

LES ELEMENTS ESSENTIELS ENGIN

DES PROGRAMMES 7-8-9 ans

BONUS pour les niveaux 3 et 4 :

Chaque élément essentiel (EE) proposé peut être complexifié et valorisé par des BONUS constitués des critères de complexification ci-dessous. Se reporter au code FIG en vigueur pour la définition précise des symboles. 1 point par critère.

Critères						
						

BONUS LANCER à 2 points pour l'ajout de chaque élément de rotation 360° sous l'envol de l'engin.

Des BONUS SPECIFIQUES à chaque engin noté en bleu permettent d'augmenter de 1 point la valeur de départ.

LES BONUS sont accordés seulement si la base est visible et réalisée dans son intégralité Celle-ci est notée « **en gras** » dans les tableaux qui suivent ; elle doit rester visible dans les éléments techniques présentés avec Bonus.

2 critères BONUS maximum sont comptabilisés par EE et un seul critère suffit pour bonifier la base. Il s'agit d'une simplification par rapport au code FIG en vigueur. Si le « critère » est déjà présent dans la BASE, il n'y a pas de bonification.

Précisions sur le critère DB : Une seule DB par élément est bonifiée, sans tenir compte de sa valeur. Les répétitions de DB sont interdites pour un seul et même engin.

Précisions pour les lancers : ils doivent avoir une grande hauteur cependant une tolérance sera appliquée si celle-ci n'atteint pas 2 fois la taille de la gymnaste. « Petit lancer » signifie au moins au-dessus de la tête.

Il est possible d'ajouter le BONUS critère DB (difficulté corporelle) pendant l'action du lancer, l'envol ou le rattraper de l'engin.

ELEMENTS ESSENTIELS CORDE (BASES)				
FAMILLE	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
Passages à travers en saut		Série de 7 sautillés vers l'avant à partir de rotations sagittales avant (pagaies) : 2 x pieds joints, 3 x un pied sur l'autre, 2 x pieds joints	Passage à travers corde pliée en 2 en saut groupé, vers l'avant	Pas chassé avec rotations sagittales vers l'avant, saut à travers la corde ouverte, appel un pied , corde tournant vers l'avant BONUS SPECIFIQUES : 1/ Série de 2 passages à travers en saut 2/ Saut par battement tendu
Passages à travers en sautillés	3 Sautillés pieds joints en avant	Départ rotations sagittales, Série de 5 Sautillés un pied sur l'autre en arrière	Départ pagaies, Série de 8 sautillés avec minimum un changement de rythme et un changement de sens de rotation de la corde	Départ pagaies, Série de 8 sautillés avec minimum un saut double et 2 changements de sens de rotation de la corde (ex. avant/arrière/avant entraînant la rotation du corps) BONUS SPECIFIQUE : Sauts de basque en tournant
	3 Sautillés un pied sur l'autre en avant			
Balancers, mouvements en 8	Dans le plan frontal, 4 balancers, rotations	Dans le plan frontal, 4 balancers, tour naturel avec circumduction, rotations	Dans le plan horizontal, spirale complète (mouvement en 8) en tournant	
	Dans le plan sagittal, 4 balancers			
Echappés	Départ Corde tendue au sol derrière soi Échappé d'un nœud devant soi	Corde allongée au sol derrière soi, échappé d'un nœud devant soi, changement de main, rattrapé en enchainant des	Dans le plan sagittal, circumduction vers l'arrière, échappé dans le dos BONUS SPECIFIQUE : Manivelle (Echappé Spirale)	Dans le plan frontal/ sagittal, Manivelle avec ¼ de tour pour rattraper BONUS SPECIFIQUE : Manivelle totalement dans le plan sagittal

		pagaies vers l'avant		Dans le plan horizontal, manivelle vers l'intérieur BONUS SPECIFIQUE : Vers l'extérieur
Lancers		Petit lancer 1/2 tour de la corde ouverte tendue, rattrapé avec frappé de la corde en tournant	Lancer de la corde ouverte tendue , 1 tour de corde minimum, rattrapé avec frappé de la corde sans tourner (hauteur minimum 1 x la taille debout)	A partir des moulinets (rotations corde tenue par le milieu) vers l'avant lancer de la corde ouverte tendue , 1 tour de corde minimum
	Petit lancer sagittal à partir de la corde pliée en 2, tenue au milieu ; rattrapé par les nœuds en balancer	Petit lancer sagittal à partir de la corde pliée en 2, tenue au milieu ; rattrapé par les nœuds en rotations sagittales vers l'avant	Lancer sagittal à partir des rotations arrière, rattrapé un nœud dans chaque main	Lancer sur pas chassé ou sur saut

