

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

Fiche ELEMENTS - Niveau 3 (évaluation au niveau régional Grand Est)

Eléments techniques SAUT/TRAMPO:
Niveau 3 (Régional)

Séquences techniques BARRES:
Niveau 3 (Régional)

Eléments techniques POUTRE:
Niveau 3 (Régional)

Séquences techniques SOL:
Niveau 3 (Régional)

4 *Trampo tramp -Table à 1m20/25- tapis contre haut 20 cm*
Lune impulsion bras - arriver debout en contre haut

2.5 *Barre inférieure- Tremplin*
Bascule prise d'élan à 45°
Enchaîner- **Bascule prise d'élan à 90°**

1 **Entrée équerre, monter à l'ATR retour libre**

3 **3-4 pas d'élan Rondade flip 1/2 vrille**

4 *Piste ou sol- carquette (pose de mains)- Tapis hauteur 1m - Caisse 50/40 cm*
3 à 4 pas d'élan rondade flip debout- puis salto arrière groupé d'une caisse

2.5 *Barre inférieure- Tremplin*
Bascule prise d'élan horiz -
Tour d'appui arrière libre à l'horiz

2 **Fente pivot 180° +détourné**

3 **Départ tremplin, sursaut Rondade 2 flips salto arrière groupé**

4 *Trampo tramp -Table à 1m20/25- tapis contre haut 20 cm*
Préparation Tsukahara- arrivée debout en contre haut

5 *Barre supérieure- bloc de mousse sur le côté*
De la suspension BS, prise d'élan- Bascule prise d'élan > 90°- Grande culbute-
Filé avant- 1 balancé - 1 balancé 1/2 tour avec engagé du poignet (retour sur bloc de mousse)

3 **Saut de mains**

3 **3-4 pas d'élan , Saut de mains Flip avant**

Trampoline (toile)
1 **a- 5 chandelles droite**
1 **b- Chandelle ventre-dos-pullover**
1 **c- Kaboom ATR**
1 **d- Salto arrière groupé dos- pullover**
1 **e- Chandelle salto arrière tendu**
1 **f- Chandelle 1/2 tour et rebond 1 1/2**
1 *Trampoline ou mini-trampoline + bloc de tapis*
1 **g- Sortie, salto avant carpe ouverture 1/2 tour**
1 **h- Sortie, salto avant 1/4, arrivée 4 pattes**

5 *Barre fixe inf (sangles)*
Saut à l'ap. Prise d'élan Passt filé à 45°- retour sur bloc
Saut à l'ap. Prise d'élan Pose de pieds jambes tendues
Tour PM jambes tendues, enchaîné Tour PM dégagé à 45°
Saut à l'ap. pose de pieds écartés sur b, 1 tour élan possible, renversement en stalder, retour écart sur barre

2 **Soubresaut - Saut écart**

3 **3-4 pas d'élan salto avant tendu**

5 *Barre fixe sup (sangles)*
Départ en susp- prise d'élan- grande culbute- filé
5 balancés avant/arrière enchaînés, de l'ATR à l'ATR 3 soleils

2 **Cabriole 4ème devant -Sissonne**

8 **Ligne bases:**
ATR rebond Pont avant- Roulade avant bras et jambes tendues par chandelle
Placement du dos groupé ATR roulade avant tendues
Placement du dos écart 1/2 valse avant retour 2 pieds
Roulade arrière ATR 1/4 de valse arrière roulade avant
Battement avant Roue pied-pied

3 **Flip retour fente**

2 **ATR écart tenu 3" (maintien exigé)**

2 **Sortie Rondade chandelle droite**

2 **Série Flip- Flip Petite poutre**

19 Elmts gymniques /7pts + Elmts Acro /13 pts

20

20

20

20

20 **Séquence gymnique: POUTRE & SOL**

Total général /100 points

Fiche EVALUATION Niveau 3

Nom: _____

Prénom: _____

Club: _____

	1er test	2è test
Dates		
Lieu		

SAUT

1- Lune impulsion bras - arriver debout en contre haut	/4		
2- Elan rondade flip debout- puis salto arrière groupé	/4		
3- Préparation tsukahara- arrivée debout en contre haut	/4		
Total Saut:	/12	0	0
Total Saut /20 pts		0	0

