

Ce secteur vise la formation de base des gymnastes qui se destinent à la pratique de performance. Il permet également de détecter les meilleures et celles qui apparaissent motivées par le haut-niveau afin de les sélectionner, dans un premier temps pour le stage national de leur année d'âge, avant d'être orientée vers une structure Pôle.

On distingue 4 niveaux techniques qui permettent de vérifier les acquis techniques sur les 4 agrès, le trampoline et la préparation gymnique

Principe: Chaque niveau doit être validé avant d'aborder le suivant

**Validation à 70%** du total maximal soit 70pts sur les 100 points du total général

Niveau 1: Prioritairement pour les 8 et 9 ans (CE1 et CE2); mais possible pour les 10 ans (CM1)

Niveau 2: Prioritairement pour les 9 et 10 ans (CE2 et CM1); mais possible pour les 11 ans (CM2)  
Obligatoire pour accéder au stage régional Grand Est, du mois d'Octobre

Niveau 3: Prioritairement pour les 9 et 10 ans (CE2 et CM1); mais possible pour les 11 ans (CM2)  
Obligatoire pour accéder au stage régional Grand Est, du mois de décembre/janvier.

Niveau 4: Prioritairement pour les 9 et 10 ans (CE2 et CM1); mais possible pour les 11 ans (CM2) et 12 ans (6ème) identifiées au niveau national  
Contenus du travail du stage de décembre

L'ensemble de ces niveaux sont travaillés en club et lors de regroupements et stages avant d'être évalué

Accès au stage 1 régional: Validation du Niveau 2 à 70%  
(oct-nov) Minima aux tests physiques Grand Est (réalisés en juin ou septembre)

Accès au stage 2 régional: Validation du Niveau 3 à 70%  
(déc-janv) Moyenne à chaque exercice des tests Force Grd Est (réalisés au cours du stage 1)  
Moyenne générale aux tests souplesse Grd Est (réalisés au cours du stage 1)

Accès au stage national: Validation à 70 % du Niveau 3 PAS Grd Est à 70% et du niv technique "10-11 ans" PAS national  
(fév- juin) pour les CM1-CM2  
Apprentissage en cours des éléments du Niveau 4  
Niveau "Bon" sur les tests physiques nationaux

Remarques: Les séquences surlignées en jaune dans les différents niveaux, constituent les tests techniques nationaux obligatoires

*Niveau 2 Grand Est- correspond au niveau "8-9 ans" des tests techniques PAS nationaux  
Niveau 3 Grand Est- correspond au niveau "9-10 ans" des tests techniques PAS nationaux  
Niveau 4 Grand Est- correspond au niveau "10-11 ans" des tests techniques PAS nationaux*

**Fiche ELEMENTS - Niveau 1**

**Eléments techniques SAUT/TRAMPO:**  
Niveau 1 (Département)

**Séquences techniques BARRES:**  
Niveau 1 (Département)

**Eléments techniques POUTRE:**  
Niveau 1 (Département)

**Séquences techniques SOL:**  
Niveau 1 (Département)

Trempo tramp -Table à 1m10/15- tapis à hauteur

Barre inférieure- bloc de mousse

4 Lune impulsion bras - arrivée dos à hauteur

3 Départ épaules hauteur de barre, mains sur la barre, impulsion des jambes et **Bascule**

2 Entrée équerre, élévation du dos, pose des pieds sur la poutre et glisser au facial

3 Sursaut Rondade flip chandelle droite

Piste ou sol- carpette- Tapis hauteur 80 cm

Barre inférieure- bloc de mousse

4 3 à 4 pas d'élan sursaut rondade impulsion - arrivée dos en courbe avant

4 Saut à l'appui- prise d'élan **Tour d'appui arrière**- prise d'élan retour sur bloc- impulsion jambes et **oscillation en PM** retour sur bloc

2 Fente et relevé sur demi pointes 2"

3 Départ tremplin, sursaut Rondade 2 flips

Sol- Tapis 20 cm

Barre supérieure

4 Du pointé -Rondade arrivée debout sur tapis 20 cm

3 Départ en susp- **prise d'élan**- 4 **balancés avant**, épaules à l'horiz en arrière et pointes à l'horiz en avant

3 Tic tac avant

3 Départ tremplin, sursaut Saut de mains ventre sur mousse

Trampoline

Barre fixe inf (sangles)

