur le cuir</i> ) ( <i>mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle</i> )						

CHEVAL D'ARCONS		Groupe IV : Progression 1 arçons et pivot	Age :	8	9	10	11
1	Champignon bas avec 1 poignée : De la position en appui facial, <b>effectuer par petit rebond un cercle.</b> (Mains en prise palmaire)						
2	Champignon bas avec 1 poignée : De la position en appui facial, <b>effectuer un 1/2 cercle.</b> (Mains en prise palmaire)						
3	Champignon bas avec 1 poignée : De la position en appui facial, <b>effectuer un 1 cercle.</b> (Mains en prise palmaire)						
4	Champignon haut : cercle(s), <b>1/4 pivot 2 cercles, 1/4 pivot 2 cercles, 1/4 pivot 2 cercles, 1/4 pivot 3 cercles</b>						
5	Champignon haut avec 1 poignée : <b>5 cercles</b>						
6	Champignon haut avec 1 poignée : <b>5 cercles avec alternance des prises à chaque cercle :</b> (mixtes à palmaires)						
7	Cheval bas sans poignée : cercle(s) en appui facial transversal, <b>Pivot 360° en 4 cercles au maximum</b> , et 3 cercles en appui facial transversal						
8	Cheval bas au milieu sans poignée : (marquage des poignées sur le cuire pour repère) cercle(s) en appui facial transversal, <b>Pivot 360° en 4 cercles au maximum</b> , et 3 cercles en appui facial transversal.						
CHEVAL D'ARCONS		Groupe V : Progression en Russe et Sortie	Age :	8	9	10	11
1	Au sol : Départ de l'appui facial sur une jambe et l'autre jambe en maintien en seconde <b>effectuer l'engagé par petit rebond sur la jambes d'appui jusqu'à l'appui dorsale, effectuer devant un ciseau de jambes pour poursuivre le dégagé par petit rebond sur l'autre jambe</b> jusqu'au retour en appui facial.						
2	Au champignon bas : <b>5 cercles jambes écartées (Thomas)</b>						
3	Au champignon bas : cercle(s) Thomas puis <b>1/2 pivot en Thomas, cercle(s), 1/2 pivot en Thomas et 1 cercle Thomas</b>						
4	Cheval bas : <b>5 cercles Thomas en appui dorsal transversal</b>						
5	Au cheval d'arçons : <b>Sortie en Thomas à l'ATR au milieu</b>						
6	Au cheval bas sans arçons : Départ de l'appui facial pieds sur le corps du cheval, du cercle en transversal dorsal <b>enchaîner un 1/2 Russe 180°</b> , un cercle en transversal facial et <b>1/2 Russe 180°</b> et revenir à l'appui facial les pieds sur cheval (sans anticiper l'enclenchement par les épaules)						

# ANNEAUX

Déductions spécifiques ANNEAUX :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
<b>Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution</b>				
Flexion des bras lors des élans menant à un maintien en force ou pour réaliser une position de maintien.		✓	✓	
Toucher les câbles ou les courroies avec les bras, les pieds ou le corps.			✓	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles				Non reconnaissance
Chute depuis l'appui renverse.				Non reconnaissance
Balancement excessif des câbles.		Par élément		
Faute d'angle lors d'un maintien de force		16 à 30°.	> à 30°	plus de 45° Non-reconnaissance
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois).		✓		
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes.		✓	✓	✓
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale		✓	✓	✓
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur pendant l'exercice.			✓	
Position imprécise (groupée, carpé, tendue).		✓	✓	✓
Autres fautes de tenue.		✓	✓	✓
Exigence technique précisée dans le texte non respecté ( <i>en italique</i> )			✓	

L'ensemble des exercices aux anneaux peuvent être présenté en fosse

Nombre de balancés :

le nombre de balancés est libre si dans le texte le nombre n'est pas indiqué.