BARRES

1- BI: bascule élan 45°- Bascule élan 90°	/2,5		
2- BI: Bascule élan 90° Tour d'appui arrière libre à 90°	/2,5		
3- BS: Basc élan 90° Grde culb Filé- 1 bal- 1 bal 1/2 tour	/5		
Total barres asymétriques	/10	0	0
4- BIs: Pass filé 45°- Tour PM 45°- Tour stalder	/5		
5- BSs: Elans- 5 bal arrière/avant à l'ATR- 3 soleils	/5		
Total Sangles	/10	0	0
Total Barres/20 pts		0	0

POUTRE

1- Equerre, monter à l'ATR retour sur poutre libre	/3		
2- Fente pivot 180° + détourné	/1		
3- Saut de mains	/3		
4- Soubresaut -Saut écart	/1		
5- Cabriole 4ème devant assembler derrière-Sissonne	/1		
6- Flip retour fente	/3		
7- ATR écart tenu 3"	/2		
8- Sortie Rondade chandelle droite	/2		
9- Série Flip -Flip petite poutre	/2		
9- Déplacement- Rythme	/1		
10- Allure générale- Présence	/1		
Total Poutre /20 pts	/20	0	0

SOL

1- Elan Rondade flip 1/2 vrille	/3		
2- Départ tremplin, sursaut Rondade 2 flips salto groupé	/3		
Total Lignes acrobatiques arrières	/6	0	0
3- 3-4 pas élan, saut de mains flip avant	/3		
4- Elan, salto avant tendu	/3		
Total Lignes acrobatiques Avant	/6	0	0
5- Ligne bases Niveau 3 Grd Est:	/8		
Total Sol /20 pts		0	0

Bases GYMNIQUES

Séquence gymnique POUTRE Niveau 3 / 10 pts	/10		
Séquence gymnique SOL Niveau 3 / 10 pts	/10		
Total Gymnique /20 pts		0	0

TOTAL GENERAL Niveau 3 / 100 pts	/100	0	0
---	------	----------	----------

TRAMPO

	1er test	2è test
a- 5 chandelles		
b- Kaboom ATR		
c- Ventre-dos-pull		
d- Salto ar 1/4 dos- pull		
e- Salto ar tendu		
f- Ch 1/2 - 1 1/2		
g- Salto avt carpé ouv 1/2		
h- Salto avt 1/4		
Total trampo/ 8pts	0	0

(chaque exercice / 1pt)

Ligne BASE SOL

1-ATR rebond Pont avant		
2-Roulade avant par chand		
3-Plact du dos grpé- roulade		
4-Plact dos écart 1/2 valse		
5-Roulade arrière ATR 1/4 v		
6-Roue pied-pied		
Total Base/12pts	0	0
Total Base/8pts	0	0

(chaque exercice / 2pt)

Séquence gymnique POUTRE

1-Battements		
2-Relevé		
3-Battements I (ar- avt)		
4-Enjambés D+G		
5-Soubresaut - 1/4 t- 1/2 t		
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, 1/2 pivot -1/2t 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 3 (évaluation à la région Grand Est)**

Evaluation Saut: 2 essais maximum

Par critère absent: -0,5 pt

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

Par chute: -0,5 pt

Trampo tramp -Table à 1m20/25- tapis contre haut 20 cm

4	1- Lune impulsion bras - arriver debout en contre haut
	Vitesse et qualité de la course et pré-appel rasant
	Impulsion jambes tendues / Courbe avant
	Impulsion bras tendus- corps en courbe avant
	Courbette dorsale- bras tendus serrés- regard sur les mains
	Dynamisme de l'impulsion bras
	Arrivée debout corps en courbe arrière- tête en extension

(lors des stages : enchaîner salto avant groupé ouverture dos)

Piste ou sol- carpette (pose de mains)- Tapis hauteur 1m - Caisse 50/60 cm

4	2- 3 à 4 pas d'élan rondade flip debout- puis salto arrière groupé d'une caisse
	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
	Maintien du corps tendu dans la phase d'envol
	Retour en courbe avant debout- bras à l'oblique haute
	Impulsion jbe complète, hanches ouvertes, projection bassin
Maintien de la tête droite- Qualité de la réception	

(lors des stages: éducatif:du pointé sur caisse- RF (pied sur T T mains sur Impulseur (85cm) + salto)

Trampo tramp -Table à 1m20/25- tapis contre haut 20 cm

4	3- Préparation Tsukahara- arrivée debout à hauteur
	Dynamisme de la projection des bras tendus
	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	