- 1 a- 5 chandelles
- 1 b- Plat dos
- 1 c- Dos debout
- 1 d- Pullover groupé
- 1 e- 4 pattes- ventre- à genoux- debout
- 1 f- Mini tramp: Chand droite arrière en c.ht
- 1 g- Salto avant groupé ouverture dos c.ht
- 1 h- Chand 1/2 rebond -1/2 tour

5 Saut à l'appui- Prise d'élan- **2 tours d'appui arrière**  
Saut à l'appui- Prise d'élan Pose de pieds jambes tendues - **oscillation PM**- retour sur bloc

2 Soubresaut-Soubresaut

3 1 pas assemblé et Flip avant ventre sur mousse

Barre fixe sup (sangles)

5 **Traction renverst**- prise d'élan- **Grande culbute**- Filé avant **4 balancés avant**, **corps entre l'horiz et 45°**

2 Saut écart antéro-postérieur

8 **Ligne bases:**  
Du pointé, ATR Pont avant  
Roulade avant groupé, bras tendus par chandelle  
Pointé Roue pied-pied  
Roulade arrière gainage, courbette pour retour debout aligné

3 Souplesse arrière

3 Roue fente

2 Sortie ATR latéral maintenu 2"

Elmts gymniques /7pts + Elmts Acro /13 pts

20

20

20

20

20 Séquence gymnique SOL

Total général /100 points

**Fiche EVALUATION Niveau 1** (au niveau départemental)

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Club: \_\_\_\_\_

1er test 2è test

Dates		
Lieu		

**SAUT**

1- Lune impulsion bras - arrivée dos à hauteur	/4		
2- 3-4 pas d'élan surst rond imp -arrivée dos en courbe avt	/4		
3- Du pointé -Rondade arrivée debout sur tapis 20 cm	/4		
Total Saut:	/12	0	0
<b>Total Saut/Trampo /20 pts</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

**BARRES**

1- BI: Bascule	/3		
2- BI: Prise d'élan Tour d'appui arrière- prise d'élan - impulsion jambes et oscillation en PM	/4		
3- BS: Prise d'élan- 4 balancés avant	/3		
Total barres asymétriques	/10	0	0
4- BIs: 2 tours d'appui arrière -Prise d'élan -Pose de pieds jambes tendues - oscillation PM	/5		
5- BSs: Traction renverst- prise d'élan- Grande culbute- Filé avant 4 balancés avant 45°	/5		
Total Sangles	/10	0	0
<b>Total Barres/20 pts</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

**POUTRE**

1- Entrée équerre, élévation du dos, facial	/2		
2- Fente et relevé sur demi pointes 2"	/2		
3- Tic tac avant	/3		
4- Soubresaut-Soubresaut	/2		
5- Saut écart antéro-postérieur	/2		
6- Souplesse arrière	/3		
7- Roue fente	/3		
8- Sortie ATR latéral maintenu 2"	/2		
9- Déplacement- Présence	/1		
Total Eléments Gymniques	/7	0	0
Total Eléments Acrobatiques	/13	0	0
<b>Total Poutre /20 pts</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

**SOL**

1- Sursaut Rondade flip chandelle droite	/3		
2- Départ tremplin, sursaut Rondade 2 flips	/3		
Total Lignes acrobatiques arrières	/6	0	0
3- Départ tremplin, sursaut Saut de mains ventre	/3		
4- 1 pas assemblé et Flip avant ventre sur mousse	/3		
Total Lignes acrobatiques Avant	/6	0	0
5- Ligne bases Niveau 1:	/8	0	
<b>Total Sol /20 pts</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

**Bases GYMNIQUES**

Séquence gymnique SOL Niveau 1	/20	0	
<b>Total Gymnique /20 pts</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

<b>TOTAL GENERAL Niveau 1 / 100 pts</b>	/100	<b>0</b>	<b>0</b>
-----------------------------------------	------	----------	----------

**TRAMPO**

1er test 2è test

a- 5 chandelles		
b- Plat dos		
c- Dos debout		
d- Pullover groupé		
e- 4 pattes-Ventre- à gen- debt		
f- Chand droite ar en c.haut		
g- Salto avt ouv dos en c.haut		
h- Chandelle 1/2- 1/2 tour		
<b>Total Trampo</b>	0	0