Si le texte précise le nombre de balancés , se référer à la règle définie (Point 4 - Précision sur éléments principaux ou secondaires, éléments manquants)

ANNEAUX		Groupe I : Progression en grand tour avant	Age :	8	9	10	11
1	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et <b>5 balancés</b> , (avec alignement du corps en arrière à l'horizontal) (Sans prise d'appui sur le balancé arrière) (bras ouvert, anneaux tournés vers l'extérieur sur le balancé arrière)						
2	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et <b>5 balancés</b> , (avec alignement du corps en arrière à 45° au dessus de l'horizontal) (Sans prise d'appui sur le balancé arrière) (bras ouvert, anneaux tournés vers l'extérieur sur le balancé arrière)						
3	(avec sangles) Répéter 3 x l'enchaînement : <b>au 3ème balancés dislocation avant</b> , enchaîné avec un balancé arrière. (sans tirade des anneaux pour le passage en dislocation)						
4							
5	(avec sangles) Départ de l'ATR: <b>Descente de lune et dislocation avant, balancé arr</b> , balancé avant. (épaules au dessus des anneaux)						
6	Départ de l'ATR <b>Descente de lune et dislocation avant, balancé arr</b> , balancé avant. (épaules à hauteur des anneaux)						
ANNEAUX		Groupe II : Progression en grand tour arrière	Age :	8	9	10	11
1	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et <b>5 balancés</b> (alignement du corps au balancé avant) (bras serrés)						
2	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et <b>5 balancés</b> (renversement du corps aligné à 45° par rapport aux épaules) (bras serrés)						
3	Répéter 3 x l'exercice: <b>au 3ème balancés avant, dislocation arrière</b> , enchaîné avec un balancé avant. (prise d'appui sur le passage de la dislocation)						
4							
5	(avec sangles) Départ de l'ATR, <b>Descente de soleil, balancé avant, balancé arrière balancé avant pour dislocation arrière</b> (descente soleil sans effondrement des épaules) (prise d'appui sur le passage de la dislocation)						
6	Départ de l'ATR <b>Descente de soleil, balancé avant, balancé arr balancé avant pour dislocation arrière</b> , (épaules à hauteur des anneaux) (descente soleil sans effondrement des épaules) (prise d'appui sur le passage de la dislocation)						

ANNEAUX		Groupe III : Progression en éléments de force	Age :	8	9	10	11
1	De la suspension tendue, <b>traction des bras</b> et revenir en suspension, <b>fermeture du corps jambes tendues pour venir en suspension mi renversée puis tendu à la position renversée alignée (chandelle)</b> . Descente contrôlée par la planche arrière jusqu'à la suspension <b>dorsale</b> et en élan <b>remonter corps tendu à la suspension renversée</b> .						
2	De la suspension td, <b>traction des bras</b> , revenir à la suspension, <b>simultanée à l'appui bras tendus, équerre jambes fléchies</b> tenue 2 sec. ( <i>anneaux ouvert sur les positions d'appui</i> )						
3	De la suspension td, <b>traction des bras</b> , revenir à la suspension, <b>simultanée à l'appui bras tendus</b> , corps droit, tenu 2 sec., <b>montée les jambes tendues en équerre</b> tenue 2 sec. ( <i>anneaux ouvert sur les positions d'appui</i> )						
4	De la suspension td, <b>traction des bras</b> , revenir à la suspension, <b>simultanée à l'appui, équerre 2 sec, s'élever en arrière bras tendus</b> , par la <b>planche libre en position corps groupé</b> , et venir à <b>l'équerre écartées jambes tendues</b> tenue 2 sec. ( <i>anneaux ouvert sur les positions d'appui</i> )						
5							
6	De la suspension, <b>traction des bras et s'élever en planche avant marquée</b> , revenir lentement corps tendu en suspension, <b>simultané à l'appui, équerre tenue 2 sec., s'élever en force, bras fléchis et corps carpé et jambes serrées</b> , à l'ATR tenu 2 sec. ( <i>anneaux ouvert sur les positions d'appui</i> )						
7	De la suspension, <b>traction des bras et venir en planche avant marquée</b> , revenir lentement corps tendu en suspension, <b>simultané à l'appui, équerre tenue 2 sec., s'élever en force, bras tendus, corps carpé et jambes écartés</b> à l'ATR tenu 2 sec. ( <i>anneaux ouvert sur les positions d'appui</i> )						
ANNEAUX		Groupe IV : Progression en sortie	Age :	8	9	10	11
1	De la suspension mi renversée, prise d'élan, 3 X (balancé arrière, balancé avant) et sortie en <b>salto arrière tendu</b> tombé dos. (arrivée sur fosse surélevée 60 cm) ( <i>remonter des épaules par appui sur les anneaux avant de tomber dos</i> )						
2							
3	De la suspension mi renversée prise d'élan, 3 X (balancé arrière, balancé avant) et sortie en <b>double salto arrière groupé</b> (arrivée sur fosse surélevée 60 cm) ( <i>remonter des épaules par appui sur les anneaux l'enclanchement du double</i> )						
4	De la suspension mi renversée prise d'élan, 3 X (balancé arrière, balancé avant) et <b>sortie par appui avec traction des bras corps renversé tendu pour sortir en salto groupé avec une ouverture</b> à la station debout. (arrivée sur fosse surélevée 60cm)						