(lors des stages : enchaîner salto arrière groupé en contre bas)

Saut / 12 points + Trampo / 8 points

20 points

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 (rélisation globale)

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

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

1	b- Kaboom ATR
	Chandelle - Tonicité dans la toile, bras tendus aux oreilles Renversement à l'ATR, segment alignés, tête droite (parade possible)

1	c- Ventre - Dos- Pullover
	Chandelle- ventre- Redressement par les épaules - Passage de la verticale bassin en rétroversion, jambes fléchies- Dos jambes fléchies- Pullover

1	d- Salto arrière groupé dos- Pullover
	2 Ch d'élan - départ salto bras tendus, verticaux, tête droite- Sortie verticale Renverst par projec du bassin vers le haut et l'avant- Groupé jq'au dos- Pullover

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

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

1	g- Salto avant carpé ouverture 1/2 tour (bloc- mini-trampo- contre haut mousse)
	Bras en bas à l'imp.- élévation bras lors de la ch droite- salto avt carpé par élévation bassin vers le ht et l'ar.- ouv. dynamique jbe avec orientation- ventre ds l'axe

1	h- Salto avant groupé arrivée 4 pattes (sortie de trampo ou mini tr, contre haut)
	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.-maintien grpé jq'au 4 pattes (contrôle) (parade possible)

**Fiche critères techniques BARRES:
Niveau 3 (évaluation à la région Grand Est)**

Par critère absent: -0,25 pt

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

Barre inférieure- Tremplin

2.5

1- Bascule prise d'élan à 45°
Enchaîner- Bascule prise d'élan à 90°
Appui courbe avant et allongement en fin de balancé avant
Bras tendus à la prise d'appui
Prise d'élan à 45° haut, hanches ouvertes (- 0,5 pt si < à 45°)
Enchaînement 2ème basc et allongt en fin de bal avant
Bras tendus à la prise d'appui
Prise d'élan à l'horiz, hanches ouvertes (-0,5 pt si < à 90°)

Barre inférieure- Tremplin

2.5

2- Bascule prise d'élan 90° - Tour d'ap. ar. libre 90°
Appui bras tendus, corps courbe avant
Allongement en fin de balancé avant
Bras tendus à la prise d'appui
Prise d'élan à l'horiz, hanches ouvertes (-0,5 pt si < à 90°)
Vitesse de recul des épaules vers l'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° (-0,5 pt si < à 90°)

Barre supérieure- bloc de mousse sur le côté

5

3- De la suspension BS, prise d'élan- Bascule prise d'élan > 90°- Grande culbute- Filé avant
1 balancé- 1 balancé 1/2 tour avec engagé du poignet , retour debout sur bloc de 1m20
Lors de la bascule allongement en fin de balancé avant
Bras tendus à la prise d'appui
Prise d'élan >90° , hanches ouvertes (-0,5 pt si < à 90°)
Légère courbe avant dans la descente, maintenue jusqu'à l'oblique basse
Passage sous la barre avec retard des pointes
Montée par les pointes , corps en courbe avant
Reprise d'appui bras tendus, avant que les cuisses ne touchent la barre

(suite critères séquence 3- BS)

renversement vers l'arrière du filé
En arrière, appui bras tendus , épaules à hauteur de BS, corps en courbe avant
Passage sous la barre avec retard des pointes
Projection des pointes vers le plafond, corps en chandelle
Mêmes critères pour le début du balancé
1/2 t par les pointes, pieds collés, tête entre les bras
Reprise d'appui avec engagé du poignet , épaules à l'horizontale de la barre (-0,50 pt si < à l'horiz)
A la pose des pieds sur le bloc, corps en courbe avant

Barre fixe inf (sangles)

5

4- Saut à l'ap. Prise d'él. Passt filé à 45°- retour sur bloc - Saut à l'ap. prise d'élan pose de pieds jambes tendues- Tour PM jambes tendues- enchaîné Tour PM dégagé à 45°
Saut à l'ap. Prise d'élan Pose de pieds écartés sur b, 1 tour élan possible Renverst en stalder, retour écart sur barre
Vitesse de recul des épaules vers l'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 45° (- 0,5 pt si < à 45°; - 1pt si < 90°)
Vitesse de la fermeture jbes et recul des épaules
Pose simultanée des pieds sur la barre, jambes tendues
Vitesse et tour complet jambes tendues
Vitesse dans le 2ème tour et dégagé des pieds avant le passage des jambes à la verticale haute
Ouverture des jambes proche horiz, bras tendus, tête droite
Corps et pointes à 45° (- 0,5 pt si < à 45°; - 1pt si < 90°)
Vitesse et renverst en stalder à l'oblique basse
Position renversée, bassin vers le plafond, tête droite
Remontée du bassin au dessus de la barre, bras tendus
Rotation complète, avec retour des pieds ou pas sur la barre

