

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 et 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

Secteur Jeunesse GAF Grand Est- Programme de formation et de détection:
Fiche ELEMENTS - Niveau 2 (évaluation au niveau inter-départemental)

Eléments techniques SAUT/TRAMPO:
Niveau 2 (Inter- Département)

Séquences techniques BARRES:
Niveau 2 (Inter- Département)

Eléments techniques POUTRE:
Niveau 2 (Inter- Département)

Séquences techniques SOL:
Niveau 2 (Inter-Département)

*Trempo tramp -Table à 1m20/25- tapis contre haut
40 cm*

4 **Lune impulsion bras - arriver dos en contre haut**

*riste ou sol- carpele (pose de mains)- tapis hauteur
80 cm*

4 **3 à 4 pas d'élan sursaut rondade flip- arrivée genoux**

Caisse- Rebondisseur- Tapis hauteur 50 cm

4 **Du pointé -Rondade arrivée debout et dos sur tapis
50 cm**

Trampoline (toile)

1 a- 5 chandelles
 1 b- Kaboom Stop
 1 c- Dos debout (3 fois)
 1 d- Pullover tendu
 1 e- Ventre debout (3 fois)
 1 f- Salto arrière groupé
 1 h- Chandelle 1/2 tour - 1 tour

Mini- trampoline ou sortie trampo et Contre haut

1 **g- Salto avant groupé debout et saut 4 pattes**

20

Barre inférieure- Tremplin

4 **Bascule prise d'élan horizontale (2 enchainées)**

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

3 **Saut à l'appui-prise d'élan- 2 tours d'appui arrière-
Retour sur bloc- saut à l'appui et prise d'élan à l'ATR
jambes serrées**

*Barre supérieure- tapis de réception incliné (80cm
env)*

3 **Traction renversement- prise d'élan- Grande
culbute-
Filé avant 2 balancés -tomber dos**

Barre fixe inf (sangles)

5 **Saut à l'ap. Prise d'élan Tour d'appui libre- retour
sur bloc- Saut à l'ap. Prise d'élan, pose de pieds
jambes tendues 2 Tours pieds/mains complet**

Barre fixe sup (sangles)

5 **Départ en susp- prise d'élan-
5 balancés avant > horiz - Grande culbute- Filé
5 balancés arrière > horizontale**

20

20

Barre inférieure- Tremplin

3 **Entrée équerre, monter en plact du dos,
retour pieds sur la poutre et glisser au
facial**

2 **Fente 1/2 pivot et détourné**

3 **Souplesse avant arrivée jambe libre
pied pointé**

1 **Soubresaut- Saut écart**

1 **Enjambé**

3 **ATR écart 2"- Souplesse Arrière**

2 **Roue pied-pied**

2 **Sortie Salto arrière de l'arrêt**

2 **Flip Arrière en contre haut 30 cm**

1 **Déplacement 1/2 pointes- Allure générale**

20

3 **3-4 pas d'élan Rondade flip salto arrière
tendu**

si salto arrière groupé -1 pt

3 **Départ tremplin, sursaut Rondade 3 flips**

3 **Départ tremplin, sursaut Saut de mains 1
pied- 2 pieds rebond**

3 **3-4 pas d'élan salto avant groupé rebond**

8 **ATR Pont avant
Roulade avant groupée, bras tendus par
chandelle- Placement du dos groupé ATR-
Roulade avant bras et jambes tendues arrivée
groupée
Saut extension 1/2 tour- Roulade arrière ATR
retour 2 pieds
Pointé et Roue fente**

20

20 **Séquence gymnique Poutre & Sol**

Total général /100 points

Fiche EVALUATION Niveau 2 (au niveau inter-départemental)

Nom: _____

Prénom: _____

Club: _____

Dates

Lieu

1er test

2è test

SAUT

1- Lune impulsion bras - arriver dos en contre ht	/4		
2- 4 pas d'élan surst rondade flip- arrivée genoux	/4		
3- Pointé -Rondade arrivée debt sur tapis 40 cm	/4		
Total Saut:	/12	0	0
Total Saut /20 pts		0	0