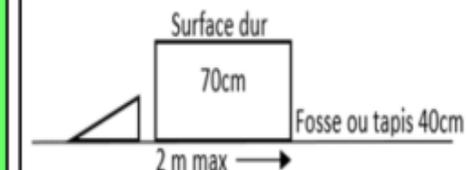
# SAUT - TRAMPOLINE

Déductions spécifiques SAUT :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
<b>Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution</b>				
Non utilisation du tapis de protection autour du tremplin pour les sauts à partir de la rondade				NR
Course d'élan supplémentaire FIG				1.0 pt déduction note de difficulté
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur pendant l'exercice.			Y	
Fautes d'exécution dans la première phase d'envol	Y	Y	Y	Y
Fautes techniques dans la première phase d'envol	Y	Y	Y	Y
Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversé.	Y	Y	Y	Y
Manque de poussée visible dans la phase d'appui	Y	Y	Y	Y
Flexion des bras ou des jambes, écart des jambes.	Y	Y	Y	Y
Renversement en avant : le corps est carpé durant la seconde phase de vol	Y	Y	Y	Y
Fautes techniques dans la deuxième phase d'envol	Y	Y	Y	Y
Fautes d'exécution dans la deuxième phase d'envol	Y	Y	Y	Y
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps FIG	Y	Y	Y	Y
Autres fautes de tenue.	Y	Y	Y	Y
Ne reste pas centré sur la toile au trampoline lors des exercices du Gr III et GIV	Y	Y	Y	Y
Position imprécise (groupée, carpé, tendue).	Y	Y	Y	Y
Exigence technique précisée dans le texte non respecté ( <i>en italique</i> )			Y	

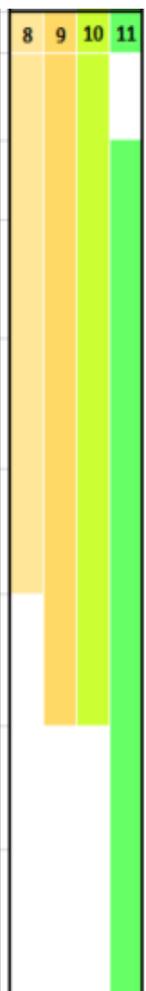
Certains exercices sont autorisés en fosse comme précisé dans le texte

SAUT		Groupe I : Renversement avant	Age :	8	9	10	11
1	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trampo-tramp : Course d'élan impulsion <b>salto avant groupé à la station</b> sur le bloc de 70 cm.						
2	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trampo-tramp : Course d'élan impulsion <b>salto avant tendu tombé dos</b> sur le bloc de 70 cm. (tête levée) (renversement par projection des talons)						
3	Sur bloc de tapis aménagé (70cm) avec trampo-tramp : Course d'élan impulsion <b>lune arrivée à la station</b> , sur le tapis surélevé (bloc de 70 cm) (alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)						
4							
5	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trampo-tramp : Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tresp pour effectuer une <b>lune arrivée à la station</b> sur le tapis surélevé et sur le rebond, <b>salto avant groupé</b> , réception à la station en contre bas derrière le bloc. (Tapis de réception ou fosse) (alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)						
6	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trampo-tramp : Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tresp pour effectuer une lune arrivée à la station sur le tapis surélevé et sur le rebond, <b>salto avant carpé</b> , réception à la station en contre bas derrière le bloc. (Tapis de réception ou fosse) (alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)						
7	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trampo-tramp : Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tresp pour effectuer une lune arrivée à la station sur le tapis surélevé et sur le rebond, <b>salto avant tendu</b> , réception à la station en contre bas derrière le bloc. (Tapis de réception ou fosse) (alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)						

Pour exercices n°1 à 7 :