Si pas de passément filé - 2pts

Si pas de Tour Pieds-Mains deg - 2 pts

Si pas de Tour stalder complet - 1 pt

5- Départ en susp prise d'élan grande culbute filé

5

5 balancés arrière/avant enchaînés, de l'ATR à l'ATR
5 balancés avant/arrière à 3 soleils de l'ATR à l'ATR /4pts
puis 3 soleils / 1pt
Dynamisme courbe arrière/courbe avant
Élévation du corps minimum à l'horizontale devant
Bras tendus à la reprise d'appui avant, épaules au dessus b.
Après le filé, ouv épaules et hches (inversion de courbes)
Maintien de la légère courbe arrière jqu'à l'obliq. basse
Passage sous la barre avec retard des pointes
Projection des pointes vers le plafond pour arriver corps en courbe arrière à 10° de la verticale (-0,5pt si < à 45° et -1pt si < à l'horiz au 2è et 3è bal Ar)
Réalignement du corps dans les 10° de la verticale
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 le barre avec retard des pointes
Projection des pointes vers le plafond pour arriver corps en courbe avant (chandelle) à 10° de la verticale (-0,5pt si < à 45° et -1pt si < à l'horiz au 2è et 3è bal Avt)
Efficacité des balancés (soit minimum maintien de l'amplitude, à augmentation)
Descente dos rond , hanches ouvertes, tête droite entre les bras, jusqu'à l'oblique basse
Passage sous la barre avec retard des pointes, tête droite
Élévation du corps par les pointes, corps en courbe avant jusqu'à l'approche de la verticale
Passage à la verticale en alignement ou légère courbe avant
Rythme et efficacité des fouets sur les 3 soleils
Si 2 soleils : - 0,5 pt
Si 1 soleil: -1 pt

2 essais maximum pour chaque séquence

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

**Fiche critères techniques POUTRE:
Niveau 3 (évaluation à la région Grand Est)**

3	1- Entrée équerre, monter à l'ATR retour libre
	Placement à l'équerre, bras et jambes tendus
	Equerre maintenue 2", jambes à l'horizontale
	Élévation du dos, bras tendus, tête droite (dos < à 45° - 3pts)
	Alignement bras-tronc à la vert, pieds vers le bas (dos entre <10° et > 45°: - 2pts)
	Maintien de l'ATR latéral 2"
	Retour libre sur poutre contrôlé

1	2- Fente pivot 180° + détourné
	Placement en fente et bras en préparation (un à la seconde, l'autre en 1ère)
	Relevé sur 1/2 pointe et réalisation du pivot 180°
	Placement de la jambe libre au retiré parallèle
	Retour de la jambe libre équilibré et sur 1/2 pointes
	Détourné sur 1/2 pointes, jambes tendues et maintien 1/2 pointes 2"

3	3- Saut de mains
	Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé
	Passage sur la jambe avant et battement dynamique de la jambe arrière
	Pose des mains bras tendus, avec alignement bras-tronc- jambe arrière
	Impulsion des 2 bras tendus
	Blocage de la jambe libre lors de l'impulsion bras
	Retour sur la poutre bras verticaux, tendus et serrés, poids du corps sur jambe arrière, pied de la jambe avant pointé

1	4- Soubresaut- Saut écart (à 180°)
	Poussée complète sur les 2 jambes
	En phase aérienne, segments alignés
	Réception (par la 1/2 pointe) pieds décalés et parallèles à l'axe de la poutre
	Enchaînement des 2 sauts
	Poussée complète sur les 2 jambes et battements de jambes dynamique
	En phase aérienne, jambes à l'écart antéro-postérieur supérieur à 160°
	(-0,5 pt si < à 160°)
	Réception par la 1/2 pointe, pieds décalés et parallèles à l'axe de la poutre

