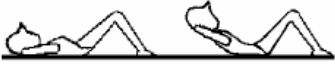









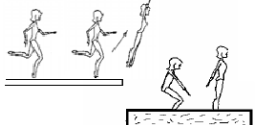
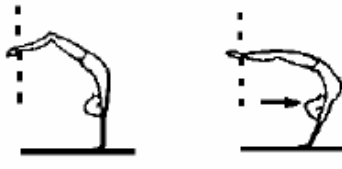
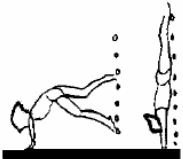
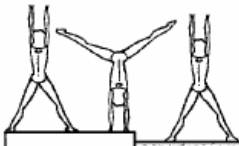




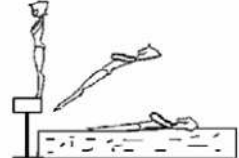



PARCOURS N°1

N°	EXERCICES	Exigences techniques		
1		<p>Allongé au sol : Fermeture buste en course courte jambes pliées bras pliés derrière la tête coudes écartés. 5 répétitions.</p>	<p>1. Coudes ouverts. 2. Bassin rétroversion NB: une fermeture avec les exigences techniques = 1 point</p>	5 pts
2		<p>Allongé au sol : Couché sur le ventre, menton et poitrine au sol, bras tendu devant, ouverture jambes. 5 répétitions.</p>	<p>1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues serrées. 3. Bras tendu devant. NB: une ouverture avec les exigences techniques = 1 point</p>	5 pts
3		<p>Allongé au sol : Poitrine au sol, pompes à genoux, bassin rétroversion, coudes le long du corps. 5 répétitions.</p>	<p>1. Coudes le long du corps. 2. Corps gainé. NB: une pompe avec les exigences techniques = 1 point</p>	5 pts
4		<p>Au sol : A quatre pattes. Dos rond, dos creux, dos rond, dos creux, en mouvement continu, et finir en position dos plat tenu 5 sec</p>	<p>1. Mouvement continu 2. Tête dans le prolongement de la courbure du dos.</p>	5 pts
5		<p>Au sol : Au choix: Grand écart gauche ou droit.</p>	<p>1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues.</p>	5 pts
6		<p>Au sol : Écrasement facial.</p>	<p>1. Dos plat. 2. Jambes ouvertes. 3. Jambes + pointes tendues.</p>	5 pts
7		<p>Test de saut en longueur : 2 essais. De l'arrêt, départ pieds serrés. Saut en longueur. Marques aux talons.</p>	<p>1,2 mètres = 1 pt. 1,3 mètres = 2 pts. 1,4 mètres = 3 pts. 1,5 mètres = 4 pts. 1,6 mètres = 5 pts.</p>	5 pts
8		<p>Au sol : Départ pieds troisièmes soubresauts retour pied troisième, bras fixés en secondes.</p>	<p>1. Impulsion complète. 2. Alignement. 3. Bras seconde.</p>	5 pts
9		<p>Au sol : Course, impulsion chandelle, et réception stabilisée.</p>	<p>1. Cercle de bras 2. Jambes tendues dans le trampoline. 3. Chandelle corps aligné et vertical</p>	5 pts
10		<p>Sur poutre haute (1m20) : 4 pas. Marche sur ½ pointes jambes tendues bras seconde.</p>	<p>1. Jambes tendues. 2. Alignement du corps. 3. Sur ½ pointes.</p>	5 pts

PARCOURS N°1

N°	EXERCICES	Exigences techniques		
11		<p>Sur poutre haute (1m20) : Saut vertical départ pieds serrés en bout de poutre et réception stabilisée</p>	<p>1. Chandelle corps aligné et vertical. 2. Réception stabilisée.</p>	5 pts
12		<p>A l'espalier : Pont, pied dans les espaliers à hauteur du bassin.</p>	<p>Épaules+loin que les mains = 5 pts Idem mais bras pliés = 2 pts Épaules au-dessus des mains = 4 pts Idem mais bras pliés = 1 pts Épaules avant les mains = 3 pts</p>	5 pts
13		<p>Ventre au mur : A T R tenu 5 secondes.</p>	<p>1. Alignement du corps. 2. Tête droite.</p>	5 pts
14		<p>Départ sur une caisse : Roue latérale.</p>	<p>1. Passage par la verticale. 2. Tête droite.</p>	5 pts
15		<p>Sur un plan incliné : Départ groupé, roulade avant, arrivé debout.</p>	<p>1. Dos enroulé, tête rentrée. 2. Position groupée. 3. Relevé sans les mains.</p>	5 pts
16		<p>Sur un plan incliné : Départ assis, roulade arrière arrivé debout.</p>	<p>1. Dos enroulé, tête rentrée. 2. Position groupée.</p>	5 pts
17		<p>Aux espaliers : Chandelle maintenue 3 secondes.</p>	<p>1. Alignement tronc/jambes. 2. Bassin en rétroversion.</p>	5 pts
18		<p>Barre inférieure : Sauter à l'appui bras tendus, déplacement latéral jusqu'au milieu des barres, rotation avant corps groupé puis, rotation arrière entre les bras.</p>	<p>1. Appui actif en gainage. 2. Départ de la rotation bras tendu. 3. Vitesse de rotation maîtrisée.</p>	5 pts
19		<p>Départ sur un cheval de 90 cm : Réception sur tapis de 60 cm : Tomber sans sauter sur le dos corps plat bras croisés sur la poitrine.</p>	<p>1. Corps plat du début à la fin. 2. Regard devant tout le long de l'exercice.</p>	5 pts
20		<p>Sur un banc ou une poutre basse : Placement du dos (1 à gauche, 1 droite).</p>	<p>1. Bras tendus. 2. Alignement bras tronc. 3. Passage par la verticale.</p>	5 pts