SAUT		Groupe II : Renversement arrière	Age :
1	Départ sur 1 genoux au sol, bras aux oreilles : <b>Rondade arrivée à genoux</b> sur un bloc de tapis. (hauteur entre 40 et 50 cm) (corps redressé et gainé)		
2	De 4 à 6 pas d'élan : <b>Rondade arrivée les pieds</b> sur 1 tremplin, <b>percussion arrivée dos</b> contre un tapis. (alignement de la pose des mains avec les pieds)		
3	Départ de l'ATR sur un bloc (70cm) avec <b>trempo-tramp</b> : De l'ATR, <b>courbette percussion et flip arrière avec passage contrôlé à l'ATR</b> et revenir à la station en position de gainage sur un 2ème bloc de tapis. (70 cm) (Allongement du flip)		
4	Départ de l'ATR sur un bloc (70 cm) avec <b>trempo-tramp</b> : De l'ATR, <b>courbette percussion et flip arrière</b> sur un 2ème bloc de tapis (70cm) enchainé avec <b>salto arrière groupé</b> . (arrivée en bord de fosse) (Allongement du flip)		
5	Départ de l'ATR sur un bloc (70 cm) avec <b>trempo-tramp</b> : De l'ATR, <b>courbette percussion et flip arrière</b> sur un 2ème bloc de tapis (70 cm) enchainé avec <b>salto arrière tendu</b> . (arrivée en bord de fosse) (Allongement du flip)		
6	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec <b>trempo-tramp</b> : Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tresp pour effectuer une <b>rondade</b> sur le tapis surélevé et par rebond sur le bloc, <b>salto arrière groupé</b> . (en bord de fosse)		
7	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec <b>trempo-tramp</b> : Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tresp pour effectuer une <b>rondade</b> sur le tapis surélevé et par rebond sur le bloc, <b>salto arrière tendu</b> . (en bord de fosse)		
8	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec <b>trempo-tramp</b> : Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tresp pour effectuer une <b>rondade arrivée debout avec 1/4 tour</b> , sur le tapis surélevé et par rebond effectuer le <b>2ème quart de tour et barini arrivée à la station</b> . (éducatif Kasamatsu) (en bord de fosse)		

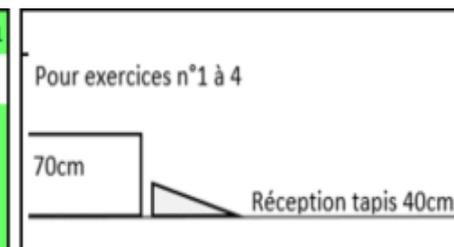


**Pour exercice n°2 :**

**Pour exercices n°3 à 5 :**

**Pour exercices n°6 à 8 :**

TRAMPOLINE		Groupe III : Rotation avant	Age :	8	9	10	11
1	Au mini-trempline : Départ d'un bloc tapis (70 cm) <b>salto avant tendu</b> arrivée à la station droite.						
2	Au mini-trempline : Départ d'un bloc tapis (70 cm) <b>3/4 avant vrille</b> arrivée sur le dos (un bloc tapis 50 cm)						
3	Au mini-trempline : Départ d'un bloc tapis (70 cm) <b>salto avant vrille</b> arrivée à la station droite.						
4	Au mini-trempline : Départ d'un bloc tapis (70 cm) <b>double salto avant</b> arrivée à la station droite.						
5	Au trampoline : De la chandelle, <b>3/4 avant (par extension) arrivée dos + salto avant groupé.</b>						
6	Au trampoline : 3 chandelles, <b>3/4 avant (par extension) arrivée dos + barani carpé. (ouverture avant l'horizontal)</b>						
7	Au trampoline : 3 chandelles, <b>3/4 avant (par extension) arrivée dos + salto avant tendu.</b>						
TRAMPOLINE		Groupe IV : Rotation arrière	Age :	8	9	10	11
1	Au trampoline : <b>3 chandelles et enchaîner, + 1 pirouette + 1 chandelle, 1 st groupé + 1 chandelle, 1 st écart + 1 chandelle (sur chaque chandelle poussée complète jambes tendues)</b>						
2	Au trampoline, répéter 3 x l'enchaînement : figures de bases : <b>3 chandelles, tombé assis, revenir debout, tombé ventre revenir debout, tombé dos revenir debout</b> avec 1 chandelle de remplacement (entre chaque figure poussée complète jambes tendues)						
3	Au trampoline : <b>3 chandelles puis tomber assis, chandelle tomber assis 1/2 tour, chandelle tomber dos 1/2 tour debout. (entre chaque figure poussée complète jambes tendues)</b>						
4	Au trampoline, répéter 3 x l'enchaînement : 3 chandelles <b>salto arrière groupé.</b>						
5	Au trampoline, répéter 2 x l'enchaînement : 3 chandelles <b>et enchaînement de salto arrière groupé, salto arrière groupé.</b>						
6	Au trampoline, répéter 3 x l'enchaînement : 3 chandelles <b>salto arrière tendu.</b>						
7	Au trampoline, répéter 2 x l'enchaînement : 3 chandelles <b>et enchaînement de salto arrière tendu avec salto arrière tendu.</b>						
8	Au trampoline, répéter 2 x l'enchaînement : 3 chandelles <b>et enchaînement de salti arrière, 1 er groupé, 2ème carpé et 3ème tendu.</b>						



