



GAF

Programme REN Avenir et RERJ

Revue d'Effectif Nationale Avenir
et

Revue d'Effectif Régionale des Jeunes

Édition septembre 2023

GAF - TABLEAU SYNOPTIQUE - ÉQUIPES

NIVEAU PRATIQUE	9 ans	10 ans	11 ans	Format équipe	Programme	Sélection	Finalité
ÉLITE	RERJ			5/5/4	<u>9 ans :</u> - saut = niveau 3 - barres asymétriques / poutre / sol = niveau 2 ou niveau 3 <u>10 ans :</u> - saut / poutre / sol = niveau 3 à niveau 5 - barres asymétriques = niveau 2 à niveau 5 <u>11 ans :</u> - niveau 3 à niveau 5	Région	Revue d'Effectif Régionale des Jeunes (RERJ)

GAF - TABLEAU SYNOPTIQUE - INDIVIDUELLES

NIVEAU PRATIQUE	10 ans	11 ans	Programme	Sélection	Finalité
ÉLITE		Avenir	Niveaux 3 à 5	PAS région Validation DTN	Revue d'Effectif Nationale (REN)
	Avenir		Niveaux 3 à 5		

Évaluation des exercices

Calcul de la note finale

- a) À chaque agrès, la note finale est établie à partir de 2 notes séparées note D et note E.
- b) Le jury D calcule la Note D : contenu de l'exercice et le Jury E calcule la note E : exécution et artistique. Un élément ne peut pas être répété.
- c) La note finale d'un exercice sera établie par l'addition de la note D et de la note E. Si nécessaire, soustraction des déductions neutres.

Calcul de la note D

- a) Au saut, la note D correspond à la note D fixée dans le tableau des sauts.
- b) Aux barres asymétriques, à la poutre et au sol, la note D correspond à la valeur du mouvement et éventuellement des options. Une option est validée si elle est réalisée sans chute, dans les angles aux barres et sans s'accrocher à la poutre. Réalisée avec une chute, elle n'est pas accordée mais l'on n'applique pas de pénalité pour absence de l'élément de base (dans le cas d'une option qui remplace un élément).

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Les dessins sont un appui pour la compréhension, cependant, seul le texte fait référence pour l'évaluation.

RÔLE DU JURY	
Le JURY D calcule la NOTE de DIFFICULTÉ	La valeur du mouvement, moins les déductions du jury D
Le JURY E calcule la NOTE d'EXECUTION	10.00 Points, moins les déductions pour l'exécution et l'artistique

EXIGENCES	FAUTES	Déductions sur note finale (déductions neutres)
Tous les éléments de l'enchaînement doivent être exécutés conformément aux exigences techniques décrites.	Élément non tenté	- 2.00 P
	Élément non reconnu : - élément codifié dans le code performance - élément non codifié	- 1.00 P - 0.50 P
Aucun autre élément codifié (élément avec valeur du code performance) ne peut-être ajouté.	Élément supplémentaire	- 0.50 P
Aucun élément ne peut être répété.	Élément répété	- 0.50 P
L'ordre des éléments doit être respecté.	Non-respect de l'ordre	- 0.10 P (poutre et sol) à chaque fois
		- 0.50 P (barres) à chaque fois
<input type="checkbox"/> Le « OU » qui précède l'option détermine que celle-ci remplace l'élément, la série ou la liaison placée juste au-dessus dans le texte. <input type="checkbox"/> Le « ET » qui précède l'option détermine que celle-ci est un élément, une série ou une liaison supplémentaire	Si l'option n'est pas reconnue, la gymnaste ne peut pas présenter le ou les éléments de base	- 1.00 P (si une option « OU » n'est pas reconnue)

Pour les éléments en série ou liaison, déductions sur note finale (déductions neutres)		
Arrêt dans une série ou liaison		- 0.50 P
Éléments manquants dans une liaison (gymnique ou acrobatique) ou un passage gymnique	Élément non tenté	- 2.50 P
	Élément non reconnu : - élément codifié dans le code performance - élément non codifié	- 1.50 P - 1.00 P
Ordre des éléments différent	Non-respect de l'ordre des éléments dans la série	- 0.50 P

FAUTES	Reconnaissance de l'élément par jury D	Déductions sur note finale (déductions neutres)
Reconnaissance des éléments : ils doivent répondre à des exigences techniques pour être reconnus		
Aide de l'entraîneur	Élément non reconnu	- 2.00 P
Chute à la réception pas sur les pieds d'abord	Élément non reconnu	- 1.00 P
Rotation longitudinale non terminée précisément dans les éléments gymniques	Élément non reconnu	- 1.00 P

FAUTES GÉNÉRALES

Déductions à appliquer par le jury E aux 4 agrès

FAUTES D'EXECUTION		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou +
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch.fois	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés	Ch.fois	X	Largeur des épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments (amplitude)	Ch.fois	X	X		
Manque de précision de la position groupée ou carpée	Ch.fois	Angle bassin/genoux 90°	Angle bassin/genoux >90°		
Manque de maintien de la position corps tendu (fermeture trop tôt)	Ch.fois	X	X		
Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch.fois	X			
Essai sans exécuter un élément (course à vide)	Ch.fois		X		
Déviations par rapport à l'axe	Ch.fois	X			
Position du corps et des jambes dans les éléments :					
Alignement du corps	Ch.fois	X			
Pas d'extension des pointes de pieds/Pieds relâchés	Ch.fois	X			
Ecart insuffisant dans les éléments acrobatiques (sans envol)	Ch.fois	X	X		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques	Ch.fois	X	X	X	
Précision	Ch.fois	X			
Exécution de la sortie (si codifiée) trop près de l'agrès (barres, poutre)			X		
FAUTES DE RÉCEPTION (Tous les éléments y compris les sorties)		S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80 P			
Jambes écartées à la réception	Ch.fois	X			
Élan supplémentaire des bras		X			
Déséquilibre	Ch.fois	X	X		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch.fois	X			
Très grand pas ou saut (supérieur à la largeur des épaules)	Ch.fois		X		
Fautes de position du corps	Ch.fois	X	X		
Flexion profonde	Ch.fois			X	
Toucher / frôler l'agrès / le tapis avec les mains, sans chuter	Ch. fois		X		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch.fois				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch.fois				1.00
Chute sur ou contre l'agrès	Ch.fois				1.00
La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch.fois				1.00

FAUTES GÉNÉRALES

Déductions à appliquer par le jury D aux 4 agrès sur la Note Finale :

DÉDUCTIONS PAR le JURY D sur la Note Finale après consultation du (de la) responsable des juges	0.10	0.30	0.50	Autre
Comportement de l'entraîneur :				
Parler directement à la gymnaste, lui faire des signes, crier (encouragements)			X	
Comportement de la gymnaste :				
Rembourrages incorrects ou inesthétiques		X		
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux)		X		
Irrégularités aux agrès :				
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation			X	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès			X	

DÉDUCTIONS PAR le JURY D sur la Note Finale	0.10	0.30	0.50	Autre
Comportement de l'entraîneur :				
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou proche de l'agrès : au saut, à la poutre et au sol			X	
Comportement de la gymnaste :				
Ne pas saluer le jury avant et/ou après l'exercice		X		
Irrégularités aux agrès :				
Ne pas utiliser la protection pour tremplin lors des sauts par rondade				Saut nul
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire obligatoire pour les sorties (10 cm)			X	
Placer le tremplin sur une surface non autorisée			X	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisée			X	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre			X	

NOTIFICATION ÉCRITE PAR LE CHRONOMÉTREUR au jury D	0.10	0.30	0.50	Autre
Dépassement flagrant du temps d'échauffement (après avertissement)		X		
Commencer l'exercice lorsque le jury ne l'a pas autorisé ou lumière rouge				0
Ne pas commencer dans les 30 sec. (après l'autorisation du jury ou l'apparition de la lumière verte)		X		
Ne pas commencer dans les 60 sec. (après l'autorisation du jury ou l'apparition de la lumière verte)				Exercice terminé
Dépassement du temps de l'exercice (1 minute 30 secondes maximum poutre et sol)	X			
Dépassement du temps de chute (30" aux barres et 10" à la poutre)		X		
Dépassement du temps de chute (60" aux barres et à la poutre)				Exercice terminé

SAUT

RÈGLEMENTATION

Chaque saut est composé de deux séquences. La gymnaste exécute deux sauts identiques ou différents (sans panachage possible dans les séquences dans le même saut). Le meilleur des deux sauts est pris en compte pour la note finale.

Protocole : La gymnaste exécute son premier saut (séquence 1 + séquence 2) puis effectue son deuxième saut (séquence 1 + séquence 2).

Matériel : Trampo-tremp, tremplin, table de saut (1m25), tapis à hauteur de la table, trampo-tremp, tremplin et tapis de réception de compétition (20 cm) + sur tapis de 10 cm, bloc de 80 cm et tapis de réception (20 cm). Course d'élan, 25 m maximum. Pour le niveau 3 et 4, les secondes séquences se font sur piste acrobatique / praticable / piste gonflable (carpettes pour pose de mains)

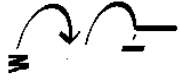
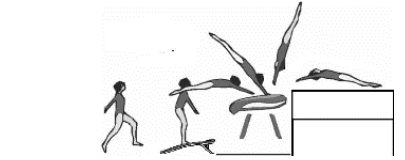
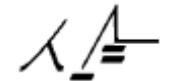
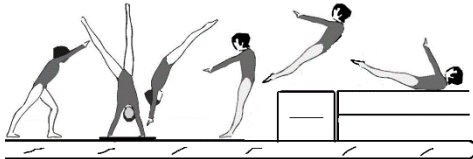
Pour recevoir, une note D, la gymnaste doit effectuer les deux séquences. Sinon, cela sera considéré comme un saut NUL.

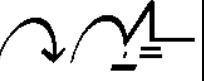
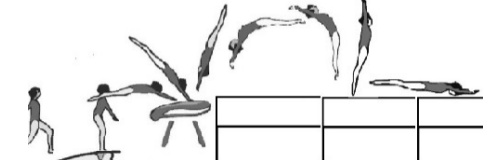
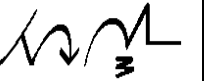

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour le saut (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.