FICHE D'EVALUATION AU PARCOURS N°1

NOM :

Prénom :

année naissance:

Club :

lieu et date de compétition :

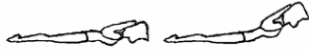




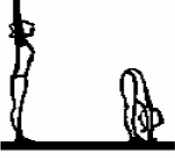
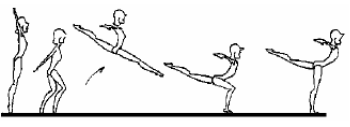
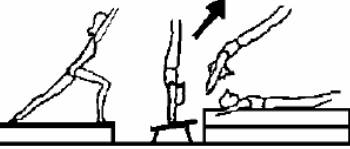
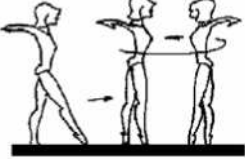
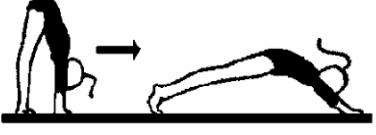
N°	Exigences techniques	NOTE
1	Relevé de buste 1. Coudes ouverts. 2. Bassin rétroversion NB: une fermeture avec les exigences techniques = 1 point	/5
2	Tirade talons 1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues serrées. 3. Bras tendu devant. NB: une ouverture avec les exigences techniques = 1 point	/5
3	Pompes à genoux 1. Coudes le long du corps. 2. Corps gainé. NB: une pompe avec les exigences techniques = 1 point	/5
4	Onde à 4 pattes (chat) 1. Mouvement continu 2. Tête dans le prolongement de la courbure du dos.	/5
5	Grand écart antéropostérieur (G ou D) 1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues.	/5
6	Ecrasement faciale 1. Dos plat. 2. Jambes ouvertes. Jambes + pointes tendues.	/5
7	Saut en longueur 1,2 mètres = 1 pt. 1,5 mètres = 4 pts. 1,3 mètres = 2 pts. 1,6 mètres = 5 pts. 1,4 mètres = 3 pts	/5
8	Soubresaut 1. Impulsion complète. 2. Alignement. Bras seconde.	/5
9	3 pas chandelle 1. Cercle de bras 2. Jambes tendues dans le trampoline. 3. Chandelle corps aligné et vertical	/5
10	4 pas sur ½ pointe (grande poutre) 1. Jambes tendues 2. Sur ½ pointes. 3. Alignement du corps	/5
SOUS TOTAL 1		/50

N°	Exigences techniques	NOTE
11	Chandelle sortie de poutre 1. Chandelle corps aligné et vertical. 2. Réception stabilisée.	/5
12	Pont aux espaliers Epaules+loin que les mains = 5 pts Idem mais bras pliés = 2 pts Epaules au-dessus des mains = 4 pts Idem mais bras pliés = 1 pts Epaules avant les mains = 3 pts	/5
13	ATR aux espaliers 1. Bras tendus. 2. Alignement bras-tronc. 3. Passage par la verticale.	/5
14	Roue latérale 1. Passage par la verticale. 2. Tête droite. 3. bras et jambes tendus	/5
15	Roulade avant 1. Dos enroulé, tête rentrée. 2. Position groupée. 3. Relevé sans les mains.	/5
16	Roulade arrière 1. Dos enroulé, tête rentrée. 2. Position groupée.	/5
17	Chandelle aux espalier 1. Alignement tronc-jambes. 2. Bassin en rétroversion.	/5
18	Enchaînement barre 1. Appui actif en gainage. 2. Départ de la rotation bras tendu. 3. Vitesse de rotation maîtrisée.	/5
19	Cran : tomber dos 1. Corps plat du début à la fin. 2. Regard devant tout le long de l'exercice	/5
20	Placement du dos sur banc 1. Bras tendus. 2. Alignement bras-tronc. 3. Passage par la verticale.	/5
SOUS TOTAL 2		/50

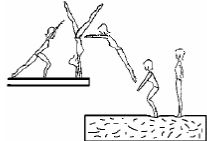
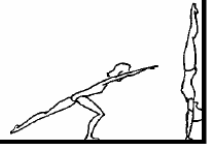

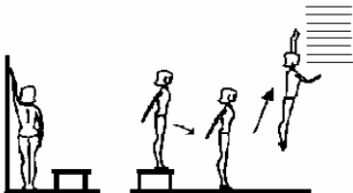



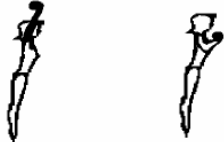
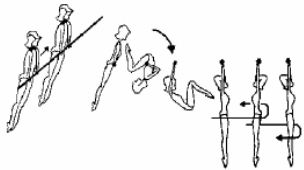