# BARRES PARALLELES

Déductions spécifiques BARRE PARALLELES :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
<b>Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution</b>				
Ajustement de la prise ou des mains, chaque fois.	✓			
Marcher ou sautiller en appui renversé (chaque pas ou sursauts).	✓			
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maîtrisé.	✓			
Toucher l'appareil ou le sol avec les jambes ou pieds.	✓			
Heurter l'appareil ou le sol.	✓			
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur pendant l'exercice.			✓	
Interruption sans chute.				✓
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes.	✓		✓	✓
Position non tenue mais demandée			< à 2"	Non tenue
Amplitude insuffisante		≤ 30°	≤ 45°	> à 45° Non reconnaissance ou valeur D inférieur
Position de salto incorrecte			✓	✓
Écart atypique des jambes.			✓	
Autres fautes de tenue.	✓		✓	✓
Exigence technique précisée dans le texte non respecté ( <i>en italique</i> )			✓	

Nombre de balancés :

le nombre de balancés est libre si dans le texte le nombre n'est pas indiqué.

Si le texte précise le nombre de balancés, se référer à la règle définie (Point 4 - Précision sur éléments principaux ou secondaires, éléments manquants)

PARALLELES		Groupe I : Progression en appui	Age :	8	9	10	11
1	5 balancés en appui corps droit, (à l'horizontal) (Passage entre les barres corps en extension)						
2	5 balancés en appui corps droit, (à 45° à l'arrière et au dessus de l'horizontal devant) (Passage entre les barres corps en extension)						
3	Répéter 3 x l'enchaînement : 3 balancés, et au 3ème, monter jusqu'à l'ATR marqué. (Passage entre les barres corps en extension) (avancées non prononcées des épaules dans les descentes en balancer de l'ATR) (alignement à l'ATR)						
4	Répéter 3 x l'enchaînement : 3 balancés et au 3ème monter à l'ATR avec un 1/2 t en valse avant (valse en élan) (transfère des appuis).						
5							
6	Répéter 3 x l'enchaînement : 3 balancés et au 3ème, monter à l'ATR avec un 1/2 t en valse arrière (valse en élan) (transfère des appuis).						
7	Au 3ème balancé élan ATR, valse avant en élan, balancé ATR, valse arrière, balancé ATR valse arrière, balancé ATR, valse avant, et finir par 3 balancés à l'ATR en venant à chaque fois dans l'élan en ATR les 2 mains sur 1 barre (pose de la main derrière l'autre en ATR sur 1 barre) (valse en élan) (transfère des appuis).						
PARALLELES		Groupe II : Progression en suspension	Age :	8	9	10	11
1	De la suspension, prise d'élan et 5 balancés en suspension (Passage à la verticale corps en extension) (maintenir les jambes fléchies à 90° sous la barre, genoux serrés).						
2	De la suspension, prise d'élan et 5 balancés en suspension avec amplitude: (bassin à la hauteur des barres) (maintenir les jambes fléchies à 90° sous la barre, genoux serrés).						
3	Prise d'élan et 3 balancés en suspension et au 4ème bal avant effectuer un salto arrière en puck arrivée à la station. (maintenir les jambes fléchies à 90° sous la barre, genoux serrés). (tête rentrée)						
4	Départ de l'appui facial, les pieds écartés sur les barres : Resserrer les jbes et balancé en suspension jambes fléchies et au balancé avant effectuer un salto arrière en puck. (maintenir les jambes fléchies à 90° sous la barre, genoux serrés). (tête rentrée)						
5	En bout de barres : Départ de l'ATR, descente soleil et échappement corps tendu à la station. (maintenir les jambes fléchies à 90° sous la barre, genoux serrés). (tête rentrée)						