1	5- Cabriole 4ème devant -Sissonne (à 180°)
	Élévation jbe libre proche de l'horiz (D ou inversement) par battement
	Poussée complète sur la jambe de terre, en maintenant la jambe libre haute
	Réception équilibrée sur la jambe arrière, pose de la jambe libre,
	Enchaînement des 2 sauts
	Poussée complète sur les 2 jambes et battements de jambes dynamique
	En phase aérienne, jambes à l'écart antéro-postérieur (G ou inversement), supérieur à 160° (-0,5 pt si < à 160°)
	Réception équilibrée, pied avant parallèle à l'axe de la poutre, jambe arrière maintenue à l'arabesque 2"

3	6- Flip retour fente
	Poussée complète des 2 jambes
	Simultanément projection des 2 bras tendus et ouverture des hanches, pieds maintenus vers le bas
	Maintien de la tête droite durant le renversement arrière
	Appui actif des 2 bras tendus sur la poutre
	Pose de mains décalées et dans l'axe de la poutre
	Passage à l'ATR jambes écartées, corps en légère courbe arrière
	Retour en fente équilibrée

2	7- ATR écart tenu 3" (maintien exigé)
	Etablissement à l'ATR jambes écartées, équilibré
	Alignement bras- tronc- jambes
	Maintien de l'ATR 3" (- 1 pt si < à 3")
	Retour équilibré en fente

2	8- Sortie Rondade chandelle droite
	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 pour 2ème 1/4 de tour
	Passage par l'ATR jambes écartées, corps en légère courbe arrière
	Poussée simultanée sur les 2 bras serrés et tendus
	Impulsion jambes tendues les 2 pieds décalés dans l'axe de la poutre, pieds toniques, talons légèrement décollés
	Phase d'envoi, segments alignés, jambes tendues, hanches ouvertes, buste droites, bras verticaux
	<i>Pas de déduction pour faute de réception car en contre bas</i>

2	9- Série avec Flip- Petite poutre: ATR ou Soupl Ar ou Flip- Flip
	Si Flip : Poussée complète des 2 jambes
	Simultanément projection des 2 bras tendus et ouverture des hanches (pieds maintenus vers le bas)
	Maintien de la tête droite durant le renversement arrière
	Appui actif des 2 bras tendus sur la poutre
	Pose de mains décalées et dans l'axe de la poutre
	Passage à l'ATR jambes écartées, corps en légère courbe arrière
	Retour pied-pied dans l'axe, et liaison
	Mêmes critères pour le 2ème flip avec un retour équilibré en fente

1	Déplacements sur 1/2 pointes (/0,5) - Rythme (/0,5)
1	Allure générale (/0,5)- présence (/0,5)

19

Mouvement complet à présenter en respectant l'ordre des éléments

Pas de chorégraphie

Déplacements avant ou arrière sur 1/2 pointes

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

Manque de présence: -0,5 pt

Critère absent: -0,25 pt

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

Chute: - 1 pt

Élément à présenter sur PP: chute -1 pt

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

ou présence = - 1 pt

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

Remarque: Une séquence/élément doit être présenté dans sa totalité ou avec le maintien exigé pour pouvoir être évaluée

2 essais maximum

Evaluation Éléments 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 3 (évaluation à la région Grand Est)**

Séries ARRIERES

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

3	1- 3-4 pas d'élan Rondade flip 1/2 vrille
	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 tendus à la verticale
	Élévation du bassin vers le haut et l'avant; simultanément orientation des épaules (1/4 de tour)
	Maintien de la tête droite durant la rotation transversale et longitudinale; Corps aligné
	1/2 vrille réalisée par abaissement du bras, après le passage du corps à la verticale

Si RF salto arrière tendu = -1,5 pt

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

3	2- Sursaut Rondade 2 flips salto arrière groupé
	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 arrière du bassin, bras vers l'avant
	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, jambes fléchies
	Maintien de la tête droite durant la rotation et Position du corps groupée
	Réception contrôlée au sol

Séries AVANTS

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

3	3- 3-4 pas d'élan , Saut de mains Flip avant
	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 Arrière jambes serrées, bras tendus et serrés aux oreilles, regard sur les mains
	Maintien de cette courbe lors du contact des pieds au sol, pieds en arrière du bassin
	Rebond jambes tendues, et courbette faciale dos rond, pieds vers le sol
	Pose des mains bras tendus , avec alignement 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
	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 tendu
	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, corps en légère courbe avant dans la 1ère phase
	Courbette dorsale, 2ème phase en légère courbe arrière
	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: -0,25 pt