TOTAL

/100

PARCOURS N°2

N°	EXERCICES	Exigences techniques	
1	 <p>Allongé au sol : Couché sur le ventre, bras pliés derrière la tête, coudes ouverts, jambes tendues, ouverture buste. 5 répétitions.</p>	1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues serrées. 3. Coudes ouverts. NB: une répétition avec les exigences techniques = 1 point	5 pts
2	 <p>Allongé au sol : Fermeture buste en course longue jambes pliées bras pliés derrière la tête coudes écartés. 5 répétitions.</p>	1. Coudes ouverts. 2. Bassin en rétroversion dès le départ. NB: une fermeture avec les exigences techniques = 1 point	5 pts
3	 <p>Au sol : A genou, vague du corps.</p>	1. Mouvement continu.	5 pts
4	 <p>Au sol : Grand écart gauche Grand écart droit.</p>	1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues.	5 pts
5	 <p>Au sol : Ecart facial contre un mur ou une caisse.</p>	1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues et ouvertes	5 pts
6	 <p>Au sol : Départ debout, fermeture mains à plat au sol.</p>	Si jambes tendues et mains à plat au sol = 5 points Si jambes tendues et mains non à plat au sol = 2 points	5 pts
7	 <p>Au sol : Départ pieds troisièmes. Sissonne bras secondes.</p>	1. Impulsion complète. 2. Écart de jambes. 3. Réception jambes ½ pliées.	5 pts
8	 <p>Au sol : De la fente ou du sursaut, A T R rebond dans le trampoline, tomber plat dos.</p>	1. Fente avec déséquilibre avant. 2. Rebond en ATR à la verticale. 3. Tomber dos corps plat.	5 pts
9	 <p>Sur poutre haute (1m20) : Sur ½ pointes. ½ Tour bras secondes.</p>	1. Jambes tendues. 2. Alignement du corps. 3. Sur ½ pointes durant tout l'exercice. 4. Bras secondes	5 pts
10	 <p>Sur poutre haute (1m20) : Départ en fermeture sur la poutre. Marche sur les mains jusqu'à la position gainage tenu 5 secondes.</p>	1. Alignement bras tronc. 2. Bassin rétroversion.	5 pts

PARCOURS N°2

N°	EXERCICES	Exigences techniques		
11		<p>Sur poutre haute (1m20) avec 60 cm de tapis : Sortie rondade.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bras tendu. 2. Tête droite. 3. Corps gainé, dos rond. 4. Position des mains. 5. Corps dans l'axe de la poutre. 	5 pts
12		<p>Au sol : Départ fente, A T R (3 sec.) dos au mur, retour fente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fente avec déséquilibre avant en gardant alignement bras tronc jambe arrière. 2. Alignement du corps à l' ATR. 3. Tête droite. 	5 pts
13		<p>Au sol : Ouverture épaule aux espaliers.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pas de creux lombaire 	5 pts
14		<p>Le long du mur : Caisse de 30 cm. Saut d'une caisse en contrebas, rebond et toucher le mur</p>	<p>Hauteur + 05 cm = 1 pt. Hauteur + 10 cm = 2 pts. Hauteur + 15 cm = 3 pts. Hauteur + 20 cm = 4 pts. Hauteur + 25 cm = 5 pts.</p>	5 pts
15		<p>Au sol : Sur une ligne. Fente, roue, fente.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Passage par l'ATR. 2. Position des mains. 	5 pts
16		<p>Au sol : Placement en pont, retour libre.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ouverture des épaules 2. bras tendus, jambes serrées 3. tête droite 	5 pts
17		<p>Barre supérieure : Traction à la barre supérieure, mains en lune. 5 répétitions.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sans élan. 2. Menton au-dessus de la barre. 3. Position gainée. <p>NB: une traction avec les exigences techniques = 1 point</p>	5 pts
18		<p>Barre supérieure : Appuis bras tendus, déplacement latéral jusqu'au milieu des barres, rotation avant corps groupé puis, ½ tour à gauche, ½ tour à droite. Réception sur tapis.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Appui actif en gainage. 2. Vitesse de rotation maîtrisée. 3. Position gainée lors du ½ tour. 	5 pts
19		<p>Barre supérieure : (2,30m). Avec aide de l'entraîneur, s'établir à la position appuis barre supérieur. Monter en position accroupis, puis saut extension et réception sur tapis. (Réception : 60 cm de tapis). Présence de l'entraîneur obligatoire</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chandelle corps aligné avec élévation : 5 pts. 2. Monté accroupis barre supérieure puis sauter sur tapis : 2.5 Pts. 	5 pts
20		<p>Barre inférieure : Renversement arrière arrivé bras tendus puis fermeture en gardant les bras tendus. (Départ pieds surélevés).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Garder la traction complète durant tout le renversement. 2. Bras tendus dans la fermeture. 	5 pts

FICHE D'EVALUATION AU PARCOURS N°2

NOM :

Prénom :

année naissance:

Club :

lieu et date de compétition :