PARALLELES		Groupe III : Progression en bascule et salto dessous	Age :			
			8	9	10	11
1	Barres parallèles basses : <b>5 oscillations en position mi renversée.</b> <i>(balancement au minimum a 45° des épaules en dessous de l'horizontal).</i>					
2	Barres parallèles basses : Départ de l'appui dorsal les pieds posés sur les barres, faire glisser les pieds, pour basculer en arrière <b>aux oscillations en position mi-renversée, 3 oscillations et revenir à la station debout.</b> (barre basse) <i>(balancement au minimum a 45° des épaules en dessous de l'horizontal).</i>					
3	<b>Bascule de fond arrivée en equerre jambes serrées</b> tenue 2 sec. <i>(alignement bras/tronc au balancé avant en suspension)</i>					
4	<b>bascule de fond dégagée devant vers l'équerre renversée, balancé arrière l'ATR</b> tenue 2 sec. <i>Bassin dégagé des appuis) (jambes à la vertical au minimum à l'équerre renversée)</i>					
5						
6	Barres parallèles basses : Départ en sautant vers l'appui, basculer en arrière en <b>tour d'appui arrière à l'appui en prise cubitale</b> et revenir à la station debout. <i>(sans déplacement vers l'avant des mains)</i>					
7	Barres parallèles basses : Départ du balancé à l'appui, <b>salto en dessous</b> à l'horizontale. <i>(sans déplacement vers l'avant des mains)</i>					
PARALLELES		Groupe IV: Progression en sortie	Age :			
			8	9	10	11
1	Barres parallèles basses : Au 3ème balancé à l'appui, <b>ATR tenu 2 sec. et venir sur 1 barre en ATR latéral contrôlée</b> , sortie à la station.					
2	Barres parallèles basses : Au 3ème balancé, <b>sortir au balancé avant en déplacement latérale</b> pour tomber <b>dos corps tendu</b> sur tapis à hauteur des barres. (apprentissage de la sortie par salto arrière)					
3	Barres parallèles basses : Au 3ème balancé, <b>sortir au balancé arrière vers l'ATR pour se déplacer par impulsion bras à l'ATR</b> sur tapis à hauteur des barres. (apprentissage de la sortie par salto avant)					
4	Barres parallèles basses : Au 3ème balancé, <b>sortir en salto arrière puck arrivée à 4 pattes.</b> (sur tapis à hauteur des barres)					
5	Barres parallèles basses : Au 3ème balancé, <b>OU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sortir en <b>salto arrière tendu arrivée à la position à 4 pattes.</b> (sur tapis à hauteur de barre)</li> <li>• sortir en <b>salto avant 3/4 arrivée dos.</b> (sur tapis à hauteur de barre)</li> </ul>					

# BARRE FIXE

Déductions spécifiques BARRE FIXE :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
<b>Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution</b>				
Position imprécise (groupée, carpé, tendue).		Y	Y	Y
Interruption sans chute.				Y
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes.		Y	Y	Y
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale		Y	Y	Y
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position		Y	Y	
Manque d'amplitude lors des éléments volants		Y	Y	
Déviations par rapport au plan éléments volants		≤ 15°	> 15°	
Bras fléchis à la reprise après des éléments volants		Y	Y	
Genoux fléchis lors des actions de préparation		A chaque fois	A chaque fois	
Écart atypique des jambes.			Y	
Autres fautes de tenue.		Y	Y	Y
Groupe II : Les lachés ne correspondant pas aux exigences demandées de difficulté		Valeur technique correspondant à la valeur inférieure de l'élément indiqué dans le texte		
Exigence technique précisée dans le texte non respecté ( <i>en italique</i> )			Y	

L'ensemble des exercices en barre fixe peuvent être présentés en fosse

Nombre de grand tour :

le nombre de grands tours est libre si dans le texte cela n'est pas indiqué.

Si le texte précise le nombre de grand tour, se référer à la règle définie (Point 4 - Précision sur éléments principaux ou secondaires, éléments manquants)