BARRES

1- BI: 2 bascules prise d'élan horizontale	/4		
2- BI: Prise d'élan 2 Tours d'appui arrière- prise d'élan - ATR jbes serrées	/3		
3- BS: Traction renverst- prise d'élan Grande culbute Filé avt- 2 balancés tomber dos	/3		
Total barres asymétriques	/10	0	0
4- BIs: Tour d'appui arrière libre -Prise d'élan Pose de pieds jambes tendues - 2 tours Pieds-Mains	/5		
5- BSs: Prise d'élan- 5 bal avant > horiz- Culbute- Filé et 5 balancers arrière > horiz	/5		
Total Sangles	/10	0	0
Total Barres/20 pts		0	0

POUTRE

1- Entrée équerre, plact du dos, facial	/3		
2- Fente 1/2 pivot et détourné	/2		
3- Souplesse avant arrivée jambe libre pied pointé	/3		
4- Soubresaut- Saut écart	/1		
5- Enjambé	/1		
6- ATR écart 2"- Souplesse Arrière	/3		
7- Roue pied-pied	/2		
8- Sortie Salto arrière	/2		
9- Flip Arrière sur poutre en mousse	/2		
9- Déplacement- Présence	/1		
Total Poutre /20 pts		0	0

SOL

1- Elan Rondade flip salto arrière tendu	/3		
2- Départ tremplin, sursaut Rondade 3 flips	/3		
Total Lignes acrobatiques arrières	/6	0	0
3- Du tremp, sursaut Saut de mains 1p-2p rebond	/3		
4- Elan salto avant groupé	/3		
Total Lignes acrobatiques Avant	/6	0	0
5- Ligne bases Niveau 2 Grd Est:	/8		
Total Sol /20 pts		0	0

Bases GYMNQUES

Séquence gymnique POUTRE Niveau 2 / 10 pts	/10	0	0
Séquence gymnique SOL Niveau 2 / 10 pts	/10	0	0
Total Gymnique /20 pts		0	0

TOTAL GENERAL Niveau 2 / 100 pts	/100	0	0
---	------	----------	----------

TRAMPO

1er test

2è test

a- 5 chandelles		
b- Kaboom Stop		
c- Dos debout (3 fois)		
d- Pullover tendu		
e- Ventre debout (3 fois)		
f- Salto arrière groupé		
g- Salto avt debt 4 pattes		
h- Chandelle 1/2- 1 tour		
Total trampo/ 8pts	0	0

(chaque exercice / 1pt)

Ligne BASE SOL

1-Pont avant		
2-Roulade avant par chand		
3-Plact du dos grpé- roulade		
4-Saut extension 1/2 tour		
5-Roulade arrière ATR		
6-Roue Fente		
Total Base/12pts	0	0
Total Base/8pts	0	0

(chaque exercice / 2pt)

Séquence gymnique POUTRE

1-Battements		
2-Relevé		
3-Battements I		
4-Enjambés D+G		
5-Soubresaut - Sbrest 1/4		
6-Cabriole D + G		
7-Série Sbt- Saut écart		
8-Bonus 1 (fluidité)/1pt		
Total Seq Gymn/15pts	0	0
Total Seq Gymn/10pts	0	0

(chaque exercice / 2pt)

Séquence gymnique SOL

1-Battements		
2-Rond de jambes		
3-Echappé et 1/4-1/4 2nde D		
4-Echappé et 1/4-1/4 2nde G		
5-Enjambés D+G		
6-Sissonnes D + G		
7-Fente, relevé D + G		
8-2 Soubresauts 1/2t D+G		
9-Bonus 1 (fluidité)		
10-Bonus 2 (présence)		
Total Seq Gymn/20pts	0	0
Total Seq Gymn/10pts	0	0

(chaque exercice / 2pt)

**Fiche critères techniques SAUT/TRAMPO:
Niveau 2 (Inter-Département) (évaluation au niveau inter-départemental)**

2 essais maximum

Par critère absent: -0,5 pt ; Par chute: -1 pt

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

Trampo tramp -Table à 1m20/25- tapis contre haut 40 cm

4	1- Lune impulsion bras - arriver dos en contre haut
	Vitesse et qualité de la course
	Pré appel rasant
	Impulsion jambes tendues / Alignement
	Chandelle droite / Alignement
	Impulsion bras tendus / Alignement
	Phase d'envol visible
	Maintien de l'alignement 2ème envol