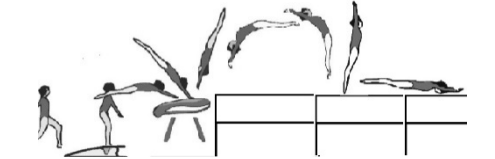


PÉNALISATIONS SPÉCIFIQUES SAUT – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
PREMIER ENVOL				
- Angles des hanches	X	X		
- Corps cambré	X	X		
- Genoux fléchis	X	X	X	
- Jambes ou genoux écartés	X	X		
IMPULSION				
- Appui décalé des mains	X	X		
- Bras fléchis	X	X	X	
- Angle des épaules	X	X		
- Ne pas passer par la verticale	X			
DEUXIÈME ENVOL				
- Manque de Hauteur	X	X	X	
- Genoux fléchis	X	X	X	
- Jambes ou genoux écartés	X	X		
- Déviation par rapport à l'axe	X			
- Alignement du corps	X			
- Manque de maintien de la position tendue	X	X		
- Dynamisme	X	X		

PÉNALISATIONS SPÉCIFIQUES SAUT – JURY D sur la Note Finale

- Appui d'un bras	- 2 points
- La gymnaste exécute un rebond supplémentaire ou marche à l'appui sur la table de saut	Saut NUL
- Pas d'appui	Saut NUL
- Ne pas utiliser correctement le collier de sécurité pour les sauts par rondade	Saut NUL
- Aide pendant le saut	Saut NUL
- Élan et touche du trampo-tramp sans exécuter la séquence	Saut NUL
- La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds (sauf N3 séquence 1)	Saut NUL
- Saut exécuté non répertorié	Saut NUL

SAUT	ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES	NOTE D
NIVEAU 3	Lune avec trampo-tremp arrivée dos sur tapis à hauteur de table			*Bras derrière à l'appel	8.00
	Sur praticable ou piste acrobatie ou piste gonflable : Rondade (mains sur carpette au sol) arrivée debout puis tomber dos par-dessus un bloc de 80 cm - arrivée sur tapis de réception à 80 cm			*Allongement du sursaut *Bras à l'oblique haute à la fin de la rondade	

NIVEAU 4	Lune avec trampo-tremp arrivée debout sur tapis à hauteur de la table puis tomber ventre			*Bras derrière à l'appel *Maintien de la courbe dans le second envol *Tête droite	9.00
	Sur praticable ou piste acrobatie ou piste gonflable : Rondade (mains sur carpette au sol) - flip sur bloc de 80 cm - arrivée sur tapis de réception à 1m (contre de haut de 20 cm par rapport à la pose de mains) - tomber à plat dos			*Allongement du sursaut *Retard de bras à la fin de la rondade *Retard des membres inférieurs lors de l'appui des mains *Courbette par le haut du corps lors du 2ème envol	

NIVEAU 5	Lune avec tremplin arrivée debout sur tapis à hauteur de la table puis tomber ventre			*Bras derrière à l'appel *Maintien de la courbe dans le second envol. *Tête droite	10.00
	Rondade sur tremplin - flip (préparation Yurchenko) arrivée debout sur tapis à hauteur de la table rebond tomber dos			*Allongement du sursaut *Retard de bras dans le tremplin *Retard des membres inférieurs lors de l'appui des mains *Courbette par le haut du corps lors du 2ème envol	

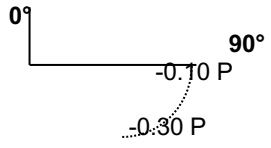
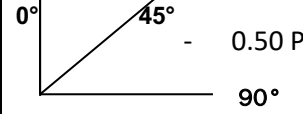
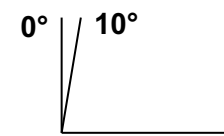
BARRES ASYMÉTRIQUES

RÈGLEMENTATION
Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour les barres asymétriques (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.
Matériel : cf. règlement technique GAF 2022-2023 réglementation matérielle Élite et Performance. 1 ou 2 tremplins sont autorisés pour les entrées.
Chaque mouvement est composé de 3 séquences (une en BI, une en BS sans BI et une utilisant BI et BS). Présence de l'entraîneur obligatoire sous la barre supérieure pendant tout le mouvement.
Protocole : la gymnaste réalise la séquence 1, l'entraîneur positionne la gymnaste en suspension en BS sans BI (possibilité de donner un peu d'élan) pour la séquence 2, enfin la gymnaste réalise la séquence 3. Possibilité d'inverser l'ordre des séquences.
La gymnaste est autorisée à mettre de la magnésie entre chaque séquence.

PÉNALISATIONS SPÉCIFIQUES BARRES ASYMÉTRIQUES – JURY E S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0,80	0.10	0.30	0.50	1.00
- Alignement du corps dans les ATR et élans	X	X		
- Ajustement des prises	X			
- Frôler le tapis		X		
- Heurter l'agrès avec les pieds			X	
- Heurter le tapis avec les pieds (chute)				X
- Mauvais rythme des éléments	X			
- Extension insuffisante dans les bascules	X			
- Angle à la fin des éléments (voir tableaux suivants)	X	X	X	
- Élan intermédiaire et/ou arrêt non demandé			X	
- Manque de maintien (élément tenu entre 1 et 2 secondes) pour les éléments demandés avec maintien aux barres asymétriques			X ch. f	
- Les balancés BI et les bascules, peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartées. - Les balancés BS peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartées.	Pas de pénalisation			
- Réalisation des éléments à des amplitudes supérieures à celles exigées.	Pas de pénalisation			
- Réception non stabilisée en fin de séquence 3 (uniquement).	Pénalisations générales de la présente brochure			

EXIGENCES SPÉCIFIQUES – JURY D	FAUTES	DÉDUCTION SUR LA NOTE FINALE
Présence de l'entraîneur obligatoire sous la barre supérieure pendant tout le mouvement.	Absence de l'entraîneur	Mouvement NUL (après avertissement)
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien aux barres asymétriques	Élément non reconnu	- 1.00 P

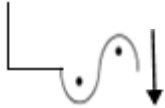








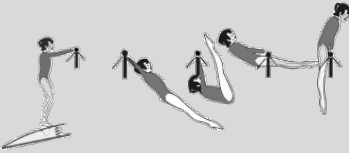




EXIGENCES TECHNIQUES



ANGLES À LA FIN DES ÉLÉMENTS	
Cas des prises d'élan, balancés (avec et sans demi-tour) et tours proches	
<p><u>Exigences : corps à l'horizontale</u></p>  <p>Jury D Élément toujours reconnu</p> <p>Jury E Sous l'horizontale : - 0.10 / - 0.30 P</p>	<p><u>Exigences : angle à 45° de la verticale haute (éléments de base)</u></p>  <p>Jury D Si élément terminé : De 0° à 90° de la verticale haute : élément reconnu Sous l'horizontale : élément non reconnu</p> <p>Jury E En dessous de 45° : - 0.50 P</p>
<p><u>Exigences : à l'ATR</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Jury D Si élément terminé : Dans les 10° de la verticale : élément reconnu > 10° : élément non reconnu</p> <p>Jury E Entre 30° et 45° de la verticale haute : - 0.10 P En-dessous de 45° : - 0.30 P</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  </div> </div>	





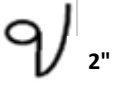
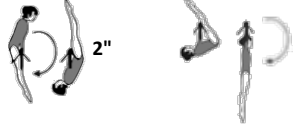
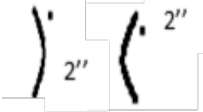

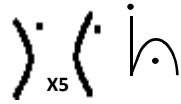
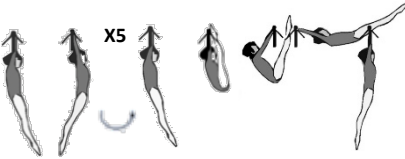
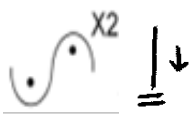
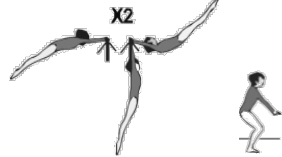
Concernant les options à 45°, elles ne seront reconnues que si elles sont réalisées entre 0 et 45° de la verticale haute, sinon l'élément de base sera reconnu dans le cas d'une option « OU ».

Pour être reconnue la grande culbute (Niveau 3 et Niveau 4) doit montrer une reprise d'appui simultanée bras tendus avant le contact des cuisses sur la barre.









MOUVEMENT Niveau 2 NOTE D = 3.00 / 4.00 P





		ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 2 - SÉQUENCE 1 (BI)		Balancé avant / arrière - réception à la station debout sur caisse ou tremplin			<ul style="list-style-type: none"> * Prise de barre avec appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant * Allongement complet du corps en fin de balancé avant
		Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - sauter à l'appui actif - oscillation en suspension mi renversée jambes écartées et tendues (Stalder) - retour à la station debout sur caisse ou tremplin			<ul style="list-style-type: none"> * Légère courbette dynamique lors du départ * Engagé dos rond, menton poitrine * Ecrasement sous la barre et reprise d'appui actif bras tendus
		ET OPTION 1 : Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - sauter à l'appui actif - oscillation à la suspension mi renversée en fermeture jambes serrées et tendues (pieds-mains) - retour à la station debout sur caisse ou tremplin			<ul style="list-style-type: none"> * Légère courbette dynamique lors du départ * Engagé dos rond, menton poitrine * Ecrasement sous la barre et reprise d'appui actif bras tendus
		Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - renversement libre à l'appui facial			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé jambes tendues * Reprise d'appui actif bras tendus
		OU OPTION 2 : Bascule faciale (possibilité de lâcher la barre et de reculer avant d'effectuer la bascule, départ au choix sol ou tremplin ou caisse) - arrêt en appui			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant * Fermeture dynamique, tête droite dos rond jambes tendues et serrées * Appui dynamique bras tendus sur un corps gainé
		Prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à l'horizontale min.
		Tour d'appui arrière			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues * Reprise d'appui actif bras tendus

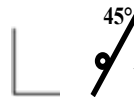

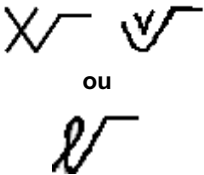
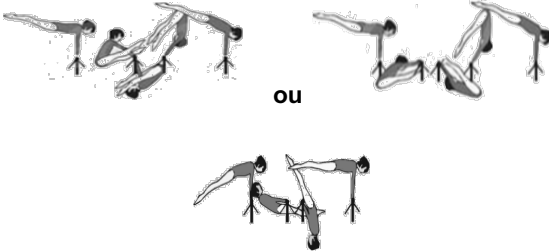