(chaque exercice / 1pt)

**Ligne base sol**

Pont avant		
Roulade avant par chandelle		
Roue pied-pied		
Roulade arrière gainage		
<b>Total Base</b>	0	0

(chaque exercice / 2pt)

**Séquence gymnique**

Battements		
Rond de jambes		
Echappé et maintien 2nde D		
Echappé et maintien 2nde G		
Enjambés D+G		
Sissonnes D + G		
Fente, relevé D + G		
4 Soubresauts		
Bonus 1 (fluidité)		
Bonus 2 (présence- allure)		
<b>Total Seq Gymn</b>	0	0

(chaque exercice / 2pt)

**Fiche critères techniques SAUT/TRAMPO:  
Niveau 1 (Département)**

Evaluation Saut: 2 essais maximum

Critère absent: -0,5pt

Faute d'exécution moyenne ou grande: -0,25pt/-0,5pt

Moins 1 pt par chute

Evaluation Trampo: 2 essais maximum

Chaque exercice sur 1 point

1 point = Acquis (technique- tenue- élévation) (0,75 si mq élévation)

0,5 point = En Cours ( réalisation globale)

0,25 point= Tenté (mais trop d'erreur)

*Trempo tramp -Table à 1m10/15- tapis à hauteur*

4	<b>1- Lune impulsion bras - arrivée dos à hauteur</b>
	Vitesse et qualité de la course
	Pré appel rasant
	Impulsion jambes tendues / Alignement
	Chandelle droite / Alignement
	Impulsion bras tendus / Alignement
	Maintien de l'alignement 2ème envol

*Piste ou sol- carpette (pose de mains)- Tapis hauteur 80 cm*

4	<b>2- 3 à 4 pas d'élan sursaut rondade impulsion arrivée dos en courbe avant</b>
	Sursaut en déséquilibre avant- bras tendus collés aux oreilles
	Renversement avant ¼ de tour tardif
	Impulsion bras tendus dans la rondade
	Jambes tendues à l'impulsion - bras à l'oblique haute
	Dynamisme de l'impulsion jambes
	Maintien de la position du corps en courbe avant

*Sol- Tapis 20 cm*

4	<b>3- Du pointé -Rondade arrivée debout sur tapis 20 cm</b>
	Du départ pointé, bras à l'oblique arrière basse, dynamisme de la projection des bras tendus, jusqu'à l'alignement bras-tronc
	Renversement avant ¼ de tour tardif
	Alignement du corps à la pose de la 2ème main
	Dynamisme de l'impulsion bras
	Dynamisme de la courbette faciale
	Retour en courbe avant debout- bras à l'oblique haute

1	<b>a- 5 chandelles</b>
	Poussée complète - alignement complet des segments
	Bras tendus, doigts serrés- Coordination

1	<b>b- 2 chandelles Plat dos (tapis sur toile possible)</b>
	Chandelle - Tonicité dans la toile, bras tendus aux oreilles
	Renversement tonique, segments alignés, tête droite, un seul impact avec tout le corps

1	<b>c- 2 chandelles Dos debout et 2 chandelles</b>
	2 chandelles d'élan et dernière chandelle inclinée (Ar) bras aux oreilles, segts alignés
	Dos à plat ds la toile, bras et jambes tendus à la verticale - retour debout dynamique

1	<b>d- 2 chandelles Pullover groupé</b>
	2 chandelles d'élan et dernière chandelle bras aux oreilles, segments alignés
	Dos plat, jbes 1/2 fléchies au-delà de la vertic -Maintien du grpée durant la rotation

1	<b>e- 2 chandelles 4 pattes- Ventre- à genoux - debout</b>
	2 chandelles d'élan et dernière chandelle inclinée (Ar) bras aux oreilles, segts alignés
	Ventre tonique ds toile, bras fl ouverts et jbes fléchies serrées - retour debout dyn.