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

4	2- 3 à 4 pas d'élan sursaut rondade flip- arrivée debout
	Liaison course sursaut
	Renversement avant ¼ de tour tardif
	Jambes tendues à l'impulsion - bras à l'oblique haute
	Passage en courbe arrière à l'ATR
	Dynamisme de l'impulsion bras
	Retour en courbe avant à genoux- bras à l'oblique haute

Caisse- Rebondisseur- Tapis hauteur 50 cm

4	3- Du pointé -Rondade arrivée debout sur tapis 50 cm
	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
	Maintien du bassin en rétroversion et corps tendu durant le 1/2 renvst
	Retour en courbe avant debout- bras à l'oblique haute

Saut / 12 points + Trampo / 8 points

20 points

Evaluation Trampo: 2 essais maximum: Chaque exercice sur 1 pt

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)

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

1	b- Kaboom STOP (tapis sur toile possible)
	Chandelle - Tonicité dans la toile, bras tendus aux oreilles
	Renversement tonique, segts alignés, tête droite (arrêt rotation par entraîneur)

1	c- 2 chandelles Dos debout (3 fois) et 2 chandelles
	2 chandelles d'élan et dernière chandelle inclinée (Ar) bras aux oreilles, segments alignés
	Dos à plat ds la toile, bras et jambes tendus à la verticale - retour debout dynamique

1	d- 2 chandelles Pullover tendu et 2 chandelles
	2 chandelles d'élan et dernière chandelle inclinée (Ar) bras aux oreilles, segments alignés
	Dos plat ds la toile, bras et jbes tendus au-delà de la verticale -ouverture dynamique

1	e- 2 chandelles Ventre debout (3 fois) et 2 chandelles
	2 chandelles d'élan et dernière chandelle inclinée (Avt) bras aux oreilles, segments alignés
	Ventre tonique ds toile, bras fl ouverts et jbes fl serrées - retour debout dynamique

1	f- 2 chandelles élan et Salto arrière groupé sur la toile et 2 chandelles
	2-3 ch d'élan- bras tendus, aligné- Sortie de toile verticale- Renverst par projection du bassin vers le haut et l'avant- Maintien tête droite- enchaîner 2 chandelles

1	g- Salto avant groupé debout contre-haut + sauter 4 pattes (sortie de TR ou mini tr)
	Bras en bas à l'imp.- élévation bras lors de la ch droite- salto avt grpé par élévation du bassin vers le ht et l'ar.-maintien grpé jq'à debout - et sauter 4 pattes contrôlé

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

Educatifs à travailler en stage/à l'entraînement

* Mini-trampo et tapis à hauteur: course et saut de mains, mais sur toile arrivée debout à hauteur

* Bloc mousse 80 cm sur praticable: course imp 2 pied -rondade arrivée debout- puis salto arrière en contre-bas

**Fiche critères techniques BARRES:
Niveau 2 (évaluation au niveau inter-départemental)**

Par critère absent: -0,25 pt

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

Barre inférieure- Tremplin

4	1- 2 Bascules prise d'élan horizontale (=90°) <i>(Amplitude minimale à 45° bas pour être évalué; -0,5 pt si < à 90°)</i>
	Appui courbe avant et allongement en fin de bal avant
	Bras tendus à la prise d'appui
	Pieds en avant de la barre, poitrine creuse, tête droite
	Prise d'élan, hanches ouvertes, corps et pointes à l'horiz
	Enchaînement 2ème basc et allongt en fin de bal avant
	Bras tendus à la prise d'appui
	Pieds en avant de la barre, poitrine creuse, tête droite
	Prise d'élan, hanches ouvertes, corps et pointes à l'horiz

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

3	2- St à l'ap-prise d'élan- 2 tours d'appui arrière- Retour sur bloc, libre (après ou sans une prise d'élan) Saut à l'appui et prise d'élan à l'ATR jambes serrées
	Encht saut à l'ap et prise d'élan corps en légère courbe avt
	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
	Enchaînement saut à l'ap et prise d'élan
	Maintien des bras tendus durant l'exercice
	Prise d'élan à l'horizontale, hanches ouvertes
	Prise d'élan à l'ATR (minimum dans les 10° de la verticale)
	<i>si Prise d'élan à 45° = - 0,5pt</i>
	<i>si Prise d'élan > à 90° = - 1 pt</i>
	<i>si Prise d'élan < à 90° = - 1,5 pt</i>