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

série de Flip avant enchainés (5) ; série de salto avant groupé enchainés(5)- série de flip arrière enchainés (3)

**Fiche critères techniques SOL: Lignes BASES
Niveau 3 (évaluation à la région Grand Est)**

Enchaînement des 6 éléments			
1	ATR rebond Pont avant	Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé	2 pts
		Rebond dynamique et bras tendus à l'ATR jambes serrées	
		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	
2	Roulade avant groupée par chandelle	Bras tendus durant la roulade avant (doigts orientés face à face)	2 pts
		Position chandelle, jambes tendues hanches ouvertes	
		Retour sur les pieds, jambes demi fléchies, bras tendus aux oreilles	
3	Placement du dos groupé ATR retour tendu) 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, jambes tendues (-0,5 pt si retour groupé)	
4	Placement du dos écart 1/2 valse avant	Placement du dos, en force (sans poussée de jambe) (-0,5 pt si poussée) bras tendus, tête droite avec grands ronds de jambes	2 pts
		1/2 valse avant (technique libre: rotation bras d'appui et 1/2 valse ou directement 1/2 valse avant sur bras D ou G)	
		Fin de la 1/2 valse segments alignés proches de la verticale	
5	Roulade arrière ATR 1/4 de valse arrière et roul avant	Fermeture jambes-tronc pour poser les pieds près des mains, et retour debout segments alignés	2 pts
		Roulé en arrière, corps en courbe avant , bras tendus	
		Bras d'appui tendu durant l'antépulsion	
		Tête maintenue droite, oreille collée au bras d'appui durant le 1/4 de valse	
6	Du pointé, Roue fente	Position gainée, segments alignés en fin de rotation longitudinale	2 pts
		Fin en roulade avant (déséquilibre avant après le 1/4 de valse), relevé, jambes fléchies ou tendues - Retour debout, segments alignés	
		Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé	
		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 pied-pied serrés , bras aux oreilles, poitrine creuse			

2 essais maximum

Par critère absent: -0,25 pt

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

Élément manquant: -2 pts

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

1	Battement D + G 4ème devant à 135° Seconde à 135° 4ème derrière à 80°	Position de départ, bras et jambes en 1ère : Relevé, 1 p. Battement 4ème devant D + 1 pas Battement 4ème dev Battement seconde D + 1 pas battement seconde G, am Battement 4ème derrière D + 1 pas Battement 4ème de Resserrer le pied G, en 3ème (pied D devant), toujours e
2	Rond de jambe D+G	Dégagé 4ème devant D et Rond de jambe jusqu'à la sec Dégagé 4ème devant G et Rond de jambe jusqu'à la sec
3	Echappé + 2 sauts 2nde Transfert sur pied D 2" en 1/2 plié à la seconde 80° et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde 80° et 1/4 de tour + 1/4 de tour	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre : arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde à 80°, Poser la jambe G en pointé seconde et Fermer en 1ère.
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 endu à la seconde et 1/4 de tour + 1/4 de tour	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre : arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde à 80°, Poser la jambe D en pointé seconde et Fermer en 1ère.
5	Enjambé D+G (écart > à 135°)	Relevé en 1ère et 2 pas d'élan et enjambé D + G ou G+D Exigence écart: > ou = à 135° pour chacun des sauts
6	Sissonne D+G (écart > à 135°)	1 pas reserrer les pieds en 3ème; et Sissonne devant D Exigence écart: > ou = à 135° pour chacun des sauts
7	Fente + 1/2 pivot -détourné, D + G	1 ou 2 pas fente D et 1/2 pivot au retiré (2nde ou parall avancer le pied G et fente G, et 1/2 pivot au retiré puis
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 2 soubresauts 1/2 tour à D enchainés avec poussée cor (Bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la ph
9	Bonus 1	Connaissance de l'enchaînement (fluidité)
10	Bonus 2	Présence, port de bras, de tête

Moins 0,25 pt:

* par manquement dans les placts techniques

* par déséquilibre

2 essais maximum

* par manquement dans la qualité d'exécution,

critères techniques : SEQUENCE GYMNIQUE SOL
Niveau 3 (Région)

Enchaînement des 8 familles d'éléments

as G

ant G, amplitude à 135°: bras seconde, 5ème et jambe de terre sur 1/2 pointe

plitude à 135°: bras en opposition, et jambe de terre sur 1/2 pointe

arrière G, amplitude à 80°: bras seconde, et jambe de terre sur 1/2 pointe

en relevé, puis poser 3ème

onde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors

onde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors

grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde,

1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde à 80°, effectuer ¼ de rotation pour arriver en

et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue.

grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde,

1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde à 80°, effectuer ¼ de rotation pour arriver en

et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue.