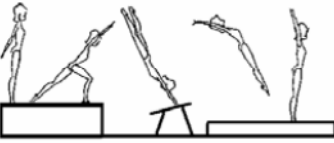
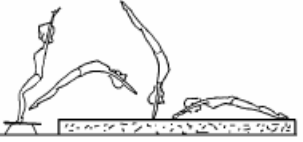
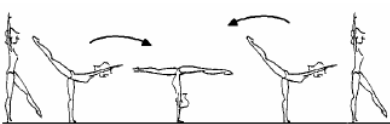
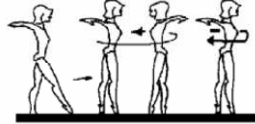
N°	Exigences techniques	NOTE
1	Ouverture buste 1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues serrées. 3. Coudes ouverts. NB: une répétition avec les exigences techniques = 1 point	/5
2	Relevé de buste 1. Coudes ouverts. 2. Bassin en rétroversion dès le départ. NB: une fermeture avec les exigences techniques = 1 point	/5
3	Vague avant Mouvement continu.	/5
4	Grand écart droit et gauche 1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues.	/5
5	Écart faciale contre caisse 1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues et ouvertes	/5
6	Fermeture Si jambes tendues et mains à plat au sol = 5 points Si jambes tendues et mains non à plat au sol = 2 points	/5
7	Sissone 1. Impulsion complète. 2. Écart de jambes. Réception jambes ½ pliées.	/5
8	ATR rebond 1. Fente avec déséquilibre avant. 2. Rebond en ATR à la verticale. Tomber dos corps plat.	/5
9	Demi-tour sur poutre haute 1. Jambes tendues. 2. Alignement du corps. 3. Sur ½ pointes durant tout l'exercice. Bras secondes	/5
10	Fermeture → courbe 1. Alignement bras tronc. 2. Bassin rétroversion.	/5
SOUS TOTAL 1		/50

N°	Exigences techniques	NOTE
11	Rondade en sortie de poutre 1. Bras tendu, tête droite. 3. Corps gainé, dos rond. 4. Position des mains. Corps dans l'axe de la poutre.	/5
12	ATR dos au mur 1. Fente avec déséquilibre avant en gardant alignement bras tronc jambe arr 2. Alignement du corps à l' A T R. Tête droite.	/5
13	Ouverture épaules à genoux Pas de creux lombaire. Bras tendu	/5
14	Saut en hauteur Hauteur + 05 cm = 1 pt. Hauteur + 10 cm = 2 pts. Hauteur + 15 cm = 3 pts. Hauteur + 20 cm = 4 pts. Hauteur + 25 cm = 5 pts.	/5
15	Roue sur ligne 1. Passage par l'ATR. 2. Position des mains.	/5
16	Pont au sol 1. Ouverture, épaules plus loin que les mains 2. Bras et jambes tendus, tête droite	/5
17	Traction main en lune 1. Sans élan, position gainée. 2. Menton au-dessus de la barre. NB: une traction avec les exigences techniques = 1 point	/5
18	Enchaînement barre 1. Appui actif en gainage. 2. Vitesse de rotation maîtrisée. Position gainée lors du ½ tour.	/5
19	Saut de la barre supérieur 1. Chandelle corps aligné avec élévation : 5 pts. 2. Monté accroupis barre supérieure puis sauter sur tapis : 2.5 Pts.	/5
20	Renversement Garder la traction complète durant tout le renversement. Bras tendus dans la fermeture.	/5
SOUS TOTAL 2		/50

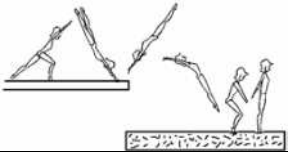
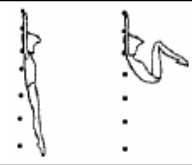
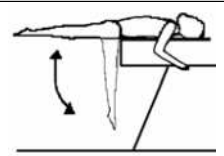
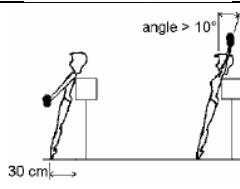

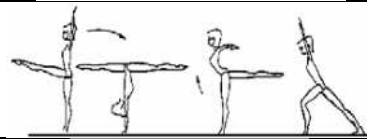
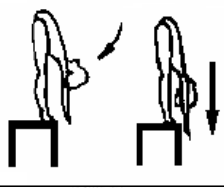
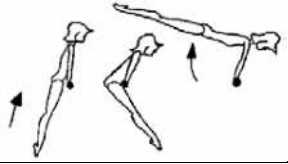
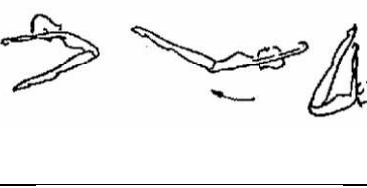
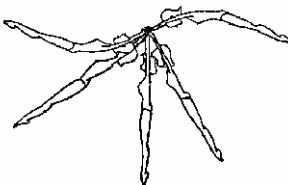
TOTAL