Si pas 2 tours d'appui arrière: - 2 pts

Barre supérieure- tapis de réception incliné (80cm env)

3	3- Traction renvst-prise d'élan- Grande culbute- Filé avant 2 balancés-tomber dos
	Menton au dessus bs - renvst 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
	Maintien du bassin proche de la barre dans le renvt du filé
	En arrière, appui bras tendus, ép. hteur BS, en courbe avt
	Passage sous la barre avec retard des pointes
	Projection des pointes vers le plafond (pointes > hauteur BS)
	Dynamisme des 2 balancés
	Ouverture dynamique des bras au moment du lâché
	Maintien du corps en légère courbe avant durant le vol

Barre fixe inf (sangles)

5	4- St à l'ap. prise d'élan Tour d'appui libre, retour sur bloc St à l'ap, prise d'élan, pose de pieds jbes tendues 2 Tours pieds-mains complet (1er possibilité d'avoir les jambes fléchies- 2ème, jambes tendues)
	Corps en légère courbe avant- hanches ouvertes -tête droite
	Corps en légère courbe avant, hanches ouvertes, tête droite
	Vitesse de recul des épaules vers l'arrière, dans le tour arrière
	Tête droite dans le renversement
	Corps en légère courbe avant durant tout le tour
	Reprise d'appui bras tendus, dos rond, hanches ouvertes
	Corps et pointes à 90°, avant retour sur bloc
	(-0,50 pt si < à 90° ; - 1 pt si corps à 10 cm de la barre
	Saut à l'ap. bras tendus - Prise d'élan, corps en légère courbe avant- hanches ouvertes - tête droite
	Vitesse de la fermeture jbes et recul des épaules
	Pose de pieds sur la barre, jambes tendues
	Maintien de la tête droite entre les bras durant tout le tour
	Vitesse dans le 1er tour avec flexion de jambes au 3/4 de rot
	Relance entre les 2 tours en montant sur 1/2 pointes
	3ème tour PM, jambes tendues

Si pas tour d'appui libre: - 2 pts

Si pas 2 tours pieds-mains : - 3 pts (si 2 tours jbes fléchies: - 2 pts)

Barre fixe sup (sangles)

5	5- Départ en susp- prise d'élan- (2 balancés d'élan autorisés) - 5 balancés avant corps > l'horizontale Grande culbute- Filé avant- 5 balancers arrières (Ampli mini des bal, à l'horiz pour être évalué = dos à l'horiz)
	Dynamisme courbe arrière/courbe avant
	Élévation du corps au moins à l'horizontale devant
	En arrière, poussée sur la barre, tête droite, corps en légère courbe avant; maintien des pointes vers le sol jusqu'à l'oblique basse
	Passage sous la barre avec retard des pointes
	Projection des pointes vers le plafond pour arriver corps en courbe avant (chandelle) > horiz : si < horiz -0,5 pt au 3è-4è-5è bal
	Montée par les pointes, passage au dessus de la barre corps maintenu en courbe avant
	Reprise d'appui bras tendus, avant le contact des cuisses sur la barre
	Maintien du bassin proche de la barre dans le renvt du filé
	Ouverture épaules et hanches (inversion de courbes)
	Maintien de la légère courbe arrière jusqu'à l'oblique basse
	Passage sous la barre avec retard des pointes
	Projection des pointes vers le plafond pour arriver corps en courbe arrière > à l'horiz derrière: si < horiz -0,5 pt au 3è-4è-5è bal
	Réalignement du corps proche de 45°
	Efficacité des balancés (Maintien de l'amplitude à augmentation)

Hauteur balancer supérieur à l'horizontale = épaules légèrement sous la hteu de bs, bassin à l'horiz, jambes vers le plafond

2 essais maximum pour chaque séquence

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

Educatif à travailler durant les stages /entraînement:

* BI sangle: oscillation A/R en engagé écart (cf stalder)
départ bloc ou mini-tramp