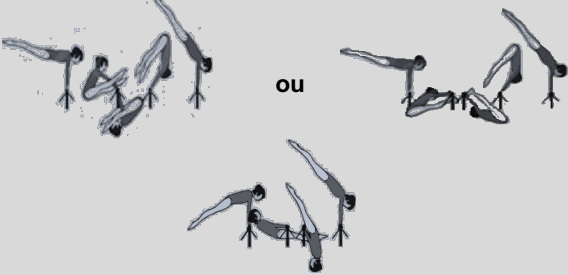
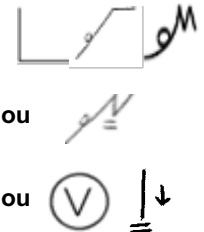
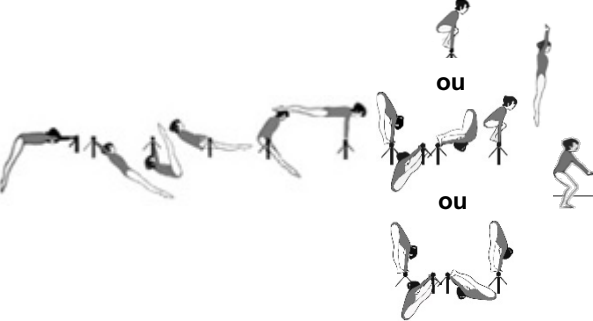
	Sortie filée avant - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues * Ouverture dynamique des épaules bras tendus sur un corps gainé
--	--	---	---	--

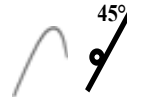


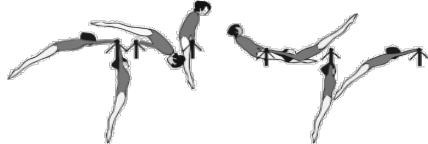
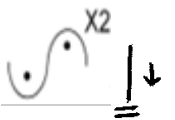
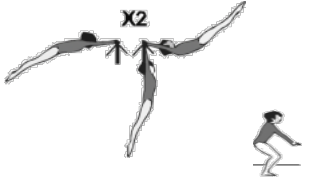
NIVEAU 2 - SÉQUENCE 2 (BS)	Départ à la suspension droite - traction renversement à l'appui facial			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé jambes tendues * Reprise d'appui actif bras tendus
	Rotation contrôlée en avant en traction (bras fléchis) - renversement à l'appui facial			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Maintien du corps droit gainé jambes tendues durant le balancé bras fléchis * Reprise d'appui actif bras tendus
	Rotation en avant - maintien 2" en position de chandelle - descente contrôlée jusqu'à la suspension droite			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien du menton sur la poitrine * Corps gainé avec ouverture des hanches * Bras et jambes tendus
	Placement et maintien 2" en courbe ARRIERE - placement et maintien 2" en courbe AVANT (dans cet ordre)			<ul style="list-style-type: none"> * Poitrine rentrée et dos rond * Ouverture des hanches tête droite * Respect des courbes
	Placement en courbe avant et passage dynamique de la courbe arrière à la courbe avant 5 fois enchaînés puis fermeture - filé en avant - élan en arrière			<ul style="list-style-type: none"> * Courbe avant : poitrine rentrée et dos rond * Courbe arrière : ouverture des hanches tête droite * Courbes dynamiques
	2 balancés (avant/arrière) à l'oblique basse (45°) (avant/arrière/avant/arrière) - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond * Respect des courbes

MOUVEMENT Niveau 3 NOTE D = 5.00 / 6.00 P

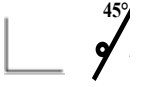
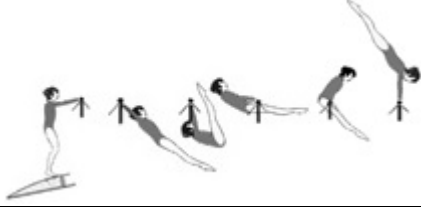
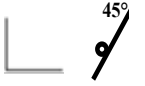

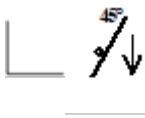

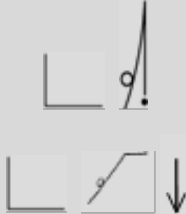
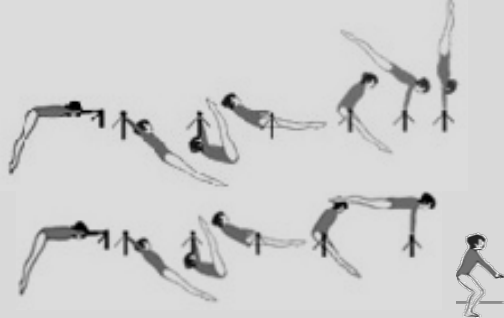
		ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 3 - SÉQUENCE 1 (BI)		Départ à la station debout - bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontale
		Bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontale
		Bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale, corps tendu - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontale
		OU OPTION 1 : Bascule faciale - prise d'élan à l'ATR, corps tendu - bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale (dans les 10°)

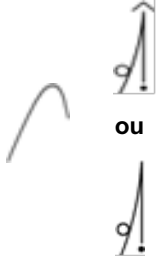

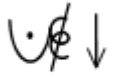
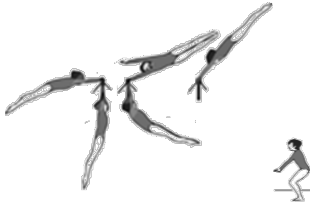
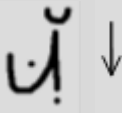
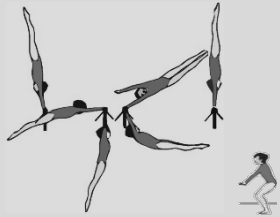
NIVEAU 3 - SÉQUENCE 2 (BS sans BI)	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
	<p>Bascule faciale (de la prise d'élan ou avec élan donné par l'entraîneur) - prise d'élan à l'horizontale, corps tendu</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à l'horizontale
<p>Balancé avec 1/2 tour à l'horizontale (terminé en prise mixte) - réception à la station debout</p> <p><i>Aide de l'entraîneur autorisée pour la réception</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond, tête droite * Le 1/2 tour s'enclenche par les pointes de pieds serrées * Reprise d'appui avec alignement du corps à l'horizontale 	

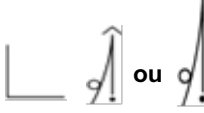
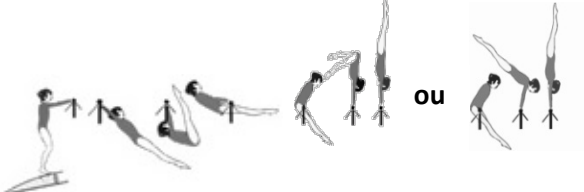

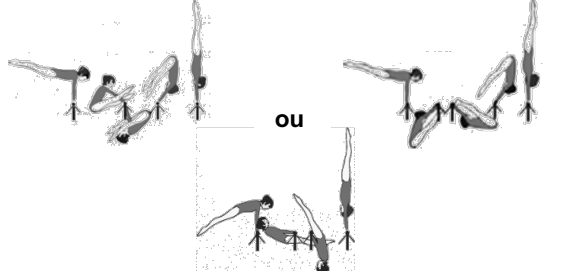

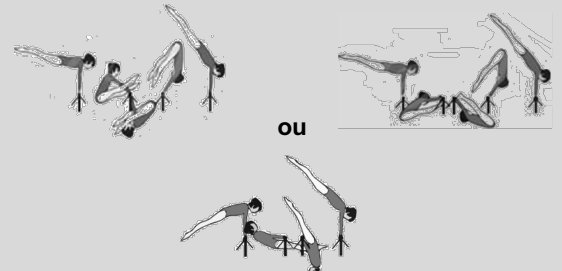
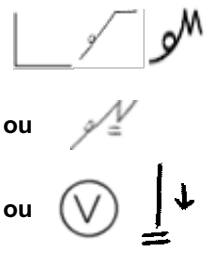
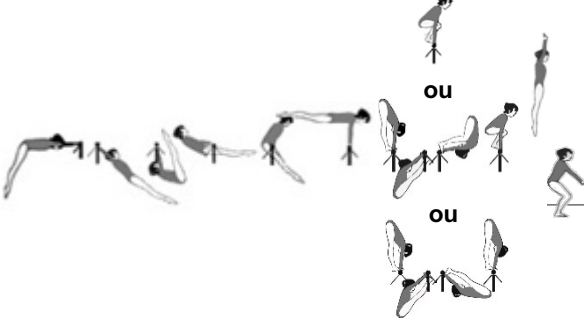
	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 3 - SÉQUENCE 3 (BI puis BS)	Départ à la station debout - bascule faciale - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à 45° de la verticale
	Tour proche au choix à l'horizontale (Stalder / pieds-mains / tour appui arrière libre)			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps à l'horizontale
	OU OPTION 2 : Tour proche au choix à 45° de la verticale (Stalder / pieds-mains / tour appui arrière libre)			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps à 45° de la verticale
	Bascule faciale - prise d'élan corps à l'horizontale - pose de pieds ou élan circulaire groupé ou carpé - saut extension en avant pour se réceptionner à la station debout entre les deux barres			<ul style="list-style-type: none"> * Pose de pieds sur BI (Position accroupie pieds serrés ou jambes serrées et tendues) * Élan circulaire sur BI (jambes groupées pieds serrés ou jambes tendues pieds serrés)




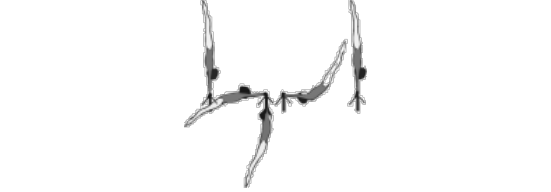

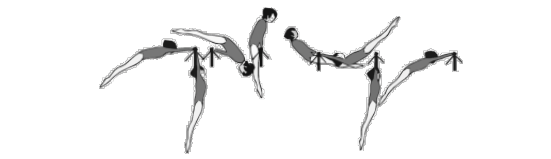

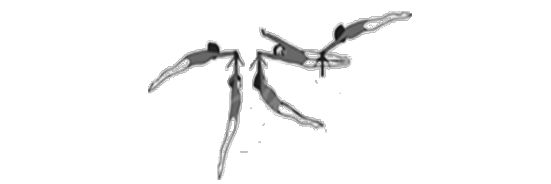
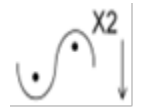
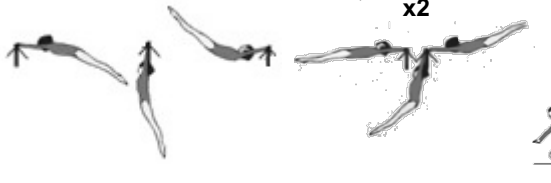
NIVEAU 3 - SÉQUENCE 3 (BI puis BS)	Bascule faciale (de la prise d'élan ou avec élan donné par l'entraîneur) - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à 45° de la verticale
	Grande culbute (balancé avant avec retour à l'appui facial) - filé avant et balancé arrière			<ul style="list-style-type: none"> * Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond * Maintien de la chandelle (courbe avant lors de la reprise d'appui bras tendus)
	2 balancés (AV-AR) à l'horizontale - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond * Respect des courbes