BARRE FIXE		Groupe I : Progression en élan et changement de face	Age :			
			8	9	10	11
1	(Avec sangles) De la suspension, <b>3 fois courbes av. et arr. dynamiques et prise d'élan par fermeture / ouverture et effectuer 5 balancés</b> ( <i>bassin au minimum à hauteur de barre en avant et arrière</i> )					
2	(Avec sangles) De la suspension <b>3 fois courbes dynamiques et prise d'élan par fermeture / ouverture au dessus de l'horizontale, effectuer 5 balancés avant et arrière</b> ( <i>bassin à 45° au dessus de l'horizontale de la barre et fouet avant, arrière</i> )					
3	(Avec sangles) De la en suspension, <b>prise d'élan (au dessus de 45° de l'horizontale), effectuer 5 balancés puis 3 grands tours en avant ou en arrière.</b>					
4	(Avec maniques) De la prise d'élan vers l'ATR et <b>5 soleils.</b> ( <i>passage en extention entre les cables pour le fouet en suspension</i> )					
5	De la prise d'élan à l'ATR, balancé avant vers l'ATR, <b>changement alternatif aux prises palmaires (Castella alternatif)</b> , balancé vers l'arrière à l'ATR <b>avec changement alternatif des prises en pronation</b> et 3 soleils. ( <i>Castella: changement de la 1ère main dans la montée, 2ème main vers l'ATR</i> )					
6	De la prise d'élan à l'ATR, effectuer <b>3 soleils et enchaîner 3 contre volées</b> (sans soleil interm.) et 1 soleil. ( <i>contre volées par orientation des pointes</i> )					
7	Del'appui, prise d'élan abdominale à l'ATR, effectuer 3 lunes et <b>lune à lune</b> , 1 lune, grand tour avant et <b>lune à lune</b> ( <i>par temps de fouet</i> ), 1 lune					
BARRE FIXE		Groupe II : Progression en éléments volant	Age :			
			8	9	10	11
1	De la suspension, prise d'élan à l'ATR, contre volée, contre volée sautée, contre volée, contre volée sautée, 1 soleil.					
2	Du balancé, éducatif <b>Tkatchev arrivée ventre</b> en fosse ( <i>shoot / contre shoot / action de bras / retour bras</i> )					
3	<b>OU</b> Soleil, <b>Temps de Katchev + courbette jambes serrées</b> (mollet au niveau de la protection) Soleil, temps de Kovacs + tombé dos sur fosse					

BARRE FIXE		Groupe III : Progression en retour de barre	Age :	8	9	10	11
1	En barre basse avec sangles : De l'appui prise d'élan abdominale et <b>tour d'appui arrière libre à l'horizontale</b> , arrivée à la station sur un bloc.						
2	En barre basse avec sangles : De l'appui prise d'élan abdominale et <b>tour d'appui arrière libre à 45°</b> , arrivée à la station sur un bloc.						
3	En barre basse avec sangles et bloc à hauteur de la barre: Départ en appui facial, pieds sur le bloc: effectuer <b>5 oscillations en suspension mi renversée jbes écartées</b> et revenir à l'appui facial <i>(Prise en évaluation des 3 meilleures oscillations effectuées avec le bassin hauteur de la barre en avant et en arrière)</i>						
4	En barre basse avec sangles et bloc à hauteur de la barre: Départ en appui facial, pieds sur le bloc : Effectuer une oscillation en <b>Stalder</b> ( <i>minimum à l'horizontal devant</i> ) et revenir en oscillation <b>Endo</b> pour se replacer en appui facial sur le bloc						
5	En barre basse avec sangles et bloc à hauteur de la barre: Départ en appui facial, pieds sur le bloc: <b>enchaîner 5 oscillations en Stalder, Endo vers l'ATR</b> ( <i>jambes resserrées entre le Stalder et Endo</i> ). <i>(Prise en évaluation des 3 meilleures oscillations effectuées vers l'ATR)</i>						
6	<u>Série 1 :</u> De la suspension, prise d'élan à l'ATR, <b>Stalder</b> , 1 soleil, grand tour arrière et direct, 1 lune, <b>Endo</b> , 1 lune, grand tour avant et lune à soleil, grand tour arrière et tour <b>pieds barre</b> , 1 soleil.						
BARRE FIXE		Groupe IV : Progression en sortie	Age :	8	9	10	11
1	<u>Avec manipulation :</u> Au 3ème balancé avant en suspension, <b>venir en position de chandelle</b> , maintien au niveau des épaules pour la manipulation et retombé sur le dos sans rotation. (arrivée sur fosse surélevée) <i>(extension entre cable avant shoot pour venir en chandelle)</i>						
2	<u>Avec manipulation :</u> Au 3ème balancé avant en suspension, sortie en <b>échappement corps tendu à la station</b> . (arrivée debout sur fosse surélevée) <i>(extension entre cable avant shoot pour échappement)</i>						
3							
4	Au 3ème balancé avant en suspension, <b>sortie en échappement corps tendu à la station</b> . (arrivée debout sur fosse surélevée) <i>(extension entre cable avant shoot pour échappement)</i>						
5	<u>De la suspension :</u> <b>De la suspension, prise d'élan à l'ATR et sortie en échappement corps tendu</b> à la station. (arrivée debout sur fosse surélevée) <i>(extension entre cable avant shoot pour échappement)</i>						
6	<u>De la suspension :</u> <b>De la suspension, prise d'élan à l'ATR et sortie en échappement avec 5/4 de rotation transversale, corps tendu</b> . (arrivée sur le dos en fosse surélevée) <i>(extension entre cable avant shoot pour échappement) (remonter des épaules avant de tomber dos)</i>						
7	<u>A partir du soleil :</u> Sortie en <b>échappement avec 5/4 de rotation transversale le corps tendu</b> . (arrivée sur le dos en fosse surélevée) <i>(extension entre cable avant shoot pour échappement) (remonter des épaules avant de tomber dos)</i>						
8	<u>De la suspension:</u> Prise d'élan à l'ATR et sortie échappement en double salto <b>arrière par courbette + salto groupé à la station</b> . <i>(extension entre cable avant shoot pour échappement) (position courbette corps tendu)</i>						