* BI sangle: Tour pied mains écart avec engagé écart en-dessous

	Fiche critères techniques POUTRE: Niveau 2 (évaluation au niveau inter-départemental)
3	<p style="text-align: center;">1- Entrée équerre, monter en placement du dos, retour pied sur la poutre et glisser au facial retour pieds sur la poutre, et glisser au facial</p> <p>Plact à l'équerre, bras et jambes tendus</p> <p>Equerre maintenue 2" , jambes à l'horizontale</p> <p>Élévation du dos , bras tendus, tête droite (dos < à 45° - 2pts)</p> <p>Alignement bras-tronc à la vert, pieds vers le bas (dos entre <10° et > 45°: - 1pt)</p> <p>Descente contrôlée pour poser les pieds sur la poutre</p> <p>Placement au grand écart facial à 180°</p>
2	<p style="text-align: center;">2- Fente 1/2 pivot et détourné</p> <p>Placement en fente et un bras en préparation</p> <p>Relevé sur 1/2 pointe et réalisation du 1/2 pivot</p> <p>Placement de la jambe libre au retiré parallèle</p> <p>Retour équilibré et sur 1/2 pointes, de la jambe libre</p> <p>Détourné équilibré sur 1/2 pointes</p> <p>En fin de détourné, maintien sur 1/2 pointes 2"</p>
3	<p style="text-align: center;">3- Souplesse avant arrivée jambe libre pied pointé</p> <p>Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé</p> <p>Etablissement à l'ATR jambes écartées maîtrisé</p> <p>Ouverture des épaules pour aller poser le pied sur la poutre, (maintien des épaules au dessus des mains)</p> <p>Retour du pont avec maintien des 2 bras tendus derrière les oreilles</p> <p>Controle du retour de la jambe libre dans l'axe</p> <p>Retour sur la poutre bras verticaux, tendus et serrés, poids du corps sur jambe arrière, pied de la jambe avant pointé</p>
1	<p style="text-align: center;">4- Soubresaut- Saut écart (minimum 135°)</p> <p>Poussée complète sur les 2 jambes; en phase aérienne, pieds pointés et hanches ouvertes</p> <p>Réception pieds décalés et parallèles à l'axe de la poutre</p> <p>Enchaînement des 2 sauts</p> <p>Poussée complète sur les 2 jambes et dynamisme dans les battements</p> <p>Jambes à l'écart antéro-postérieur équilibré, supérieur à 135° minimum</p> <p>Réception pieds décalés et parallèles à l'axe de la poutre</p>
1	<p style="text-align: center;">5- Enjambé (écart 135° minimum)</p> <p>Élévation proche de l'horizontale de la jambe libre par batt.t ou dév.</p> <p>Poussée complète sur la jbe arrière et battements de jbe dynamique</p> <p>Jambes à l'écart antéro-postérieur équilibré, supérieur à 135° minimum</p> <p>Réception pied avt parallèle à l'axe de la poutre, arabesque marquée</p>

3	<p style="text-align: center;">6- ATR écart 2" (maintien exigé)- Souplesse Arrière</p> <p>Etablissement à l'ATR jambes écartées équilibré</p> <p>Maintien de l'ATR 2" (-1 pt si < 2")</p> <p>Retour équilibré sur une jambe et passer sur jambe arrière en soulevant simultanément la jambe avant à l'oblique basse</p> <p>Enchaînement entre les 2 éléments (-0,5 pt si arrêt ds série)</p> <p>Simultanément, ouverture des bras vers l'arrière et élévation de la jambe avant (- 0,5 pt si départ en pointé)</p> <p>Renversement arrière tête droite maintenue entre les bras</p> <p>Pose des mains parallèles, doigts de chaque côté de la poutre</p> <p>Passage par l'ATR jambes écartées maîtrisé</p> <p>Retour en fente équilibré</p>
2	<p style="text-align: center;">7- Roue pied-pied</p> <p>Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé</p> <p>Abaissement du buste face à la poutre</p> <p>Maintien de l'alignement bras-tronc jambe arrière</p> <p>Pose de la 1ère main perpendiculairement à l'axe de la poutre</p> <p>Pose alternative de la 2ème main en réalisant le 2ème 1/4 de tour</p> <p>Passage par l'ATR latéral jambes écartées, segmts alignés à la vert</p> <p>Poussée simultanée sur les 2 bras serrés et tendus</p> <p>Retour pied-pied décalés et dans l'axe de la poutre, sur des pieds toniques, talons légèrement décollés</p>
2	<p style="text-align: center;">8- Sortie Salto arrière</p> <p>Poussée complète sur les 2 jambes, hanches ouvertes</p> <p>Projection des 2 bras vers la verticale</p> <p>Élévation du bassin vers le haut et l'avant</p> <p>Maintien de la tête droite durant la rotation</p> <p>Position groupée dos rond</p> <p>Réception contrôlée au sol</p>
2	<p style="text-align: center;">9- Flip Arrière sur poutre en mousse</p> <p>Poussée complète des 2 jambes</p> <p>Simultanément projection des 2 bras tendus et ouverture des hanches (pieds maintenus vers le sol)</p> <p>Maintien de la tête droite durant le renversement arrière</p> <p>Appui actif des 2 bras tendus sur la poutre</p> <p>Pose de mains une derrière l'autre, doigts vers l'avant</p> <p>Passage à l'ATR jambes écartées, corps en légère courbe arrière</p> <p>Retour en fente équilibrée</p>
1	<p style="text-align: center;">Déplacements sur 1/2 pointes (/0.5pt) - Allure générale, Présence (/0.5pt)</p>