1	<b>f- ATR élan sur bloc et chandelle droite en contre haut de 80 cm</b>
	2-3 ch d'élan- Sortie de toile verticale- segments alignés , bras tendus collés aux oreilles
	Maintien de l'alignement pour monter sur le bloc et des bras tendus à la verticale

1	<b>g- Salto avant groupé ouverture dos sur contre-haut (sortie de TR ou mini tr)</b>
	Bras en bas à l'imp.- élévation bras lors de la ch droite- salto avt grpé par élévation bassin vers le ht et l'ar.-à l'oblique haute, ouverture dyn jq'à alignement et dos

	<b>h- Chandelle 1/2 tour rebond 1/2 tour</b>
	1 ch et maintien bras verticaux- Rebond 1/2 tour avec ouverture des bras latéral- Rebond et 1/2 tour en abaissant les bras tendus le long du corps, 2 reb

Saut / 12 points + Trampo / 8 points

20

points

**Fiche critères techniques BARRES:  
Niveau 1 (Département)**

Critère absent: -0,25pt

Faute d'exécution moyenne ou grande: -0,25pt

2 essais maximum

Remarque: Une séquence doit être présentée dans sa totalité pour pouvoir être évaluée

3 *Barre inférieure- bloc de mousse*

<b>1- Départ épaules hauteur de barre, mains sur la barre, impulsion des jambes et bascule</b>
Poussée complète des 2 jambes, corps en courbe avant
Allongement en fin de balancé avant , tête droite
Fermeture dynamique , tête droite et maintien de la fermeture
Oscillation vers l'arrière jusqu'à ce que les bras soient à 45° haut
Retour à l'appui bras tendus
Pieds en avant de la barre, poitrine creuse, tête droite

4 *Barre inférieure- bloc de mousse pour le saut à l'appui*

<b>2- Saut à l'appui- prise d'élan Tour d'appui arrière- Prise d'élan, retour sur bloc- Impulsion jambes et Oscillation en Pieds-Mains retour sur bloc</b>
Encht saut à l'ap et prise d'élan corps en légère courbe avant
Vitesse de recul des épaules vers l'arrière
Tête droite dans le renversement
Corps en légère courbe avant
Reprise d'appui bras tendus
Enchaînement prise d'élan corps en courbe avant à 45° bas
Impulsion complète des 2 jambes , hanches ouvertes
Pose de pieds sur barre, jambes tendues
Maintien de la tête droite pendant l'oscillation
Retour sur bloc avec appui des bras tendus sur la barre

*Barre supérieure*

3	<b>3- Départ en suspension- prise d'élan- 4 balancés avant, épaules à l'horiz en arrière et pointes à l'horiz en avant</b>
	Dynamisme courbe arrière/courbe avant lors de la prise d'élan
	En arrière, poussée sur la barre, tête droite, corps en courbe avant
	Passage sous la barre avec retard des pointes
	Projection des pointes vers le plafond corps en courbe avant
	En fin de balancé avant, pointes à hauteur de la barre
	Efficacité des balancés (Maintien de l'amplitude sur les 4 balancés)

*Barre fixe inf (sangles)*

5	<b>4- Saut à l'appui- Prise d'élan- 2 tours d'appui arrière- retour sur bloc- Saut à l'appui-Prise d'élan Pose de pieds jambes tendues Oscillation en Pieds-Mains- retour sur bloc</b>
	Encht saut à l'ap et prise d'élan corps en légère courbe avant
	Vitesse de recul des épaules vers l'arrière
	Tête droite dans le renversement
	Corps en légère courbe avant
	Enchaînement des 2 tours d'appui
	Maintien de l'alignement du corps dans le 2ème tour
	Saut à l'ap. bras tendus - Prise d'élan, corps en légère courbe avant
	Vitesse de la ferm jbes et recul des ép- Pose de pieds jbes tendues
	Maintien de la tête droite entre les bras durant l'oscillation
	Retour sur bloc, avec appui des bras tendus au dessus de l'horizontale

*Barre fixe sup (sangles)*

5	<b>5- Traction renversement- prise d'élan- Grande culbute- Filé avant 4 balancés avant, corps à l'horizontale</b>
	Menton au dessus bs - renversement jbes tendues et serrées
	Prise d'élan en courbe avant- et maintien ds la descente
	Passage sous la barre avec retard des pointes
	Montée par les pointes
	Reprise d'appui bras tendus avant que les cuisses ne touchent la BS
	Maintien du bassin proche de la barre dans le renvt du filé
	En arrière, appui bras tendus , épaules à ht BS, corps en courbe avt
	Passage sous le barre avec retard des pointes
	Projection des pointes vers le plafond corps en courbe avant (chandelle), dos à l'horizontale (-0,5 pt si < à l'horiz à chq balancé)
	Efficacité des balancés (Maintien de l'amplitude sur les 4 balancés)