/100

PARCOURS N°3

N°	EXERCICES	Exigences techniques		
1		<p>Au sol : Pompes corps tendu, pointes retournées, poitrine au sol, coudes le long du corps. 5 répétitions.</p>	<p>1. Coudes le long du corps. 2. Corps gainé. NB: une pompe avec les exigences techniques = 1 point.</p>	5 pts
2		<p>Au sol : Banane sur le dos. 5 répétitions.</p>	<p>1. Bassin rétroversion. 2. Alignement bras tronc NB: une répétition avec les exigences techniques = 1 point.</p>	5 pts
3		<p>Au sol : Flexion, extension sur une jambe, l'autre jambe tendu à l'horizontal. 5 répétitions de chaque jambe.</p>	<p>1. Flexion complète. 2. Remonter sans appuis. NB: une flexion avec les exigences techniques = 1/2 point.</p>	5 pts
4		<p>Au sol : Écart droit et écart gauche entre deux tremplins.</p>	<p>1. Bassin placé. 2. Jambes tendues</p>	5 pts
5		<p>Au sol : Écart facial entre deux tremplins.</p>	<p>1. Bassin placé. 2. Jambes tendues et ouvertes</p>	5 pts
6		<p>Au sol : Deux pas d'élan, grand jeté réception arabesque.</p>	<p>1. Impulsion complète. 2. Écart de jambes. 3. Réception jambe 1/2 pliée.</p>	5 pts
7		<p>Au trampoline (à plat) : Départ debout bras aux oreilles, flip avant arriver dos.</p>	<p>1. Rebond en A T R à la verticale. 2. Tête droite. 3. Bras tendus. 4. Tomber dos corps plat.</p>	5 pts
8		<p>Au trampoline (à plat) : Sursaut, saut de mains.</p>	<p>1. Sursaut avec déséquilibre avant. 2. Rebond bras tendus en ATR. 3. Arrivée gainage extension.</p>	5 pts
9		<p>Départ du trampoline : Flip arrière arrivé A T R, puis tomber en position gainage. Position des bras libre au départ.</p>	<p>1. Départ avec déséquilibre arrière. 2. A T R bras tendus, corps gainé.</p>	5 pts
10		<p>Sur poutre basse : Fente, A T R jambes écarts, retour fente.</p>	<p>1. Alignement bras tronc durant tout l'exercice. 2. Écart de jambes à l'ATR. 3. Pied dans l'axe au retour fente.</p>	5 pts
11		<p>Sur poutre haute (1m20) : Sur 1/2 pointes. 1/2 tour, sans changer les appuis, 1/2 tour.</p>	<p>1. Sur 1/2 pointes durant tout l'exercice 2. Jambes tendues. 3. Rythme.</p>	5 pts

PARCOURS N°3

N°	EXERCICES	Exigences techniques		
12		Sur poutre haute (1m20) : Sortie saut de main.	1. Bras tendus. 2. Rebond en A T R à la verticale.	5 pts
13		Aux espaliers : En suspension, fermeture jambes groupés en décollant le bassin. 5 répétitions.	1. Bassin rétroversion. 2. Position groupée (pas de talons aux fesses). NB: une fermeture avec les exigences techniques = 1 point.	5 pts
14		Sur le cheval : Couché sur le ventre, ouverture jambes jusqu'à l'horizontal. 5 répétitions.	1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues serrées. NB: une ouverture avec les exigences techniques = 1 point.	5 pts
15		Au sol, dos calé contre le cheval : Dos calé, corps gainé, ouverture bras tendu, avec une charge de 2 à 5 Kg. 5 répétitions.	1. Ouverture bras tendus. 2. Bassin rétroversion. 3. Angle au delà de la verticale. NB: une ouverture avec les exigences techniques = 1 point.	5 pts
16		Au sol : Fente A T R, ouverture épaule, pont.	1. Fente avec déséquilibre avant. 2. A T R aligné puis ouverture épaule. 3. Bras et jambes tendus.	5 pts
17		Au sol : Souplesse arrière sur une ligne passage par l'arabesque puis retour fente.	1. Départ jambe libre surélevée. 2. Alignement bras tronc. 3. Écart des jambes à l'ATR.	5 pts
18		Au sol : Debout sur une caisse, fermeture en descendant les mains le long de la caisse.	A 0 cm du sommet = 1 pt. A 3 cm du sommet = 2 pts. A 6 cm du sommet = 3 pts. A 9 cm du sommet = 4 pts. A 12 cm du sommet = 5 pts.	5 pts
19		Barre inférieure : Appuis bras tendus, prise d'élan planche. 2 tentatives.	1. Bras tendus durant tout l'exercice. 2. Corps plat. 3. Élan à l'horizontal.	5 pts
20		Barre inférieure : 3 élans bascule écart et fermeture jambes au dernier.	1. Bassin rétroversion. 2. Ouverture épaule sur le balancé avant. 1 pt par balancé, 2 pts si la fermeture à lieu avant que les épaules passent sous la verticale de la barre.	5 pts
21		Aux sangles : 5 balancés (fouets).	1. Temps de fouet. 2. Jambes tendues. 3. Respect des courbes. NB: un balancé avec exigences techniques = 1 pt.	5 pts

FICHE D'EVALUATION AU PARCOURS N°3

NOM :

Prénom :

année naissance:

Club :

lieu et date de compétition :



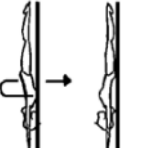
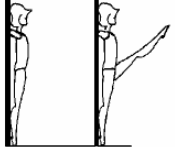
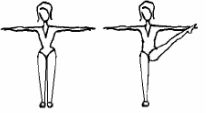