MOUVEMENT Niveau 4 NOTE D = 7.00 / 8.50 P

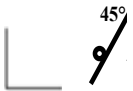



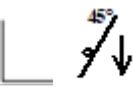


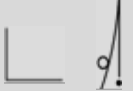




	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 4 - SÉQUENCE 1 (BI)	Départ à la station debout - bascule faciale - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à 45° de la verticale
	Bascule faciale - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre Corps à 45° de la verticale
	Bascule faciale - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à 45° de la verticale
	OU OPTION 1 : Bascule faciale - prise d'élan à l'ATR, corps tendu - bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale (dans les 10°)

	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 4 - SÉQUENCE 2 (BS sans BI)	<p>Bascule faciale (de la prise d'élan ou avec élan donné par l'entraîneur) - prise d'élan à l'ATR, corps carpé ou tendu</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées ou corps carpé jambes écartées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale
	<p>Balancé 1/2 tour à 45° minimum de la verticale - réception à la station debout</p> <p><i>Possibilité d'exécuter un soleil supplémentaire avant le balancé 1/2 tour sans pénalisation sur la note D</i></p> <p><i>Aide de l'entraîneur autorisée pour la réception</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique tête droite dos rond * Le 1/2 tour s'enclenche par les pointes de pieds serrées * Reprise d'appui avec alignement du corps à 45° Min de la verticale
	<p>OU OPTION 2 :</p> <p>Balancé 1/2 tour à l'ATR - réception à la station debout</p> <p><i>Possibilité d'exécuter un soleil supplémentaire avant le balancé 1/2 tour sans pénalisation sur la note D</i></p> <p><i>Aide de l'entraîneur autorisée pour la réception</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique tête droite dos rond * Le 1/2 tour s'enclenche par les pointes de pieds serrées * Reprise d'appui avec alignement du corps à la verticale


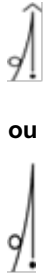

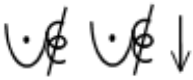

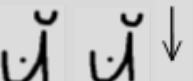
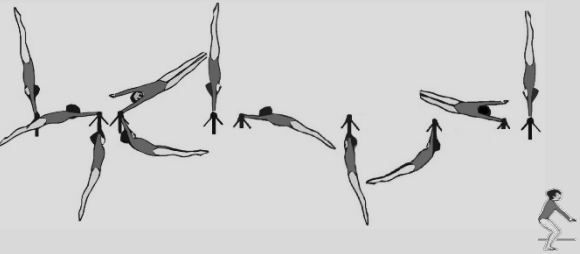
	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 4 - SÉQUENCE 3 (BI)	Départ à la station debout - bascule faciale - prise d'élan à l'ATR, corps carpé ou corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées ou corps carpé jambes écartées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale
	Tour proche à l'ATR au choix (Stalder / pieds-mains / passement filé)			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps droit à l'ATR
	ET OPTION 3 : Tour proche à 45° de la verticale, enchaîné et différent du premier			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps droit à 45° de la verticale
	Bascule faciale - prise d'élan corps à l'horizontale - pose de pieds ou élan circulaire groupé ou carpé - saut extension en avant pour se réceptionner à la station debout entre les deux barres			<ul style="list-style-type: none"> * Pose de pieds sur BI (Position accroupie pieds serrés ou jambes serrées et tendues) * Élan circulaire sur BI (jambes groupées pieds serrés ou jambes tendues pieds serrés)


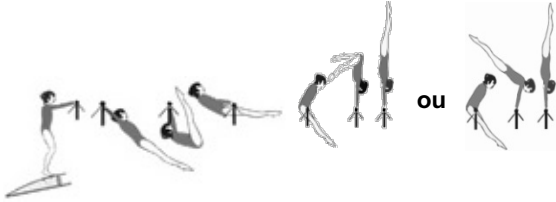

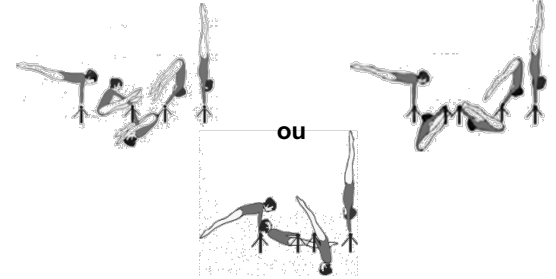

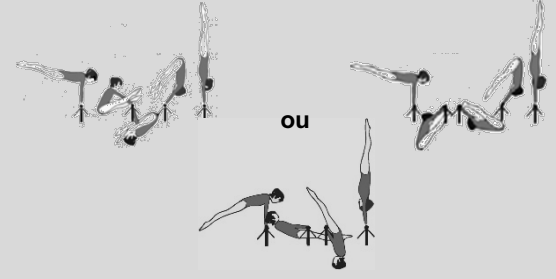
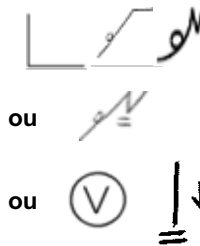
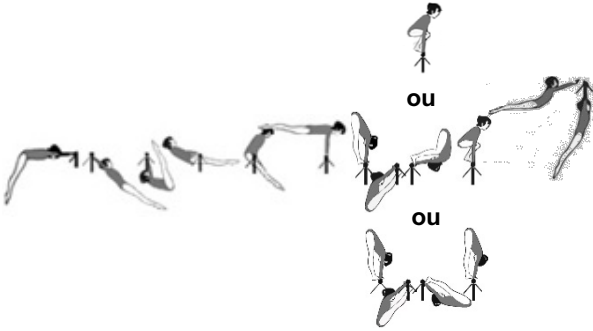
NIVEAU 4 - SÉQUENCE 3 (BS)	<p>Bascule faciale (de la prise d'élan ou avec élan donné par l'entraîneur) - prise d'élan à l'ATR, corps carpé ou tendu</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond, jambes tendues et serrées ou corps carpé jambes écartées * Grandissement à l'appui libre corps à la verticale
	<p>1 soleil</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond * Maintien de la chandelle (courbe avant) lors de la remontée à l'ATR
	<p>Grande culbute (balancé avant avec retour à l'appui facial) - filé avant et balancé arrière</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond * Maintien de la chandelle (courbe avant lors de la reprise d'appui bras tendus
	<p>Balancé 1/2 tour à l'horizontale</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique tête droite dos rond * Le 1/2 tour s'enclenche par les pointes de pieds serrées
	<p>Balancé avant en prise mixte avec changement en prise palmaire devant (supination) - 2 balancés (arrière-avant) en prise palmaires - balancé arrière - réception à la station debout</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique tête droite * Maintien de l'alignement bras/tronc

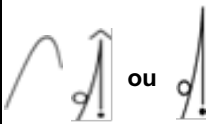
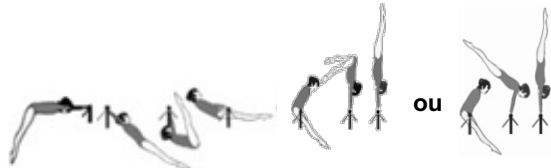
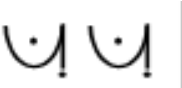
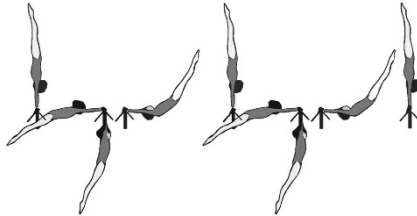

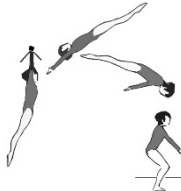
MOUVEMENT Niveau 5 NOTE D = 9.50 / 11.00 P

ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
Départ à la station debout - bascule faciale - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à 45° de la verticale
Bascule faciale - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à 45° de la verticale
Bascule faciale - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à 45° de la verticale
<p>OU OPTION 1 (remplace les 2 dernières lignes) :</p> <p>Bascule faciale - prise d'élan à l'ATR, corps tendu - bascule faciale - prise d'élan à l'ATR, corps tendu - bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale - réception à la station debout</p>	  	  	<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale (dans les 10°)

NIVEAU 5 - SÉQUENCE 1 (BI)

	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 5 - SÉQUENCE 2 (BS sans BI)	<p>Bascule faciale (de la prise d'élan ou avec élan donné par l'entraîneur) - prise d'élan à l'ATR, corps carpé ou tendu</p>	 ou 		<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées ou corps carpé jambes écartées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale
	<p>Balancé 1/2 tour à 45° minimum de la verticale - balancé 1/2 tour à 45° minimum de la verticale - réception à la station debout</p> <p><i>Possibilité d'exécuter un soleil supplémentaire avant la série de deux balancés 1/2 tour sans pénalité sur note D</i></p> <p><i>Aide de l'entraîneur autorisée pour la réception</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique tête droite dos rond * Le 1/2 tour s'enclenche par les pointes de pieds serrées * Reprise d'appui avec alignement du corps à 45° Min de la verticale
	<p>OU OPTION 2 :</p> <p>Balancé 1/2 tour à l'ATR - 2ème balancé 1/2 tour à l'ATR - réception à la station debout</p> <p><i>Possibilité d'exécuter un soleil supplémentaire avant la série de deux balancés 1/2 tour sans pénalisation sur la note D</i></p> <p><i>Aide de l'entraîneur autorisée pour la réception</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique tête droite dos rond * Le 1/2 tour s'enclenche par les pointes de pieds serrées * Reprise d'appui avec alignement du corps à l'ATR

		ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 5 - SÉQUENCE 3 (BI puis BS)		Départ à la station debout - bascule faciale - prise d'élan à l'ATR, corps carpé ou tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées ou corps carpé jambes écartées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale
		Tour proche à l'ATR au choix (Stalder / pieds-mains / passément filé)			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps droit à l'ATR
		ET OPTION 3 : Tour proche à l'ATR (Stalder / pieds-mains / passément filé), enchaîné et différent du premier			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps droit à l'ATR
		Bascule faciale - prise d'élan corps à l'horizontale - pose de pieds ou élan circulaire groupé ou carpé - passage BS			<ul style="list-style-type: none"> * Pose de pieds sur BI (Position accroupie pieds serrées ou jambes serrées et tendues) * Élan circulaire sur BI (jambes groupées pieds serrés ou jambes tendues pieds serrés) * Réalisation sans arrêt pour attraper BS

NIVEAU 5 - SÉQUENCE 3 (BI puis BS)	Bascule faciale - prise d'élan à l'ATR, corps carpé ou tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à la verticale
	2 soleils			<ul style="list-style-type: none"> * Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique, dos rond * Maintien de la chandelle (courbe avant) lors de la remontée à l'ATR
	Sortie échappement corps tendu - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique, dos rond * Maintien de la position tendue jusqu'à la réception

POUTRE

RÈGLEMENTATION

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour la poutre (cf. tableau ci-dessous) sont appliquées pour l'évaluation. Les exercices sont composés d'éléments et de séries imposés avec une gestuelle chorégraphique libre.