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

Pas de chorégraphie

Déplacements avant ou arrière sur 1/2 pointes

Par critères technique absent: -0,25 pt
Faute d'exécution moyenne ou grande:-0,25pt
Chute: - 1 pt

Élément à présenter sur GP: 1 carquette = - 1pt
Élément à présenter sur GP mais réalisé sur PP= -1,5 pt
Élément non présenté: - valeur élément - 1pt

*Remarque: Une séquence doit être présentée
dans sa totalité ou avec le maintien exigé,
pour pouvoir être évaluée*

2 essais maximum

Evaluation sauts gymniques:
1 point = Technique- tenue-Ampli- élévation
0,5 point = Réalisation globale
0,25 point= Tenté-réalisé (mais trop d'erreur)

**Fiche critères techniques SOL: Lignes ACROBATIQUES
Niveau 2 (évaluation au niveau inter-départemental)**

Séries ARRIERES

Praticable ou piste (possible sur ligne de tapis 10 cm)

3	1- 3-4 pas d'élan Rondade flip salto arrière tendu
	Sursaut, poussée complète sur les 2 jambes, corps incliné vers l'avant, avec projection des bras tendus serrés, jusqu'à l'alignement bras-tronc
	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)
	Hanches ouvertes et projection des 2 bras à la verticale
	Élévation du bassin vers le haut et l'avant
	Maintien de la tête droite durant la rotation et Position du corps aligné
	Réception contrôlée au sol

si salto arrière groupé -1 pt

Praticable ou piste -Départ d'un tremplin (possible sur ligne de tapis 10 cm)

3	2- Sursaut Rondade 3 flips chandelle droite
	Critère sursaut, idem séquence 1
	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
	2ème 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
	Courbette faciale dynamique, retour pieds en avant du bassin, bras vers l'avant
	Rebond jambes tendues
	3ème flip long, avec retard des pieds dans la phase d'appui manuel
	Impulsion verticale, jambes tendues (frappe dynamique)
	Hanches ouvertes, et placement des bras tendus à la verticale dans la phase aérienne
	Prise de vitesse sur les 3 flips
	Tête droite durant tout l'exercice

Séries AVANTS

Praticable ou piste- Départ d'un tremplin (possible sur ligne de tapis 10 cm)

3	3- Sursaut Saut de mains 1 pied- 2 pieds rebond
	Sursaut, poussée complète sur les 2 jambes, corps incliné vers l'avant, avec projection des bras tendus serrés, jusqu'à l'alignement bras-tronc
	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 Ar jbes décalées, bras tendus et serrés aux oreilles, regard sur les mains
	Passage rapide entre les 2 sauts de mains, en maintenant l'alignement bras-tronc
	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
	Rebond jambes tendues en déséquilibre avant

Praticable ou piste (possible sur ligne de tapis 10 cm)