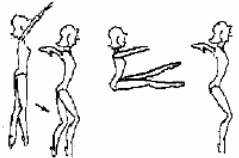
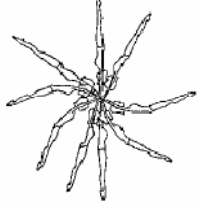

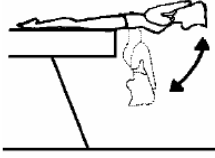
N°	Exigences techniques	NOTE
1	Pompes 1. Corps en position gainage 2. coudes le long du corps 3. flexion complète des bras	/5
2	Banane dos 1. Bassin rétroversion. 2. Alignement bras tronc 4. NB: une répétition avec les exigences techniques = 1 point.	/5
3	Squat 1. Flexion complète. 2. Remonter sans appuis. NB: une flexion avec les exigences techniques = ½ point	/5
4	Écart droit et gauche entre tremplin 1. Bassin placé. 2. Jambes tendues.	/5
5	Écart faciale entre tremplin 1. Bassin placé. 2 Jambes tendues et ouvertes	/5
6	Grand jeté 1. Impulsion complète. 2. Écart de jambes. Réception jambe ½ pliée.	/5
7	Flip avant dos 1. Rebond en A T R à la verticale. 2. Tête droite. 3. Bras tendus. Tomber dos corps plat.	/5
8	Saut de main au mini tramp 1. Sursaut avec déséquilibre avant. 2. Rebond bras tendus en ATR . 3. Arrivée gainage extension.	/5
9	Flip arrière 1. Départ avec déséquilibre arrière 2. ATR bras tendus, corps en gainage	/5
10	ATR écart poutre basse 1. Alignement bras tronc durant tout l'exercice. 2. Écart de jambes à l'A.T.R. 3. Pied dans l'axe au retour fente.	/5
SOUS TOTAL 1		/50

N°	Exigences techniques	NOTE
11	Deux demi-tour sans changer de pied 1. Sur ½ pointes durant tout l'exercice 2. Jambes tendues, rythme.	/5
12	Saut de main sortie de poutre 1. Bras tendus. 2. Rebond en A T R à la verticale.	/5
13	Fermeture groupé 1. Bassin rétroversion. 2. Position groupée (pas talons fesses) NB: une fermeture avec exigences= 1pt	/5
14	Ouverture jambe 1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues serrées. NB: une ouverture avec exigences= 1 pt	/5
15	Antépulsion 1. Ouverture bras tendus. 2. Bassin rétroversion. 3. Angle au-delà de la verticale. NB: une ouverture avec exigences = 1 pt	/5
16	ATR pont 1. Fente avec déséquilibre avant. 2. ATR aligné puis ouverture épaule Bras et jambes tendus.	/5
17	Souplesse arrière 1. Départ jambe libre surélevée. 2. Alignement bras tronc. Écart des jambes à l' A T R.	/5
18	Fermeture A 0 cm du sommet = 1 pt. A 3 cm du sommet = 2 pts. A 6 cm du sommet = 3 pts. A 9 cm du sommet = 4 pts. A 12 cm du sommet = 5 pts.	/5
19	Planche à la barre 1. Bras tendus durant tout l'exercice. 2. Corps plat. Élan à l'horizontale	/5
20	3 Balancés de bascule + fermeture 1. Bassin rétroversion. 2. Ouverture épaule sur le balancé avt 1 pt par balancé et 2 pts si la fermeture à lieu avant que les épaules passent sous la verticale de la barre.	/5
21	Balancés aux sangles 1. Temps de fouet, jambes tendues. 3. Respect des courbes. NB: un balancé avec exigences = 1 pt.	/5
SOUS TOTAL 2		/55