Matériel : cf. règlement technique GAF 2022-2023 réglementation matérielle Élite et Performance. 1 ou 2 tremplins sont autorisés pour les entrées.

Les exercices sont composés d'éléments et de séries imposés avec une gestuelle chorégraphique libre. L'ordre des éléments ou liaisons doit être respecté dans l'enchaînement.

PÉNALISATIONS SPÉCIFIQUES POUTRE – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
Déductions pour l'artistique et la composition				
Exécution artistique				
Exécution artistique insuffisante pendant l'exercice :				
- Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	X			
- Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	X			
- Amplitude insuffisante dans les élans de jambe	X			
- Travail du pied insuffisant :				
o Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans	X			
o Manque de travail en relevé	X			
- Manque de mouvement de toutes les parties du corps	X			
Rythme et tempo				
- Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements	X			
- Exécution de tout l'exercice avec série d'éléments et mouvements discontinus (manque d'aisance)	X			
Composition				
- Manque de mouvements latéraux	X			
- Absence de combinaison de mouvements proche de la poutre avec une partie du buste en contact avec la poutre.	X			
- Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout l'exercice	X			
Déductions spécifiques à l'agrès				
- Mauvais rythme dans les liaisons	X ch. f			
- Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien à la poutre			X ch. f	
Préparation excessive				
- Ajustement (pas et mouvements inutiles)	X ch. f			
- Elan excessif des bras avant les éléments gymniques	X ch. f			
- Pause (appliqué à 2 secondes)	X ch. f			
- Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		X		
- S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			X	
- Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	X	X	X	

EXIGENCES TECHNIQUES

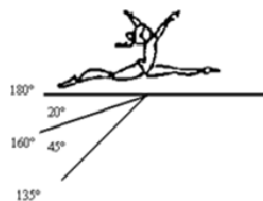
PÉNALISATIONS ROTATION OU AMPLITUDE INSUFFISANTE

Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)

La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu.

La position des épaules et des hanches est décisive.

Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques (sans envol) avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels



Jury D

> 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)

Jury E

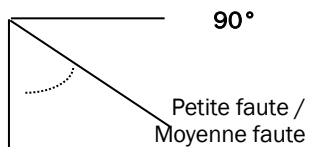
De 0 à 20° : Petite faute

De 20 à 45° : Moyenne faute

> 45° : Moyenne faute

PÉNALISATIONS MANQUE D'AMPLITUDE

Exigence concernant les battements, les développés et la cabriole à l'horizontale :



Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale :

Petite faute / Moyenne faute

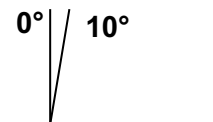
Exigence pour les ATR :

Jury D

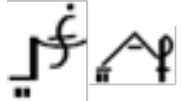
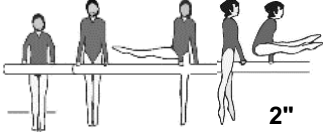


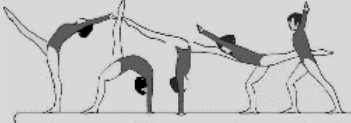


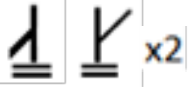
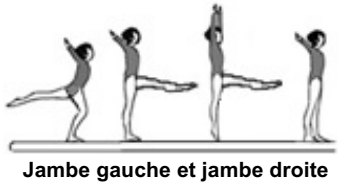
Si élément terminé :




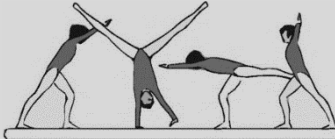
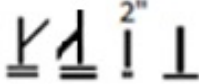


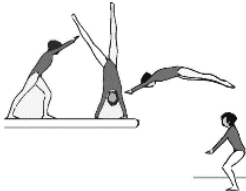
Dans les 10° de la verticale : élément reconnu

> 10° : élément non reconnu

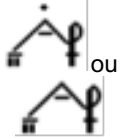
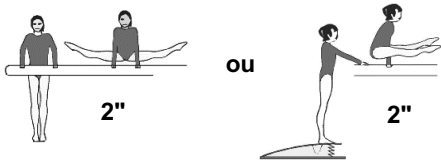

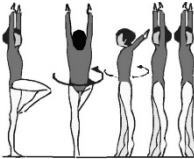
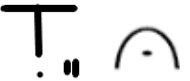
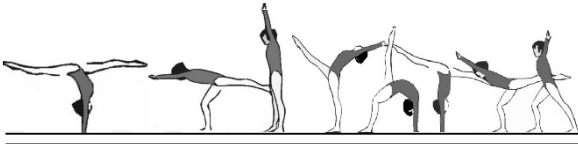

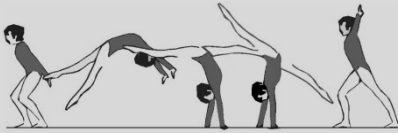
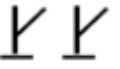



MOUVEMENT Niveau 2 NOTE D = 3.00 / 4.00 P

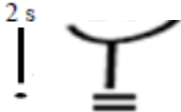
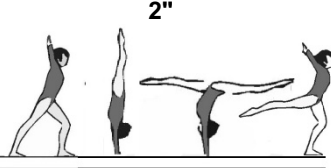

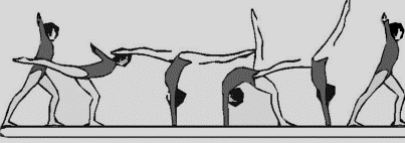
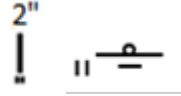
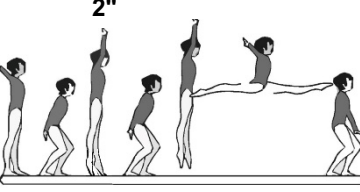
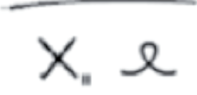

		ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 2		De la station faciale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal - équerre jambes écartées maintien 2 secondes			<ul style="list-style-type: none"> *Prise d'appui dynamique *Jambes en ouverture *Equerre jambes au niveau des coudes
		ATR transversal jambes écartées ou serrées - retour en fente	! ou T		<ul style="list-style-type: none"> *Passage par la planche *Maintien de l'alignement bras aux oreilles pendant tout l'exercice *Corps aligné
		OU OPTION 1 : Souplesse arrière retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> *Départ en 4^{ème} devant, jambe à l'horizontale en ouverture *Descente en grandissement par ouverture du haut du corps et de la hanche *Passage par l'ATR écart
		Demi plié au retiré - relevé - poser le pied devant - détourné - 1 pas détourné (dans le même sens)			<ul style="list-style-type: none"> *Retiré en parallèle pied au genou *Maintien de l'alignement du corps *Bras 5^{ème}
		Position de départ à l'arabesque - battement en 4 ^{ème} devant à l'horizontale - relevé (sur 1/2 pointe) jambe gauche et jambe droite (ou <i>inversement</i>)		 Jambe gauche et jambe droite	<ul style="list-style-type: none"> *Bras seconde *4^{ème} devant en ouverture *Maintien du buste droit

NIVEAU 2	<p>Fente avant jambe gauche - renversement avant jusqu'à la pose des mains - jambe droite au moins à l'horizontale sans poussée de la jambe gauche - revenir en fente avant jambe gauche - fente avant jambe droite - renversement avant jusqu'à la pose des mains - jambe gauche au moins à l'horizontale sans poussée de la jambe droite - revenir en fente avant jambe gauche (ou inversement)</p>	<p>G D</p> 	 <p style="text-align: center;">Jambe gauche et jambe droite</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Maintien de l'alignement bras aux oreilles pendant tout l'exercice *Maintien de la hanche dans l'axe *Regard sur les mains
	<p>OU OPTION 2 : Roue - retour en fente</p>			<ul style="list-style-type: none"> *Maintien du corps dans l'axe de la poutre avant le ¼ de tour *Pose de mains avec maintien de l'alignement (oreilles cachées) *Prise de repère sur la poutre à l'endroit du pied de réception
	<p>Battement 4^{ème} devant à l'horizontale jambe droite - poser le pied avant - battement 4^{ème} arrière jambe gauche (ou inversement) - poser le pied arrière - ½ plié - relevé sur ½ pointes - maintenir 2 secondes - saut vertical</p>		 <p style="text-align: center;">2"</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Bras seconde, maintien du buste droit *4^{ème} en ouverture *Maintien de la verticale bras aux oreilles dans le relevé et le saut extension *Poussée complète avant le saut extension *Réception pieds dans l'axe en ½ plié
	<p>Sortie en rondade</p>			<ul style="list-style-type: none"> *Maintien du corps dans l'axe de la poutre avant le ¼ de tour *Pose de mains avec maintien de l'alignement (oreilles cachées) *Retour dynamique des jambes avec impulsion bras


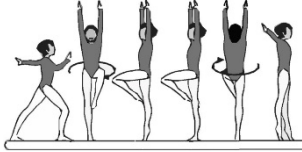

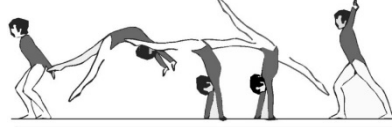

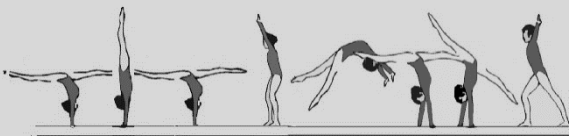
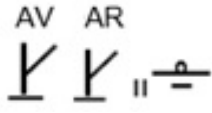
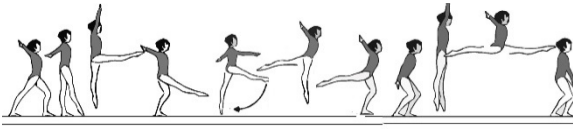
MOUVEMENT Niveau 3 NOTE D = 5.00 / 6.00 P

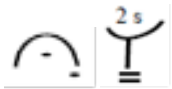
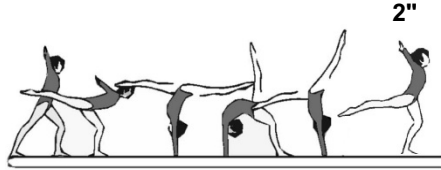

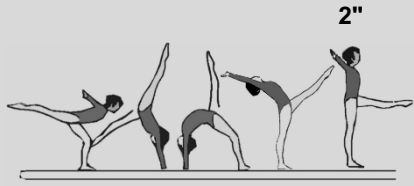
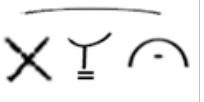