3	4- 3-4 pas d'élan salto avant groupé, rebond jambes tendues
	Pré-appel long et rasant
	Impulsion jambes tendues, bras à l'oblique basse
	Projection des bras jusqu'à l'oblique haute
	Enroulement du haut du dos et une élévation du bassin vers le haut et l'arrière
	Position dos rond durant le salto
	Rebond jambes tendues en déséquilibre avant

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

2 essais maximum

Par critère absent: -0,25 pt

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

Séquence 1: si salto arrière groupé -1 pt

[Educatifs /FASTRACK à travailler lors des stages et entraînement:](#)

2 rebonds Flip avant ; 2 rebonds salto avant groupé- 1 rebond flip arrière

**Fiche critères techniques SOL: Lignes BASES
Niveau 2 (évaluation au niveau inter-départemental)**

Enchaînement des 6 éléments		
Du pointé, Pont avant	Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé	2 pts
	Etablissement à l'ATR jambes serrées, maîtrisé	
	Ouverture des épaules pour aller poser les pieds au sol (maintien des épaules au dessus des mains)	
	Retour du pont avec maintien des 2 bras tendus derrière les oreilles, hanches ouvertes, bassin en rétroversion	
Roulade avant groupée par chandelle	Bras tendus durant la roulade avant (doigts orientés face à face)	2 pts
	Position chandelle, jambes fléchies hanches ouvertes	
	Retour sur les pieds, jambes demi fléchies, bras tendus aux oreilles	
Placement du dos groupé ATR et roulade avant bras et jbes tendues	Placement du dos bras tendus, tête droite avec passage groupé, cuisses sur la poitrine, genoux serrés, pointes allongées	2 pts
	Puis ouverture par dégroupé maîtrisé jusqu'à l'ATR, segments alignés, tête droite	
	Déséquilibre vers l'avant pour s'abaisser, bras tendus en chandelle, hanches ouvertes	
	Retour à la station debout, position groupée	
Saut extension 1/2 tour	Alignement complet du corps et 1/2 plié, puis saut extension 1/2 tour (orientation épaules du côté de la rotation) , bras tendus qui s'abaissent latéralement	2 pts
Roulade arrière ATR retour 2 pieds	Roulé en arrière, corps en courbe avant , bras tendus	2 pts
	Bras tendus durant l'antépulsion	
	Tête maintenue droite durant l'antépulsion	
	Position gainée, segments alignés à l'ATR (- 1pt si pas dans les 20°)	
	Fermeture jambes-tronc pour poser les pieds près des mains, et retour debout segments alignés	
Du pointé, Roue fente	Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé	2 pts
	Abaissement du buste face au sol	
	Pose de la 1ère main perpendiculaire à l'axe d'évolution, 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 sur les 2 bras serrés et tendus	
	Retour en fente stabilisée , bras tendus aux oreilles, poitrine creuse, alignement bras-tronc jambe arrière	

2 essais maximum

Par critère absent: -0,25 pt

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

Élément manquant : - 2 pts

**Total sur 12 pts
qui sera ramené sur 8 pts
(résultat/12)X8)**

**Fiche critères techniques : SEQUENCE GYMNIQUE SOL
Niveau 2 (Inter-Département)**

Enchaînement des 8 familles d'éléments			
1	Battement D + G 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	2 pts
2	Rond de jambe D+G	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	2 pts
3	Echappé + 2 sauts 2nde Transfert sur pied D 2" en 1/2 plié à la seconde et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde et 1/4 de tour + 1/4 de tour	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, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue. Poser la jambe G en pointé seconde et Fermer en 1ère.	2 pts
4	Echappé + 2 sauts 2nde Transfert sur pied G 2" en 1/2 plié à la seconde et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde et 1/4 de tour + 1/4 de tour	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, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue. Poser la jambe D en pointé seconde et Fermer en 1ère.	2 pts
5	Enjambé D+G (écart > à 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: > 0 90° pour chacun des sauts	2 pts
6	Sisonne D+G (écart > à 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	2 pts
7	Fente + relevé 2" , D + G	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".	2 pts
8	2 Soubresauts 1/2 tour à D 2 Soubresauts 1/2 tour à G	Poser les talons et 1/2 plié et 2 soubresauts 1/2 tour à D enchainés avec poussée complète des jambes (pieds en 3ème ou en 6ème) puis 2 soubresauts 1/2 tour à D enchainés avec poussée complète des jambes (pieds en 3ème ou en 6ème) (Bras seconde dans les 1/2 plié et b (Bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne)	2 pts
9	Bonus 1	Connaissance de l'enchaînement (fluidité)	2 pts
10	Bonus 2	Présence, port de bras, de tête	2 pts