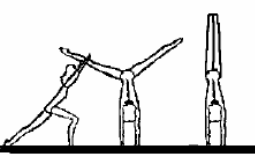

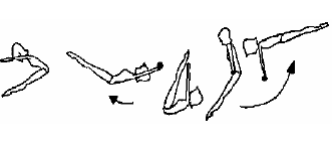


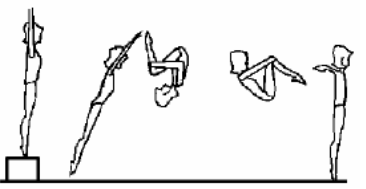

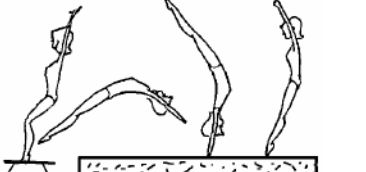
TOTAL

/105

PARCOURS N°4

N°	EXERCICES	Exigences techniques		
1		<p>Au sol : Banane sur le ventre. 5 répétitions.</p>	<p>1. Jambes tendues serrées. 2. Bras tendus au dessus de la tête. NB: une répétition avec les exigences techniques = 1 point</p>	5 pts
2		<p>Au sol : Couché sur le dos, jambes pliées, fermetures bras tendus, avec une charge de 5 Kg, en posant la charge sur les genoux ; bassin au sol. 5 répétitions.</p>	<p>1. Bassin rétroversion. 2. Bras tendus. 3. Pieds au sol. NB: une fermeture avec les exigences techniques = 1 point</p>	5 pts
3		<p>Au sol : Avec un tapis contre le mur. A T R ventre au mur, ½ valse avant.</p>	<p>1. Alignement du corps. 2. Tête droite.</p>	5 pts
4		<p>Au sol dos contre un mur : Battement avant et maintient 1 seconde (à chaque battement). 5 fois de chaque jambe.</p>	<p>1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues. 3. Battement au-dessus de l'horizontal.</p>	5 pts
5		<p>Au sol dos contre un mur : Battement latéral et maintient 1 seconde (à chaque battement). 5 fois de chaque jambe.</p>	<p>1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues. 3. Battement au-dessus de l'horizontal.</p>	5 pts
6		<p>Sur un plan incliné : Roulade arrière piqué à l'ATR.</p>	<p>1. Bras tendus. 2. Alignement à l' A T R, tête droite.</p>	5 pts
7		<p>Au sol : Un pas assemblé, saut carpé écarté.</p>	<p>1. Maintient du corps. 2. Impulsion complète. 3. Hauteur des jambes.</p>	5 pts
8		<p>Aux sangles : Soleils (5 pts). Ou Balancés à 45° au-dessus de l'horizontal. (3 pts).</p>	<p>1. Temps de fouet. 2. Bras et jambes tendues. 3. Respect des courbes.</p>	5 pts
9		<p>Aux espaliers : Fermeture jambes tendues aux espaliers. 5 répétitions.</p>	<p>1. Bassin rétroversion. 2. Jambes tendues NB: une fermeture avec les exigences techniques = 1 point.</p>	5 pts
10		<p>Sur le cheval : Bras pliés derrière la tête, couché sur le cheval, ouverture buste jusqu'à l'horizontal. 5 répétitions. techniques = 1 point</p>	<p>1. Coudes ouverts. 2. Bassin rétroversion. NB: une ouverture avec les exigences techniques = 1 point.</p>	5 pts

PARCOURS N°4

N°	EXERCICES	Exigences techniques		
11		<p>Sur poutre haute (1m20) : ½ tour retiré en dedans. ½ tour retiré en dehors.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jambe d'appui tendue. 2. Sur ½ pointe. 3. Maintien du retiré. 	5 pts
12		<p>Sur poutre haute (1m20) : Saut écart antéropostérieur, réception ½ pliée, relevé sur ½ pointes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Impulsion complète. 2. Écart des jambes. 	5 pts
13		<p>Sur poutre haute (1m20) : Départ en roue, A T R latéral. Retour libre</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alignement bras, tronc, jambes, à l' A T R. 2. Maintien 3 secondes. 	5 pts
14		<p>Sur poutre haute (1m20) : Sortie salto avant.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Impulsion complète. 2. Position groupée. 	5 pts
15		<p>Barre inférieure : Bascule facial barre inférieure jambes serrées.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alignement bras tronc jambes sur le balancé avant. 2. Maintien de la fermeture à l'arrivée de la bascule. 3. Bras tendus durant tout l'exercice. 	5 pts
16		<p>Barre inférieure : Tour d'appuis arrière.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alignement tronc jambes. 2. Bras tendus durant tout l'exercice. 	5 pts
17		<p>Barre supérieure : Tractions mains en soleil. Coudes serrés. 5 répétitions.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sans élans. 2. Menton au-dessus de la barre. 3. Position gainée. <p>NB: une traction avec les exigences techniques = 1 point</p>	5 pts
18		<p>Départ sur une caisse : Bras aux oreilles, rebond salto avant.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Impulsion brève. 2. Position groupée 	5 pts
19		<p>Au trampoline : Course flip avant.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rebond en A T R à la verticale. 2. Bras tendus. 3. Arrivé corps gainé en extension. 	5 pts
20		<p>Au trampoline : Flip arrière.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Départ avec déséquilibre arrière. 2. A T R bras tendus, corps gainé. 3. Courbette (sans casser le corps). 	5 pts

FICHE D'EVALUATION AU PARCOURS N°4

NOM :

Prénom :

année naissance:

Club :

lieu et date de compétition :

N°	Exigences techniques	NOTE
1	Banane ventre 1. Bras tendus au dessus de la tête. NB: une répétition avec les exigences techniques = 1 point	/5
2	Fermeture bras (rétro) 1. Bassin rétroversion. 2. Bras tendus. 3. Pieds au sol. NB: une fermeture avec les exigences techniques = 1 point	/5
3	Valse avant 1. Alignement du corps. 2. Tête droite.	/5
4	Battement avant 1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues. 3. Battement au-dessus de l'horizontal.	/5
5	Battement côté 1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues. 3. Battement au-dessus de l'horizontal.	/5
6	Roulade arrière piqué équi 1. Bras tendus. 2. Alignement à l'ATR, tête droite	/5
7	Saut carpié 1. Maintien du corps. 2. Impulsion complète. 3. Hauteur des jambes.	/5
8	Soleil aux sangles 1. Temps de fouet. 2. Bras et jambes tendues. 3. Respect des courbes.	/5
9	Fermeture jambes tendues 1. Bassin rétroversion. 2. Jambes tendues NB: une fermeture avec les exigences techniques = 1 point.	/5
10	Ouverture buste au saut 1. Coudes ouverts. 2. Bassin rétroversion. NB: une ouverture avec les exigences techniques = 1 point	/5
SOUS TOTAL 1		/50