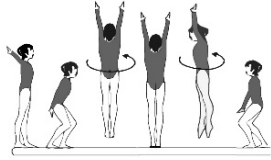

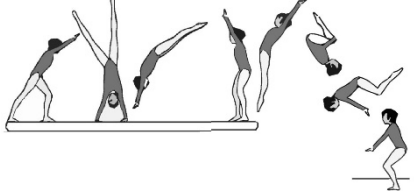
ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
Appel 2 pieds - s'établir directement à l'équerre jambes écartées maintien 2 secondes (position latérale ou transversale)			*Jambes en ouverture *Equerre jambes au niveau des coudes
Départ au retiré pied plat - puis 1/2 tour sur 1/2 pointe - puis poser pieds plats - puis 1 détourné			*Retiré en parallèle pied au genou, pendant tout l'exercice. *Maintien de l'alignement du corps *Bras 5 ^{ème}
ATR transversal jambes écartées retour pied-pied - souplesse arrière retour en fente			*Départ en 4 ^{ème} devant, jambe à l'horizontale en ouverture *Descente en grandissement par ouverture du haut du corps et de la hanche *Passage par l'ATR écart
OU OPTION 1 : Flip jambes décalées - retour en fente			*Poussée complète des jambes avant l'écart de jambes *Pose de mains décalées dans l'axe de la poutre à l'ATR écart *Contrôle du retour en fente
Cabriole 4 ^{ème} devant jambe droite à l'horizontale - cabriole 4 ^{ème} devant jambe gauche à l'horizontale (ou inversement)		 Jambe droite et jambe gauche	*Poussée complète verticale *Battement avant fixé jambe en ouverture *Cabriole avec projection des bras tendus en opposition à l'horizontale

NIVEAU 3


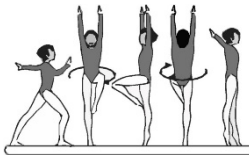

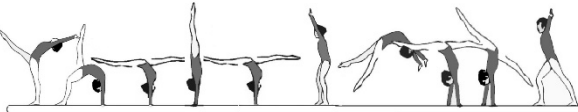


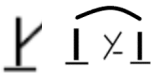
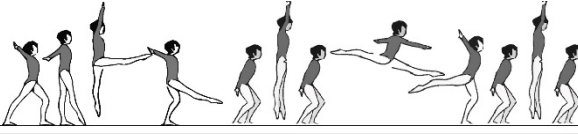
NIVEAU 3	ATR transversal maintien 2 secondes jambes serrées puis écartées - retour à l'arabesque			<ul style="list-style-type: none"> *Maintien de l'ATR écart pour s'établir à l'arabesque *Arabesque genou fléchi dans l'axe au-dessus de la cheville *Retour bras aux oreilles
	OU OPTION 2 : Tic-tac - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> *Passage par l'ATR écart à l'aller et au retour *Déséquilibre par ouverture des épaules et de la hanche *Au pont, maintien de la jambe libre à la verticale en ouverture
	Demi plié - relevé maintien 2 secondes - saut écart antéropostérieur			<ul style="list-style-type: none"> *Relevé, maintien de la verticale bras aux oreilles *Poussée complète avant le saut écart *Resserré dynamique des jambes
	LIAISON : Roue + salto groupé en sortie de poutre			<ul style="list-style-type: none"> *Pied-pied avec redressé dynamique des bras *Chandelle avec fixation du regard devant sur le bout de poutre *Groupé /dégroué dynamique avant la réception


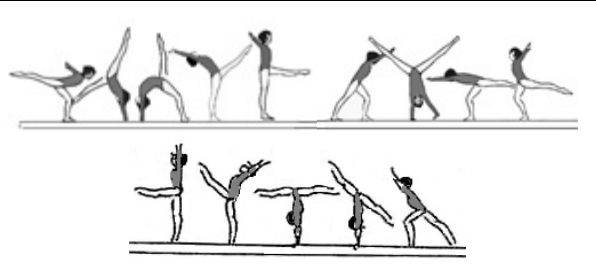

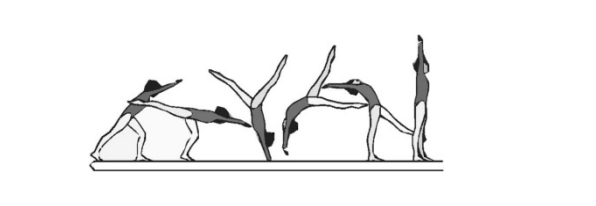

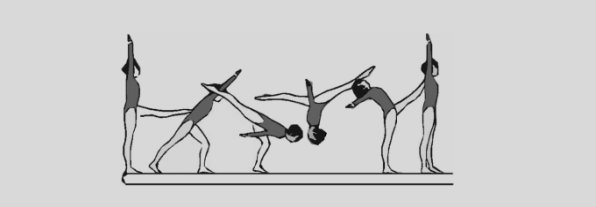
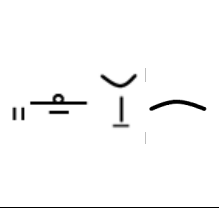
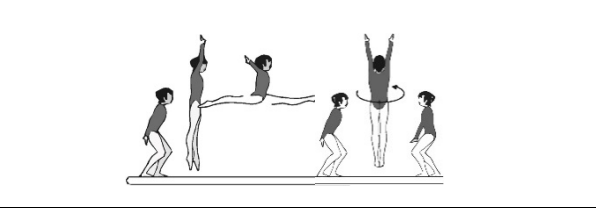


MOUVEMENT Niveau 4 NOTE D = 7.00 / 8.00 P

	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 4	Entrée B maximum (issue du code performance)			
	Départ fente - ½ tour au retiré en dedans - arrêt - rester au retiré - ½ tour au retiré en dedans sur la même jambe			<ul style="list-style-type: none"> *Départ hanches et épaules dans l'axe de la poutre *Bras 5^{ème} *Maintien de la verticalité pendant tout l'exercice
	Flip jambes décalées - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> *Poussée complète des jambes avant l'écart de jambes *Pose de mains décalées dans l'axe de la poutre à l'ATR écart *Contrôle du retour en fente
	OU OPTION 1 : <u>LIAISON</u> : ATR transversal jambes écartées, serrées et écartées - retour pied-pied + flip jambes décalées - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> *ATR pied-pied, pieds dans l'axe, cuisses serrées *Continuité dans la série *Contrôle dans la série
	Cabriole 4 ^{ème} devant jambe à l'horizontale - battement cloche (descente de la jambe avant vers l'arrière) - cabriole 4 ^{ème} arrière à l'arabesque - saut écart antéro-postérieur (préparation saut changement de jambe)	AV AR 		<ul style="list-style-type: none"> *Cabriole avec projection des bras tendus en opposition à l'horizontale *battement cloche hanche dans l'axe de la poutre

NIVEAU 4	Tic-tac - retour à l'arabesque maintien 2 secondes			<ul style="list-style-type: none"> *Passage par l'ATR écart à l'aller et au retour *Déséquilibre par ouverture des épaules et de la hanche *Au pont, maintien de la jambe libre à la verticale en ouverture
	OU OPTION 2 : Souplesse avant avec passage en 4ème devant ou saut de mains			<ul style="list-style-type: none"> *Passage à l'ATR écart *Déséquilibre par ouverture des épaules et de la hanche *Retour sur une jambe avec maintien des bras aux oreilles
	LIAISON : Roue arabesque contrôlée enchaînée avec souplesse arrière - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> *Arabesque contrôlée avec hanches dans l'axe *Passage de la jambe en 4^{ème} devant en maintenant le grandissement bras aux oreilles
	Départ en transversal - saut ¼ de tour - saut ¼ de tour (dans le même sens)			<ul style="list-style-type: none"> *Départ pied dans l'axe, regard devant *Poussée complète avant le déclenchement du ¼ de tour *Réception ½ plié
	LIAISON : sortie rondade + salto arrière groupé avec ouverture			<ul style="list-style-type: none"> *Passage par l'ATR hanches ouvertes *Frappe dynamique sur jambes tendues et chevilles stables *Chandelle avec fixation du regard devant sur le bout de poutre.

MOUVEMENT Niveau 5 NOTE D = 9.50 / 10.50 P

	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 5	Entrée B maximum (issue du code performance)			
	Pivot en dedans au retiré			<ul style="list-style-type: none"> *Maintien de l'alignement complet dans le tour *Hanches ouvertes *Cheville d'appui solide -talon haut
	<u>LIAISON</u> : souplesse arrière ATR jambes écartées-serrées-écartées + flip décalé - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> *Marquer l'alignement bassin ouvert dans l'ATR *Allègement dans le flip *Jambes tendues dans la réalisation *Maintien de la tête droite
	OU OPTION 1 : <u>LIAISON</u> : souplesse arrière ATR jambes écartées-serrées-écartées + flip décalé + flip décalé retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> *Marquer l'alignement bassin ouvert dans l'ATR *Allègement dans le flip *Jambes tendues dans la réalisation *Maintien de la tête droite
	Cabriole 4 ^{ème} devant jambe droite à l'horizontale et <u>LIAISON</u> : saut extension + saut sissone jambe gauche (ou inversement) + saut extension			<ul style="list-style-type: none"> *Poussée complète hanches ouvertes *Position de la jambe à l'horizontale doit être marquée à la réception *Amplitude dans la hauteur des sauts et l'écartement sissone.

NIVEAU 5	<p><u>LIAISON</u> : souplesse avant + roue arabesque - de l'arabesque, souplesse arrière - retour en fente</p>			<ul style="list-style-type: none"> *Contrôle / maîtrise de la série *Amplitude dans les écartements *Grandissement dans la réalisation
	<p>Saut de mains</p>			<ul style="list-style-type: none"> *Grande fente avant *Élévation dans l'envol dans la 2nde partie du saut de main *Conserver tête en extension dans la remontée du saut de mains.
	<p>OU OPTION 2 : Renversement avant libre (facial)</p>			
	<p><u>LIAISON</u> :saut écart antéro-postérieur + saut extension ½ tour en position transversale (ou inversement)</p>			<ul style="list-style-type: none"> *Poussée complète *Amplitude dans la hauteur des sauts et l'écartement saut écart *Jambes tendues
	<p><u>LIAISON</u> : sortie rondade + salto arrière tendu</p>			<ul style="list-style-type: none"> *Passage par l'ATR hanches ouvertes *Frappe dynamique sur jambes tendues et chevilles stables *Chandelle avec fixation du regard devant sur le bout de poutre.

SOL

RÈGLEMENTATION

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour le sol (cf. tableau ci-dessous) sont appliquées pour l'évaluation.

Les exercices sont composés d'éléments et de séries imposés avec une gestuelle chorégraphique libre.
Musique obligatoire.

N3 : L'ordre des éléments ou liaisons doit être respecté dans l'enchaînement.