) (direct , et par battement 4ème devant tendu)

+ G ou G + D, réception du 2ème saut en arabesque 2"

èle) puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes et détourné maintien sur 1/2 pointes 2",

poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes et détournée maintien sur 1/2 pointe 2", maintenu 2".

D enchainés avec poussée complète des jambes (pieds en 3ème ou en 6ème) puis

mplète des jambes (pieds en 3ème ou en 6ème) (Bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne)
ase aérienne)

* par manquement dans les amplitudes attendues

* élément manquant: - 1pt

TOTAL /
qui sera ra

--

2 pts	
2 pts	
2 pts	
2 pts	
2 pts	
2 pts	
2 pts	
2 pts	
2 pts	
2 pts	
2 pts	

20 pts

méné sur 10 pts
(résultat/2)



**Fiche critères technique Séquence Gymnique POUTRE
Niveau 3 (Région)**

		1ère longueur de poutre	
		Position de départ, pied G devant, bras seconde	
1	Battelements D+G 3 directions (écart entre 90 et 135°)	Battelements, 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 comprise entre 90 et 135° 1 pas G, Battement seconde D, pointé D + 1 pas D, Battement seconde G, pointé G: bras en opposition; amplitude comprise entre 90 et 135° 1 pas G, Battement 4ème derrière D, pointé D + 1 pas D, Battement 4ème derrière G, pointé G: bras seconde, amplitude comprise entre 45 et 90°	2 pts
2	Relevé au retiré et 1/2 tour au retiré sur 1 pied, à D et à G	1 pas G et relevé au retiré parallèle D maintenu 2 secondes, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème D 1 pas D et relevé au retiré parallèle G maintenu 2 secondes, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème G 1 pas G, poser pied G à plat et retiré D, bras seconde; 1/2 plié, et demi tour à G sur un relevé en plaçant les bras en 5ème, fin du 1/2 tour équilibré au retiré D 1 pas D, poser pied D à plat et retiré G, bras seconde; 1/2 plié, et demi tour à D sur un relevé en plaçant les bras en 5ème, fin du 1/2 tour équilibré au retiré G	2 pts
3	Battement I D+G retour pied-pied (en reculant) puis après 1/2 tour Fente à genoux, battement I en avançant D + G (écart à 135°)	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 (écart à 135°): 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 (écart à 135°): 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 1 - 2 pas et fente avant D fléchie, le genoux de la jambe arrière est à environ 5 cm de la poutre, les bras sont tendus, verticaux Battement en I de la jbe arrière G (écart à 135°), les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renvmt, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre Retour jambes tendues, pieds plats, un derrière l'autre dans l'axe de la poutre, bras tendus proche de l'horizontale devant 1 pas G et fente avant G fléchie, le genoux de la jambe arrière est à environ 5 cm de la poutre, les bras sont tendus, verticaux Battement en I de la jbe arrière D (écart à 135°), les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renvmt, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre Retour jambes tendues, pieds plats, un derrière l'autre dans l'axe de la poutre, bras tendus proche de l'horizontale devant	
4	Enjambé D+G (écart entre 90 et 135°)	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 comprise entre 90 et 135°) 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 comprise entre 90 et 135°)	2 pts
5	Soubresaut Soubresaut 1/4 et soubresaut 1/2 tour	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) Soubresaut changement et soubresaut 1/2 tour, 1 pas et détourné	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 90° Poussée complète de la jambe de terre- Jambe libre à 90°	2 pts
7	Soubresaut St écart (entre 90 et 135°)	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 comprise entre 90 et 135°	2 pts
8	Bonus	Connaissance de l'enchaînement, fluidité	1 pt
			Total
			/15pts

Moins 0,25 pt par:

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

2 essais maximum

Moins 1 pt par:

- * élément manquant

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