**Fiche critères techniques POUTRE:  
Niveau 1 (Département)**

**Mouvement complet en respectant l'ordre des éléments**

**Pas de chorégraphie**

**Déplacements avant ou arrière sur demi pointes**

Manque de relevé dans les déplacements : -0,5 pt

Manque de présence: -0,5 pt

Critère absent: -0,25 pt

Faute moyenne ou grande: -0,25pt

Chute: - 1 pt

Élément à présenter sur PP ou GP: 1 carquette ou présence = - 1pt

Élément à présenter sur GP et réalisé sur PP: - 1,5pt

Élément non présenté: - valeur de l'élément - 1pt

1 **Déplacements sur 1/2 pointes- Allure générale**

2 **1- Entrée équerre, élévation du dos, pour aller poser les pieds sur la poutre et glisser au facial**

Plact à l'équerre, bras et jambes tendus

Équerre maintenue 3" , jambes à l'horizontale

Élévation du dos, bras tendus, tête droite

Alignement bras-tronc à la verticale, pieds vers le bas

Descente contrôlée pour poser les pieds sur la poutre

Placement au grand écart facial à 180° (si pas facial complet -0,5 pt)

2 **2- Fente et relevé sur demi pointes 2"**

Placement en fente et un bras en préparation (un en 1ère, 1 en 2nde)

Relevé équilibré sur 1/2 pointe

Maintien 2"

Placement de la jambe libre au retiré parallèle

3 **3- Tic tac avant**

Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé

Etablissement à l'ATR jambes écartées maîtrisé

Ouverture des épaules pour aller poser le pied sur la poutre (maintien des épaules au dessus des mains)

Retour du pont par battement, jambes tendues

Passage par l'ATR jambes écartées maîtrisé

Retour en fente équilibré

2 **4- Soubresaut-Soubresaut**

Poussée complète sur les 2 jambes; en phase aérienne, pieds pointés et hanches ouvertes

Réception pieds décalés et parallèles à l'axe de la poutre

Enchaînement des 2 sauts

Poussée complète sur les 2 jambes; en phase aérienne, pieds pointés et hanches ouvertes

Réception pieds décalés et parallèles à l'axe de la poutre

2 **5- Saut écart antéro-postérieur à 180°**

Poussée complète sur les 2 jambes et battements de jambes dynamiques

En phase aérienne, jbes à l'écart antéro-post équilibré, > à 140° mini

Réception pieds décalés et parallèles à l'axe de la poutre

3 **6- Souplesse arrière**

Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé ou levé

Simultanément, ouverture des bras vers l'ar et élévation de la jbe avt

Renversement arrière tête droite maintenue entre les bras

Pose des mains parallèles, doigts de chaque côté de la poutre

Passage par l'ATR jambes écartées maîtrisé

Retour en fente équilibrée

3 **7- Roue fente**

Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé

Abaissement du buste face à la poutre

Pose de la 1ère main perpendiculaire à l'axe de la poutre, bras-tronc-jambe arrière alignés

Puis pose de la 2ème main en réalisant le 2ème 1/4 de tour

Passage par l'ATR latéral jbes écartées, segments alignés à la verticale

Poussée simultanée sur les 2 bras serrés et tendus

Retour en fente équilibrée

2 **8- Sortie ATR latéral maintenu 2" (maintien exigé)**

Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé

Abaissement du buste face à la poutre

Pose de la 1ère main perpendiculaire à l'axe de la poutre, bras-tronc-jambe arrière alignés

Puis pose de la 2ème main alternativement

Blocage à l'ATR latéral

Maintien de l'ATR latéral 2" ( si < à 2" -1 pt)

**Fiche critères techniques SOL: Lignes ACROBATIQUES  
Niveau 1 (Département)**

*Remarque: Une séquence doit être présentée dans sa totalité  
pour pouvoir être évaluée*

Critère absent: -0,25 pt  
Faute d'exécution moyenne ou grande: -0,25pt  
2 essais maximum