N4-N5 : L'ordre des éléments ou liaisons acrobatiques doit être respecté dans l'enchaînement. L'ordre des éléments passages ou liaisons gymniques est libre (insertion dans le mouvement).

Matériel : cf. règlement technique GAF 2022-2023 réglementation matérielle Élite et Performance

Définitions :

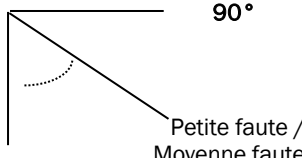
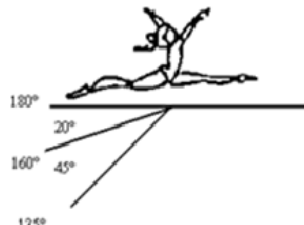
LIAISON : Série d'éléments devant être directement liés (sans pas intermédiaire).

PASSAGE GYMNIQUE : Séries de sauts, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés).

PÉNALISATIONS SPÉCIFIQUES SOL – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
- La gymnaste exécute une valse avant à la place d'une valse arrière (N3)			X	
Exécution artistique				
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :				
- Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	X			
- Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	X			
- Travail du pied insuffisant : o Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans	X			
- Manque de mouvement de toutes les parties du corps	X			
- Manque d'expression en rapport avec le style de la musique	X	X		
Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus (<i>manque d'aisance</i>)	X			
Composition				
Insuffisante complexité ou créativité des mouvements :				
- Pendant tout l'exercice	X			
- Manque de variété chorégraphique vers les coins	X			
Absence d'un mouvement touchant le sol (dont au min le buste, les cuisses, les genoux ou la tête)	X			
Musique et musicalité				
Montage de la musique (pas de début, fin, ou accents) :				
- Pas de structure musicale	X			
Musicalité :				
- Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	X			
- Musique de fond (<i>l'exercice est en relation avec la musique seulement au début et à la fin de l'exercice</i>)	X	X		
Déductions spécifiques				






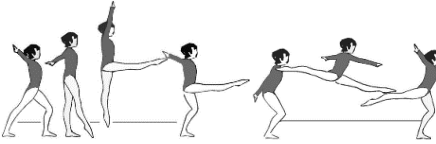
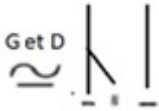
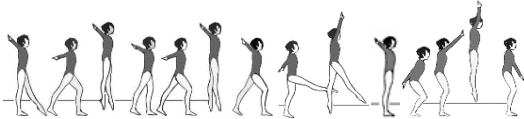
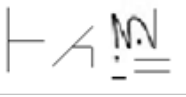
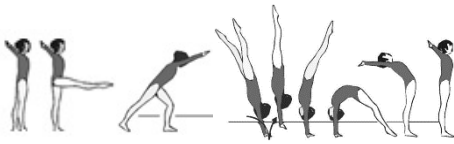
Préparation excessive				
- Ajustement (pas sans chorégraphie)	X ch. f			
- Elan excessif des bras avant les éléments gymniques	X ch. f			
- Pause (appliqué à 2 secondes)	X ch. f			
Distribution des éléments				
- L'exercice débute immédiatement par une ligne acrobatique	X			
- Lignes acrobatiques exécutées à la suite l'une de l'autre, dans la même diagonale sans chorégraphie entre	X ch. f			
- L'exercice se termine avec un élément acro (pas de chorégraphie après la dernière acro)	X ch. f			
- Plus d'une ligne acro en suivant	X			

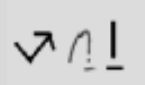

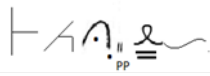
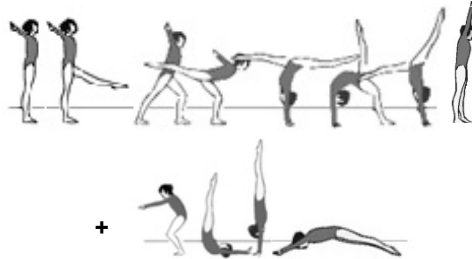
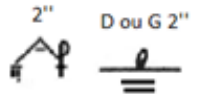



EXIGENCES TECHNIQUES

PÉNALISATIONS ROTATION OU AMPLITUDE INSUFFISANTE	
<p><u>Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)</u></p> <p>La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu.</p> <p>La position des épaules et des hanches est décisive.</p> <p><u>Exigence concernant les battements, les développés et la cabriole à l'horizontale :</u></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>90°</p> <p>Jury D Élément toujours reconnu</p> <p>Jury E Sous l'horizontale : Petite faute / Moyenne faute</p> </div> </div>	<p><u>Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques (sans envol) avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels</u></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Jury D > 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)</p> <p>Jury E De 0 à 20° : Petite faute De 20 à 45° : Moyenne faute > 45° : Moyenne faute</p>

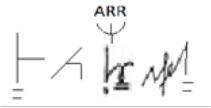
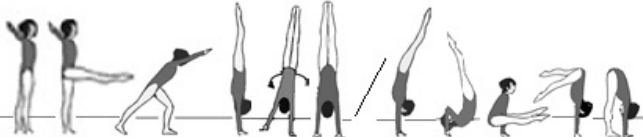
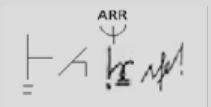
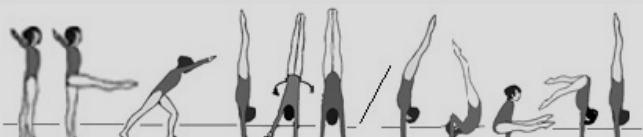


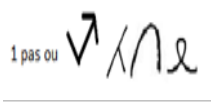



Exigences spécifiques Jury D	Fautes	Déductions sur note finale (déductions neutres)
Lorsque la série acrobatique est exigée du sursaut ou d'un pas sursaut, la gymnaste n'est pas autorisée à prendre un ou plusieurs pas supplémentaires.	Élan ou pas supplémentaires.	- 0.50 P
Certains éléments acrobatiques doivent être exécutés avec un rebond.	Absence de rebond quand il est spécifié.	- 0.50 P


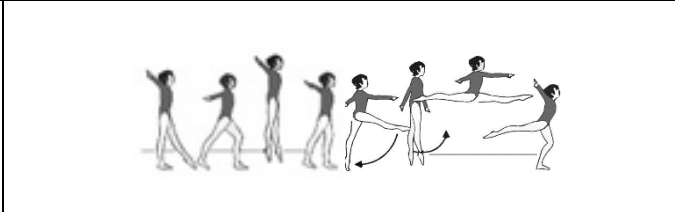
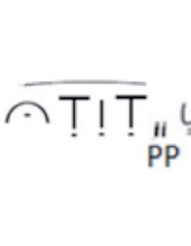


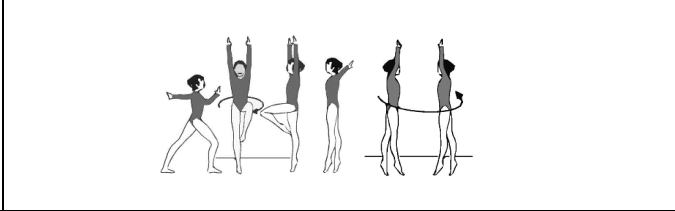
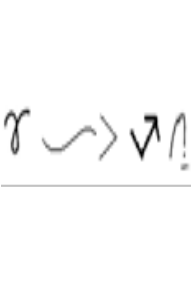
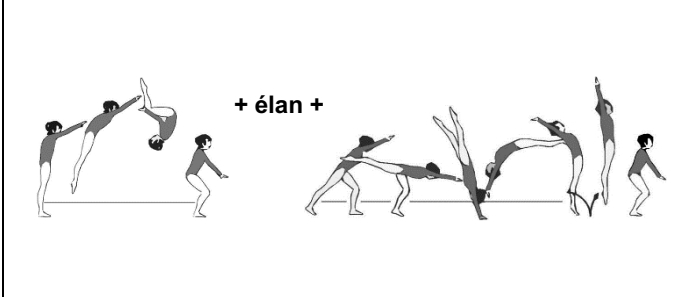
MOUVEMENT Niveau 2 NOTE D = 3.00 / 4.00 P

	ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 2	<u>LIAISON</u> : Sursaut rondade + flip + rebond			<ul style="list-style-type: none"> *Alignement dans le sursaut bras aux oreilles, rotation longitudinale tardive *Pose de mains alternatives bras aux oreilles *Retour corps en déséquilibre arrière, bras à l'oblique basse, regard vers le sol
	OU OPTION 2 : <u>LIAISON</u> : Sursaut rondade + 2 flips + rebond			<ul style="list-style-type: none"> *Recherche d'allongement *Poussées complètes jambes tendues
	<u>LIAISON</u> : Cabriole + sissone (préparation changement de jambe)			<ul style="list-style-type: none"> *Si cabriole jambe droite, sissone jambe gauche et inversement (cabriole mauvaise jambe et sissone bonne jambe) *Poussée complète cheville et jambe *Sissone : jambe en diagonale
	<u>LIAISON</u> : 1 pas chassé jambe gauche + 1 pas chassé jambe droite (ou inversement) + assemblé + saut vertical			<ul style="list-style-type: none"> *Poussées complètes chevilles et jambes *Impulsion dynamique *Buste vertical
	<u>LIAISON</u> : Battement - fente - ATR rebond + pont - se relever			<ul style="list-style-type: none"> *Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement jusqu'à l'ATR *Rebond dynamique bras tendus *Pont : bras tendus, épaules au-dessus des mains, jambes tendues et serrées, talons au sol

NIVEAU 2	OU OPTION 1 : Sursaut saut de mains - rebond			<ul style="list-style-type: none"> *Alignement dans le sursaut bras aux oreilles *Pose de mains loin devant *Impulsion bras avec ouverture des épaules *Regard sur les mains continuellement
	LIAISON : Battement - fente – tic-tac pied-pied + roulade arrière bras et corps tendus arrivée en courbe avant			<ul style="list-style-type: none"> *Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement jusqu'à l'ATR *Mains au-dessus des épaules, bras tendus *Roulade arrière bras tendus jusque l'arrivée en gainage
	Equerre écartée maintien 2 secondes - grand écart au choix (gauche, droit, facial) maintien 2 secondes		<p style="text-align: center;">2" 2" 2"</p>  <p style="text-align: center;">Gauche ou droite</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Equerre bras tendus, pieds minimums à hauteur du bassin *Grand écart jambes tendues, bassin dans l'axe
	Départ en fente sur un genou - relevé sur pied plat au retiré - détourné			<ul style="list-style-type: none"> *Alignement vertical, grandissement *Maintien de l'équilibre *Talons très hauts pour le détourné