Moins 0,25 pt:

2 essais maximum

* par manquement dans les placts techniques

* par déséquilibre

* par manquement dans la qualité d'exécution,

* par manquement dans les amplitudes attendues

* élément manquant: - 1pt

TOTAL / 20 pts

qui sera ramené sur 10 pts

(résultat/2)

**Fiche critères technique Séquence Gymnique POUTRE
Niveau 2 (évaluation au niveau inter-départemental)**

1ère longueur de poutre			
Position de départ, pied G devant, bras seconde			
1	Battements D+G 3 directions	Battements, jambe de terre pied à plat, bras seconde ou opposition 1 pas G, Battement 4ème devant D, pointé D + 1 pas D, Battement 4ème devant G, pointé G: bras seconde; amplitude > 90° 1 pas G, Battement seconde D, pointé D + 1 pas D, Battement seconde G, pointé G: bras en opposition; amplitude > 90° 1 pas G, Battement 4ème derrière D, pointé D + 1 pas D, Battement 4ème derrière G, pointé G: bras seconde, amplitude = à 45°	2 pts
2	Relevé au retiré	1 pas G et relevé au retiré parallèle D maintenu 1 seconde, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème D 1 pas D et relevé au retiré parallèle G maintenu 1 seconde, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème G	2 pts
3	Battement I D+G retour pied-pied (en reculant)	Poser pied G devant pied droit; pieds à plat, parallèles à l'axe de la poutre, bras tendus verticaux (alignement complet bras/tronc/ jambes) Battement 4ème arrière G jusqu'au I (> 90°): les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renversement, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre Retour du I en pied-pied, à plat, bras tendus proche de l'horizontale, en alignement tronc/jambes, pied D en avant Battement 4ème arrière D jusqu'au I (>90°): les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renversement, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre Retour du I en pied-pied, à plat, bras tendus proche de l'horizontale, en alignement tronc/jambes, pied G en avant 1 ou 2 pas et détourné sur demi-pointes	2 pts
2ème longueur de poutre			
4	Enjambé D+G (écart à 90°)	1-2 pas et pointé pied D, sur jbe de terre en 1/2 plié et enjambé D par battement 4ème devt D puis 4ème derrière G, arrivée en arabesque passagère sur jbe de terre D 1/2 pliée (écart de jambes durant la phase d'envol = 90°) Pointé pied G, sur jambe de terre en 1/2 plié et enjambé G par battement 4ème devant G puis 4ème derrière D, arrivée en arabesque passagère sur jambe de terre G 1/2 pliée (écart de jambes durant la phase d'envol = 90°)	2 pts
5	Soubresaut Soubresaut 1/4	1 ou 2 pas, pour se placer en 3ème pied D devant si rotation à G, ou 3ème pied G devant si rotation à D Soubresaut, soubresaut 1/4, soubresaut en latéral, pieds légèrement écartés, soubresaut 1/4 (conserver le sens de rotation entre les deux 1/4- sens de rotation libre)	2 pts
3ème longueur de poutre			
6	Cabriole 4ème D + G	1 pas cabriole en 4ème devant d'une jambe, 1 pas cabriole en 4ème devant de l'autre jambe; jambe libre > à 45° Poussée complète de la jambe de terre- Jambe libre > à 45°	2 pts
7	Soubresaut St écart (>90°)	2 pas et soubresaut saut écart antéro postérieur Poussée complète des jambes dans les 2 sauts- Liaison entre les 2 saut- Ecart de jambe durant la phase d'envol > à 90°	2 pts
8	Bonus	Connaissance de l'enchaînement, fluidité	1 pt
Total			/15pts

**qui sera ramené sur 10 pts
(résultat/3)X2)**

Moins 0,25 pt

- * manquement dans les placements techniques,
- * hésitation ou déséquilibre,
- * manquement dans la qualité d'exécution,
- * manquement dans les amplitudes attendues

Moins 1 pt par:

- * élément manquant

2 essais maximum