**Séries ARRIERES**

*Départ d'un tremplin (possible sur ligne de tapis 10 cm)*

3	<b>1- Sursaut Rondade flip chandelle droite</b>
	Lors du sursaut, poussée complète sur les 2 jambes, corps incliné vers l'avant avec projection des bras tendus, serrés, jusqu'à l'alignement
	1/4 de tour tardif à la pose de la 1ère main
	Pose alternative de la 2ème main pour réaliser le 2ème 1/4 de tour
	Courbette faciale dynamique, retour pieds en avant du bassin, bras vers l'avant
	Rebond jambes tendues
	Flip long, avec retard des pieds dans la phase d'appui manuel
	Impulsion verticale, jambes tendues (frappe dynamique) <i>(Possible entraîneur en parade)</i>
	Hanches ouvertes, et plact des bras tendus à la verticale ds la phase aérienne
	Tête droite durant tout l'exercice

*Départ d'un tremplin (possible sur ligne de tapis 10 cm)*

3	<b>2- Sursaut Rondade 2 flips chandelle droite</b>
	Sursaut même critères que ci-dessus
	1/4 de tour tardif à la pose de la 1ère main
	Pose alternative de la 2ème main pour réaliser le 2ème 1/4 de tour
	Courbette faciale dynamique, retour pieds en avant du bassin, bras vers l'avant
	Rebond jambes tendues
	1er Flip long, avec retard des pieds dans la phase d'appui manuel
	Courbette faciale dynamique, retour pieds en avant du bassin, bras vers l'avant
	Rebond jambes tendues
	2è Flip long, avec retard des pieds dans la phase d'appui manuel
	Impulsion verticale, jambes tendues (frappe dynamique)
	Hanches ouvertes, et plact des bras tendus à la verticale dans la phase aérienne
	Tête droite durant tout l'exercice

**Séries AVANTS**

*Départ d'un tremplin et tapis mousse de 40 cm pour réception ventre*

3	<b>3- Sursaut Saut de mains ventre sur mousse</b>
	Sursaut même critères que série arrière
	Passage sur la jambe avant fléchie et battement dynamique de la jambe arrière
	Pose des mains bras tendus , avec alignement bras-tronc- jambe arrière
	Jambes resserrées à la verticale
	Impulsion des 2 bras tendus
	Courbe arrière, bras tendus et serrés aux oreilles, regard sur les mains
	Maintien de cette courbe lors du contact des pieds au sol
	Déséquilibre avant pour arriver en courbe arrière sur le tapis , bras et tête maintenus en extension

*Caisse/Trampo-tremp' vers le bas/tapis 20 cm*

3	<b>4- 1 pas assemblé et Flip avant ventre sur mousse</b>
	Courbe avant, bras tendus aux oreilles, corps incliné vers l'avt à l'impulsion
	Impulsion jambes tendues
	Maintien de la courbe avant jusqu'à la pose de mains
	Pose des mains bras tendus, avec align bras-tronc, regard sur les mains
	Impulsion des 2 bras tendus, associée à une projection des jambes vers l'avant et une ouverture bras-tronc
	Courbe arrière, bras tendus et serrés aux oreilles, regard sur les mains, lors du 2ème 1/2 renversement
	Maintien de cette courbe lors du contact des pieds au sol
	Déséquilibre avant pour arriver en courbe arrière sur le tapis , bras et tête maintenus en extension

**Fiche critères techniques SOL: Lignes BASES  
Niveau 1 (Département)**

Enchaînement des 4 éléments		
<b>Du pointé, ATR Pont avant</b>	Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé	<b>2 pts</b>
	Etablissement à l'ATR jambes serrées, maîtrisé	
	Ouverture des épaules pour aller poser les pieds au sol (épaules au dessus des mains)	
	Retour avec maintien des 2 bras tendus derrière les oreilles, bassin en rétroversion	
<b>Roulade avant groupée, bras tendus par chandelle</b>	Bras tendus durant la roulade avant (doigts orientés face à face)	<b>2 pts</b>
	Position chandelle, jambes fléchies hanches ouvertes	
	Retour debout pieds serrés segments alignés, bassin en rétroversion	
<b>Pointé, Roue pied-pied</b>	Dégagé pour arriver en pointé, les segments maintenus alignés	<b>2 pts</b>
	Abaissement du buste face au sol	
	Pose de la 1ère main perpendic à l'axe, bras-tronc-jambe arrière alignés	
	Puis pose de la 2ème main alternativement en réalisant le 2ème 1/4 de tour	
	Passage par l'ATR latéral jambes écartées, segments alignés à la verticale	
	Poussée simultanée sur les 2 bras serrés et tendus	
	Retour pied-pied serrés , bras verticaux	
<b>Roulade arrière bras tendus, courbette , retour debout aligné</b>	Roulé en arrière, corps en courbe avant , bras tendus	<b>2 pts</b>
	Bras tendus durant l'antéimpulsion	
	Tête maintenue droite durant l'antéimpulsion	
	Position Gainage en courbe avant, bras-tronc-jambes 2"	
	Abaissement du bassin, et temps de courbette faciale pour poser les pieds près des mains	
	Retour debout segments alignés	