N°	Exigences techniques	NOTE
11	½ pivot en dedans et en dehors poutre 1. Jambe d'appui tendue. 2. Sur ½ pointe. 3. Maintien du retiré.	/5
12	Saut écart poutre haute 1. Impulsion complète. 2. Écart des jambes.	/5
13	ATR latérale sur poutre haute 1. Alignement bras, tronc, jambes, à l'ATR 2. Maintien 3 secondes.	/5
14	Sortie salto avant en poutre 1. Impulsion complète. 2. Position groupée.	/5
15	Basculé 1. Alignement bras tronc jambes sur le balancé avant. 2. Maintien de la fermeture à l'arrivé de la bascule. Bras tendus durant tout l'exercice.	/5
16	Tour d'appui arrière 1. Alignement tronc jambes. 2. Bras tendus durant tout l'exercice.	/5
17	Traction 1. Sans élans. 2. Menton au-dessus de la barre. 3. Position gainée. NB: une traction avec les exigences techniques = 1 point	/5
18	Rebond salto avant 1. Impulsion brève. 2. Position groupée.	/5
19	Flip avant 1. Rebond en A T R à la verticale. 2. Bras tendus. 3. Arrivé corps gainé en extension. Jambes tendues serrées.	/5
20	Flip arrière 1. Départ avec déséquilibre arrière. 2. A T R bras tendus, corps gainé. 3. Courbette (sans casser le corps).	/5
SOUS TOTAL 2		/50

TOTAL

/100

PARCOURS – GAF

REGLEMENTATION

I. CATEGORIE D'AGE

- Poussines 1^{ère} année.
- Poussines 2^{ème} année.
- Poussines 3^{ème} année.
- Benjamines 1^{ère} et 2^{ème} année.

Interdiction :

- Benjamine Critérium finaliste du Championnat de France ou ayant participé au Championnat de Zone.

II. ENGAGEMENT

- Au choix sur n'importe quel niveau dès la première participation.
- Après la première participation, on ne peut plus s'engager sur un niveau inférieur.

III. RESULTATS

- Parcours n° 1 et n° 2 : obtention d'un diplôme à partir d'un total de 50 points.
- Parcours n° 3 et n° 4 : obtention d'un diplôme à partir d'un total de 60 points (ou 50 points en fonction des résultats ; décision de la Commission Technique).

Classement :

- 4 catégories d'âges différentes pour chaque parcours.

IV. COTATION

- Faute technique par rapport aux exigences et grosses fautes techniques 1 point.
- Chute 0,5 point.
- Fautes générales 0,5 point (notation à 0,5 point près).

Cas particulier :

Pour les éléments, en élan, suivants ne pas pénaliser les réceptions ou fin de gestes non stabilisés :

- Flip avant (Parcours n°4).
- Flip arrière (Parcours n°4).
- Saut de mains (Parcours n°3).
- Bascule + prise d'élan (Parcours n°4).
- Pont avant (Parcours n°3).

V. MATERIEL

• PARCOURS N°1

⇒ATELIER N°9

- * Course : caisses hauteur 30 cm.
- * Réception : tapis hauteur 40 cm.

⇒ATELIER N°14

- * Départ : caisses hauteur 30 cm.
- * Réception : tapis hauteur 10 cm.

⇒ATELIER N°15 & N°16

- * Tremplin 21 cm + tapis épaisseur 4 cm.

• PARCOURS N°2

⇒ATELIER N°8

- * Caisse hauteur 30 cm.

⇒ATELIER N°19

- * Hauteur des barres 2m30
- * Tapis de protection : 1 tapis de 4mx 2.3m devant et 1 tapis de 4mx 2.3m derrière
- * Tapis de réception hauteur 60 cm
- * La présence de l'entraîneur est **OBLIGATOIRE** durant tout l'exercice

⇒ATELIER N°20

- * Départ sur élevé sur une caisse mousse hauteur 20 à 30 cm.

• PARCOURS N°3

⇒ATELIER N°7

- * Caisse en travers hauteur 60 cm.
- * Réception hauteur 60 cm

⇒ATELIER N°8

- * Départ caisse hauteur 30 cm.
- * Réception hauteur 20 cm.

⇒ATELIER N°9

- * Réception a hauteur du mini-trampoline.

⇒ATELIER N°12

- * Réception hauteur 20 cm

⇒ATELIER N°21

- * Barre fixe (gants + sangles).

• PARCOURS N°4

⇒ATELIER N°6

- * Tremplin 21 cm + tapis épaisseur 4 cm.

⇒ATELIER N°8

- * Barre fixe (gants + sangles).

⇒ATELIER N°14

- * Réception hauteur 10 cm

⇒ATELIER N°19

- * Départ caisse hauteur 60 cm en long.
- * Appui des mains sur caisse hauteur 60 cm en travers (carpette de protection).
- * Réception tapis hauteur 20 cm.

⇒ATELIER N°20

- * Tapis à hauteur du mini-trampoline.