CORDE
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 1
3 Sautillés pieds joints en avant
3 Sautillés un pied sur l'autre en avant
Dans le plan frontal, 4 balancers, rotations
Dans le plan sagittal, 4 balancers
Départ Corde tendue au sol derrière soi Echappé d'un nœud devant soi
Lancer sagittal à partir des rotations arrière, rattrapé un nœud dans chaque main

CORDE
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 2
Série de 7 sautillés vers l'avant à partir de rotations sagittales avant (pagaies) : 2 x pieds joints, 3 x un pied sur l'autre, 2 x pieds joints
Départ rotations sagittales, série de 5 Sautillés un pied sur l'autre en arrière
Dans le plan frontal, 4 balancers, rotations
Dans le plan frontal, 4 balancers, tour naturel avec circumduction, rotations
Départ Corde tendue au sol derrière soi, échappé d'un nœud devant soi
Corde allongée au sol derrière soi, échappé d'un nœud devant soi, changement de main, rattrapé en enchainant des pagaies vers l'avant

CORDE	
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 3	BONUS SPECIFIQUE
Passage à travers corde pliée en 2 en saut groupé, vers l'avant	
Départ pagaies, Série de 3 à 8 sautillés avec minimum un changement de rythme et un changement de sens de rotation de la corde	
Dans le plan horizontal, spirale complète (mouvement en 8) en tournant	
Dans le plan sagittal, circumduction vers l'arrière, échappé dans le dos	Manivelle (Echappé Spirale)
Lancer de la corde ouverte tendue, 1 tour de corde minimum, rattrapé avec frappé de la corde sans tourner (hauteur minimum 1 x la taille debout)	
Lancer sagittal à partir des rotations arrière, rattrapé un nœud dans chaque main	

CORDE	
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 4	BONUS SPECIFIQUES
Pas chassé avec rotations sagittales vers l'avant, saut à travers la corde ouverte, appel un pied, corde tournant vers l'avant	1/ Série de 2 passages à travers en saut 2/ Saut par battement tendu
Départ pagaies, Série de 3 à 8 sautillés avec minimum un saut double et 2 changements de sens de rotation de la corde (ex. avant/arrière/avant entraînant la rotation du corps)	Sauts de basque en tournant
Dans le plan frontal/sagittal, Manivelle avec ¼ de tour pour rattraper	Manivelle totalement dans le plan sagittal
Dans le plan horizontal, manivelle vers l'intérieur	Vers l'extérieur
A partir des moulinets (rotations corde tenue par le milieu) vers l'avant lancer de la corde ouverte tendue, 1 tour de corde minimum	
Lancer sur pas chassé ou sur saut	

ELEMENTS ESSENTIELS CERCEAU (BASES)				
FAMILLE	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
Passage à travers Franchissements	Passages à travers en marchant	Passages à travers en sautillés avec changements de rythme		
Roulements sur le corps			Dans le plan sagittal, Long roulement sur le buste- épaule- dos. BONUS SPECIFIQUE : Avec passage sur bras-épaule-dos	Long roulement devant le corps sur les 2 bras
				Long roulement derrière la tête sur les 2 bras
Roulements sur le sol	Dans le plan frontal, Roulement au sol rectiligne du cerceau	Dans le plan sagittal, Roulement au sol rectiligne du cerceau	Dans le plan sagittal, Elan, Rétro	
Rotations autour d'un axe	Toupies sur le sol, main à plat sur le cerceau	Toupies en suspension, main ouverte, à l'oblique basse	Toupies, main ouverte avec changement de main	Toupies main ouverte, à l'oblique haute, sans transmission
Rotations autour d'un point	Dans le plan frontal, Rotations autour de la main	Dans le plan horizontal, Rotations au-dessus de la tête vers l'extérieur, ½ circumduction, changement de main derrière genoux	Dans le plan sagittal, Rotations vers l'arrière, bras devant soi à l'horizontale , ½ circumduction vers le haut et l'arrière BONUS SPECIFIQUE : Vers l'avant	Rotations autour d'un point avec transmission de la main à une autre partie du corps autre que la main , ou inversement
Lancers	Cerceau tenu à 2 mains, Petit lancer à plat devant soi	Dans le plan sagittal, Petit lancer à partir d'un élan	Dans le plan sagittal, Lancer par élan	Dans le plan sagittal, Lancer à partir des rotations arrière
	Petit lancer en renversement, avec ½ tour du cerceau	Petit lancer à plat, passage à travers (bras tendu verticale haute), immobilisation du cerceau sans les mains au niveau des chevilles (cerceau pouvant toucher le sol)	Petit lancer en renversement (minimum 1 tour)	Lancer en renversement