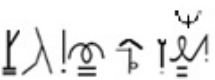

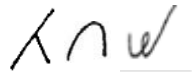

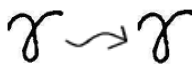
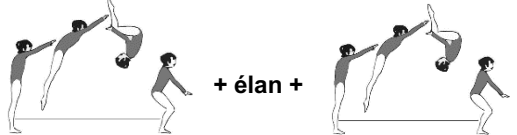
MOUVEMENT Niveau 3 NOTE D = 5.00 / 6.00 P

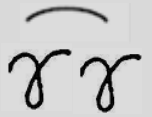
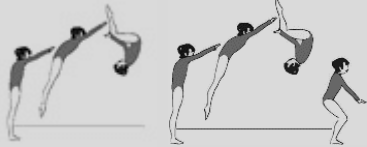
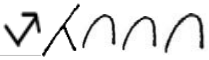

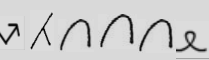

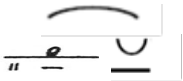
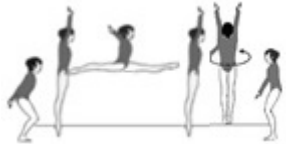
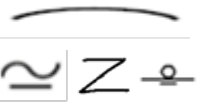
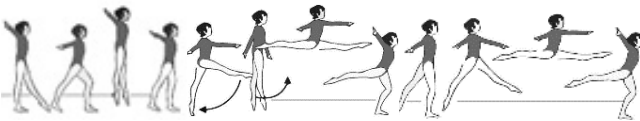


NIVEAU 3	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
	<p><u>LIAISON</u> : Battement - fente - ATR 1/4 de valse arrière + roulade avant à l'équerre écartée + placement du dos - arrivée en fermeture (pieds entre les mains)</p>			<ul style="list-style-type: none"> *Alignement et grandissement à l'ATR *Reculer le bras pour la valse arrière, appuis dynamiques *Equerre : pointes et talons au-dessus de la hauteur des fesses
	<p>OU OPTION 1 : <u>LIAISON</u> : Battement - fente - ATR 1/4 de valse arrière + roulade avant à l'équerre écartée + placement du dos à l'ATR (Endo)</p>			<ul style="list-style-type: none"> Endo *Maintien de la fermeture jambes tronc pendant la montée *Oreilles près des bras, tête droite, dos rond *Bras tendus
	<p><u>LIAISON</u> : Saut écart antéro-postérieur - saut vertical (du rebond)</p>			<ul style="list-style-type: none"> *Poussée complète chevilles et jambes *Poussée verticale, buste droit *Rebond dynamique
	<p><u>LIAISON</u> : 1 pas ou sursaut rondade + flip + salto arrière groupé</p>			<ul style="list-style-type: none"> *Fin du flip : Fixation des bras vers le haut, maintien de la tête droite, regard vers l'avant *Frappes dynamiques jambes tendues *Ouverture complète du corps avant réception
	<p>OU OPTION 2 : 1 pas ou sursaut rondade + 2 flips + salto arrière groupé</p>			

NIVEAU 3	<p><u>PASSAGE GYMNIQUE</u> : Pas chassé + Saut changement de jambe</p>			<ul style="list-style-type: none"> *Poussée complète cheville et jambe *Impulsion dès la cabriole *Garder le dos perpendiculaire au sol
	<p><u>LIAISON</u> : souplesse arrière ATR jambes écartées-serrées-écartées retour pied-pied + roulade arrière à l'ATR arrivée en fente</p>			<ul style="list-style-type: none"> *Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement *Avancée des hanches, jambe d'appui tendue *Alignement et grandissement à l'ATR, regard sur les mains *Roulade arrière antéimpulsion dynamique bras tendus
	<p>Départ en fente 1/2 pivot au retiré - détourné</p>			<ul style="list-style-type: none"> *Alignement vertical / grandissement *Maintien de l'équilibre, cheville stable *Pas d'anticipation de la tête
	<p><u>LIAISON</u> : Salto av groupé + élan + sursaut saut de mains + rebond</p>		<p style="text-align: center;">+ élan +</p> 	<p>Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> *Frappe dynamique jambes tendues *Élévation des bras vers le haut et l'avant *Monter le haut du dos, puis les fesses et grouper dynamique <p>Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> *Recherche d'allongement *Impulsion bras avec ouverture épaules *Regard sur les mains continuellement

MOUVEMENT Niveau 4 NOTE D = 7.00 / 8.00 P

La séquence 1 est à faire **avant** le mouvement.

NIVEAU 4 - SÉQUENCE 1	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
	<p>LIAISON : Battement - fente - ATR roulade équerre écartée - placement du dos à l'ATR (endo) ½ valse avant par ¼ de valse - roulade arrière à l'ATR ¼ de valse (retour libre)</p>			<ul style="list-style-type: none"> *Bras tendus *Alignement et grandissement lors des phases d'ATR
NIVEAU 4 - SÉQUENCE 2	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
	<p>LIAISON : Rondade + flip + salto arrière tendu</p>			<ul style="list-style-type: none"> *Frappes dynamiques jambes tendues *Fixation des bras vers le haut avec maintien de la tête droite et regard vers l'avant *Salto tendu dos bassin en rétroversion
<p>LIAISON : Salto avant groupé + élan + salto avant groupé</p>		 <p style="text-align: center;">+ élan +</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Frappes dynamiques jambes tendues *Fixation des bras à l'oblique haute dans les frappes *Monter le haut du dos rond 	

<p>OU OPTION 1 : Salto avant groupé + salto avant groupé</p>			<p>*Rebond dynamique jambes tendues</p>
<p>LIAISON : Sursaut + rondade + flip + flip + flip + rebond</p>			<p>*Recherche du déséquilibre vers l'arrière et de l'allongement *Retard de bras *Poussées complètes jambes tendues à chaque fois</p>
<p>OU OPTION 2 : LIAISON : Sursaut + rondade + flip + flip + salto arrière groupé</p>			<p>*Fixation des bras vers le haut, maintien de la tête droite *Frappe dynamique jambes tendues *Ouverture complète du corps avant réception</p>
<p>LIAISON : Saut écart antéro-postérieur + saut vertical 1/2 tour (du rebond)</p>			<p>*Poussée complète chevilles et jambes *Buste droit *Rebond dynamique jambes tendues</p>
<p>PASSAGE GYMNIQUE : Pas chassé + saut changement de jambe + grand jeté</p>			<p>*Poussée complète cheville et jambe *Garder le dos droit et perpendiculaire au sol pendant les sauts *Grand jeté: battement avant à hauteur du bassin minimum</p>
<p>Pivot au retiré</p>			<p>*Alignement vertical/auto grandissement *Tenir le bassin et le dos (pas d'effondrement) *Talon haut, cheville stable</p>

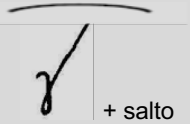
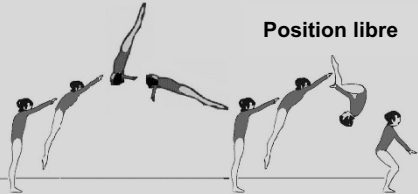


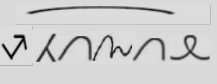

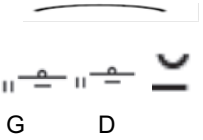
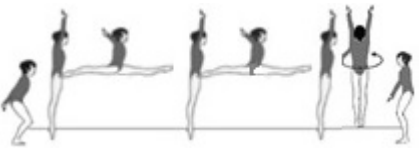
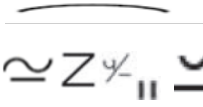
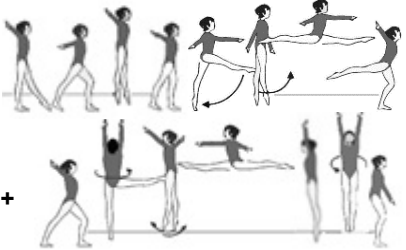


MOUVEMENT Niveau 5 NOTE D = 9.50 / 10.50 P

La séquence 1 est à faire **avant** le mouvement.

NIVEAU 5 - SÉQUENCE 1	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
	Battement - fente - ATR rebond roulade avant + équerre écartée + placement du dos à l'ATR (Endo) + 1/2 valse avant + tic-tac pied-pied + roulade arrière à l'ATR 1/2 valse (retour libre)			<ul style="list-style-type: none"> *Bras tendus *Alignement et grandissement lors des phases d'ATR

5 - SÉQUENCE 2	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
	LIAISON : Rondade + flip + salto arrière tendu			<ul style="list-style-type: none"> *Frappe dynamique (raideur dans la frappe) *Maintien de la tête droite, regard vers l'avant *Salto tendu dos bassin en rétroversion
	LIAISON : Rondade + flip + vrille arrière tendue			<ul style="list-style-type: none"> *Fixation chandelle avec deux bras *Maintien de la tête droite du début à la fin de la vrille *Abaissement alternatif des bras tendus
	LIAISON : Salto avant groupé + salto avant groupé			<ul style="list-style-type: none"> *Frappes dynamiques jambes tendues *Élévation chandelle par le dos rond *Fixation des bras à l'oblique haute dans les frappes

NIVEAU 5 - SÉQUENCE 2

<p>OU OPTION 1 : Salto avant tendu-salto avant position libre – possibilité de partir du saut de mains</p>		<p style="text-align: center;">Position libre</p> 	<p>*Frappes dynamiques jambes tendues</p>
<p>LIAISON : Sursaut + rondade + flip + flip + flip + salto arrière groupé</p>			<p>*Accélération tout au long de la série *Retard de bras associé au maintien de la tête droite lors de la position debout *Poussées compètes jambes tendues</p>
<p>OU OPTION 2 : Sursaut + rondade + flip + tempo + flip + salto arrière groupé (tempo placé librement entre la rondade et le salto)</p>			
<p>LIAISON : Saut écart antéro-postérieur gauche + saut écart antéro postérieur droit (ou inversement) + saut vertical 1/2 tour (les 3 éléments du rebond)</p>			<p>*Hauteur et amplitude des sauts au grand écart *Rebonds dynamiques jambes tendues *Jambes tendues dans les battements et grands écarts</p>
<p>PASSAGE GYMNIQUE : Pas chassé + saut changement de jambe + saut fouetté réception deux pieds + saut vertical 1/2 tour du rebond (préparation Gogean)</p>			<p>*Poussée complète, hanches ouvertes dans la cabriole *Rebonds dynamiques jambes tendues *Hauteur et amplitude dans les sauts et buste droit</p>
<p>Pivot au retiré jambe gauche - pivot au retiré jambe droite (ou inversement)</p>		<p style="text-align: center;">Jambe gauche et jambe droite</p> 	<p>*Alignement/auto grandissement vertical *Maintien d l'équilibre *Bien passer par 1/2 plié relever 1/2 pointes sur cheville stable</p>