2 essais maximum

Par critère absent: -0,25 pt

Par faute d'exécution moyenne ou grande: -0,25pt

Élément non présenté: - 2pts



**Fiche critères techniques : SEQUENCE GYMNIQUE  
Niveau 1 (Département)**

Enchaînement des 8 familles d'éléments			
<b>1</b>	<b>Battement D + G</b> 4ème devant à 90° Seconde à 90° 4ème derrière à 45°	Position de départ, bras et jambes en 1ère : Relevé, 1 pas G Battement 4ème devant D + 1 pas Battement 4ème devant G, amplitude à 90°: bras seconde et jambe de terre sur 1/2 pointe Battement seconde D + 1 pas battement seconde G, amplitude à 90°: bras en opposition, et jambe de terre sur 1/2 pointe Battement 4ème derrière D + 1 pas Battement 4ème derrière G, amplitude à 45°: bras seconde, et jambe de terre sur 1/2 pointe Resserrer le pied G, en 3ème (pied D devant), toujours en relevé, puis poser 3ème	<b>2 pts</b>
<b>2</b>	<b>Rond de jambe D+G</b>	Dégagé 4ème devant D et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors Dégagé 4ème devant G et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors	<b>2 pts</b>
<b>3</b>	<b>Echappé + 2 sauts 2nde Transfert sur pied G</b> 2" en 1/2 plié et 2" jbe tendue	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde 2" Puis tendre la jambe de terre , et maintien à la seconde 2" Poser la jambe G en pointé seconde et Fermer en 1ère.	<b>2 pts</b>
<b>4</b>	<b>Echappé + 2 sauts 2nde Transfert sur pied G</b> 2" en 1/2 plié et 2" jbe tendue	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied G, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde 2" Puis tendre la jambe de terre , et maintien à la seconde 2" Poser la jambe D en pointé seconde et Fermer en 1ère.	<b>2 pts</b>
<b>5</b>	<b>Enjambé D+G</b> (écart 90°)	Relevé en 1ère et 2 pas d'élan et enjambé D + G ou G+D (direct , et par battement 4ème devant tendu) Exigence écart: 90° pour chacun des sauts	<b>2 pts</b>
<b>6</b>	<b>Sisonne D+G</b> (écart 90°)	1 pas reserrer les pieds en 3ème; et Sissonne devant D + G ou G + D, réception du 2ème saut en arabesque 2" Exigence écart: 90° pour chacun des sauts	<b>2 pts</b>
<b>7</b>	<b>Fente + relevé 2" , D + G</b>	1 ou 2 pas fente D et relevé au retiré (2nde ou parallèle) tenu 2", puis poser le pied G en 3ème sur 1/2 pointes maintenue 2", avancer le pied G et fente G, et relevé au retiré tenu 2", puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes maintenu 2".	<b>2 pts</b>
<b>8</b>	<b>4 Soubresauts</b>	Poser les talons et 1/2 plié et 4 soubresauts enchainés avec poussée complète des jambes (pieds en 3ème ou en 6ème) (Bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne)	<b>2 pts</b>
<b>9</b>	<b>Bonus 1</b>	Connaissance de l'enchaînement (fluidité)	<b>2 pts</b>
<b>10</b>	<b>Bonus 2</b>	Présence, port de bras, de tête	<b>2 pts</b>

Moins 0,25 pt:

- \* par manquement dans les placements techniques,
- \* par déséquilibre,
- \* par manquement dans la qualité d'exécution,
- \* par manquement dans les amplitudes attendues
- \* élément manquant: - 1pt

**2 essais maximum**

**TOTAL / 20 pts**