# CRITERES DE JUGEMENT

## 1 - La note de difficulté

Un barème de point de difficulté est déterminé en fonction des performances réalisées sur le test physique et des éléments ou combinaisons sur le test technique.

## 2 – La note d'exécution

Les fautes d'exécutions font principalement référence au code de pointage. Elles sont précisées pour chaque agrès sur les tests techniques et sur les exercices physiques. Pour les exercices physiques de maintien et de souplesse se sont des critères à respecter qui permettent de déterminer la note d'exécution.

Pour les tests techniques se rajoutent des exigences de formes techniques en *italique* et entre parenthèses dans le texte, induisant une pénalité de 0.3 pt.

Le tableau ci-dessous permet de situer la valeur de point final à accorder entre 0 et 4 points suivant le total des fautes d'exécution relevés dans la présentation de l'exercice par le gymnaste.

<b>4.00 pts</b>	Total des déductions ne dépassant pas 1.00 pt
<b>3.50 pts</b>	Total des déductions ne dépassant pas 1.50 pt
<b>3.00 pts</b>	Total des déductions ne dépassant pas 2.00 pt
<b>2.50 pts</b>	Total des déductions ne dépassant pas 2.50 pts
<b>2.00 pts</b>	Total des déductions ne dépassant pas 3.00 pts
<b>1.50 pts</b>	Total des déductions ne dépassant pas 3.50 pts
<b>1.00 pt</b>	Total des déductions au-delà de 3.50 pts
<b>0 pt</b>	Non reconnaissance

### 3 - Annonce et reconnaissance

Un seul passage est autorisé pour chaque exercice ou routine. Les cas d'exception sont précisés et ne concerne que les tests physiques.

Le gymnaste choisi le niveau de l'exercice qu'il maîtrise le mieux et doit l'annoncer à l'avance à l'évaluateur.

Lorsque la valeur de l'exercice est déterminée en fonction des angles pour un exercice à l'identique (hauteur des épaules, hauteur du bassin, etc.) c'est à l'évaluateur de déterminer la valeur de difficulté de l'exercice.

*Exemple sur test physique : Les maintiens en équerre renversée ou planche faciale.*

*Exemple sur test technique : Progression sur les élans aux anneaux ou barre fixe.*

Lorsque certains éléments techniques ne sont pas réussis, la valeur de difficulté diminue et est précisée dans le texte (ex : GII en barre fixe)

### 4 - Précision sur éléments principaux ou secondaires, éléments manquants :

Lorsque l'exercice présente l'enchaînement de plusieurs éléments, ils sont partagés en éléments principaux ou secondaires.

Les éléments principaux sont spécifiés **en gras** dans les grilles de tests. Les éléments secondaires permettent l'enclenchement ou la liaison des éléments principaux.

La présentation de l'exercice étant déterminée par la valeur des éléments principaux, nous devons en tenir compte.

En dehors des précisions apportés sur chaque exercice, notamment concernant la reconnaissance d'une valeur de difficulté à un niveau inférieur, la règle générale est :

Un élément secondaire manque avant ou après l'élément principal	Pénalité de 0.3 pts sur la note d'exécution.
Un élément secondaire est ajouté ou différent avant ou après l'élément principal	Considéré comme élan intermédiaire. Pénalité de 0.5 pt sur la note d'exécution.
Chute sur l'élément secondaire	Pénalité de 0.5 pts sur la note d'exécution. <b>Le gymnaste peut poursuivre la combinaison demandée.</b>
Chute sur l'élément principal	Pénalité de 1 pt sur la note d'exécution. <b>Le gymnaste peut poursuivre la combinaison demandée.</b>