CERCEAU
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 1
Passages à travers en marchant
Dans le plan frontal, Roulement au sol rectiligne du cerceau
Toupies sur le sol, main à plat sur le cerceau
Dans le plan frontal, Rotations autour de la main
Cerceau tenu à 2 mains, Petit lancer à plat devant soi
Petit lancer en renversement, avec ½ tour du cerceau

CERCEAU
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 2
Passages à travers en sautillés avec changements de rythme
Dans le plan sagittal, Roulement au sol rectiligne du cerceau
Toupies en suspension, main ouverte, à l'oblique basse
Dans le plan horizontal, Rotations au-dessus de la tête vers l'extérieur, ½ circumduction, changement de main derrière genoux
Dans le plan sagittal, Petit lancer à partir d'un élan
Petit lancer à plat, passage à travers (bras tendu verticale haute), immobilisation du cerceau sans les mains au niveau des chevilles (cerceau pouvant toucher le sol)

CERCEAU	
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 3	BONUS SPECIFIQUES
Dans le plan sagittal, Long roulement sur le buste- épaule- dos	Avec passage sur segment bras-épaule- dos
Dans le plan sagittal, Elan, Rétro	
Rotation autour d'un axe (toupie) avec changement de main	
Dans le plan sagittal, Rotations vers l'arrière, bras devant soi à l'horizontale, ½ circumduction vers le haut et l'arrière	Vers l'avant
Dans le plan sagittal, Lancer par élan	
Petit Lancer en renversement (minimum 1 tour)	

CERCEAU	
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 4	BONUS SPECIFIQUES
Long Roulement devant le corps sur les 2 bras	
Long Roulement derrière la tête sur les 2 bras	
Rotations autour d'un axe (Toupies), main ouverte, à l'oblique haute, sans transmission	
Rotations autour d'un point avec transmission de la main à une autre partie du corps autre que la main, ou inversement	
Dans le plan sagittal, Lancer à partir des rotations arrière	
Lancer en renversement	

ELEMENTS ESSENTIELS BALLON (BASES)				
FAMILLES	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
Elans, Circumductions, Mouvements en 8	2 Elans, un de chaque main, avec changement de main dans le plan sagittal devant soi	Circumductions sagittales avant ou arrière : une de chaque main	½ spirales dans le plan horizontal dans chaque sens Circumduction au-dessus de la tête, transmission derrière les genoux, suivi d'une circumduction vers l'intérieur de l'autre main	2 mouvements en 8 dans le plan horizontal dans chaque sens « spirales » ; un mvmt en 8 vers l'intérieur d'une main suivi d'un mvmt en 8 vers l'extérieur de l'autre main (ou inverse)
	Manipulation au choix sans les mains			
Roulements	Roulement aller-retour sur les 2 bras parallèles en avançant et en reculant	Roulement libre sur un bras (sur le côté), arrêt poitrine suivi d'un roulement sur les 2 bras parallèles devant soi	Roulement devant le corps en 2 temps sur chaque bras : sur un bras de la main à la poitrine, suivi d'un autre sur l'autre bras de la poitrine vers la main BONUS SPECIFIQUE : Long roulement sur les 2 bras	Long Roulement devant le corps sur chaque bras
	Roulement sur le dos à genoux	Roulement sur le dos debout	Roulement sur les 2 bras parallèles puis le dos BONUS SPECIFIQUE : Du bas du dos jusqu'aux mains (inverse)	Allongée à plat ventre, long roulement sur le dos puis les jambes BONUS SPECIFIQUE : Sur les bras/dos/jambes
Rebonds	Série de 6 Rebonds à 2 mains avec changement de rythme	Série de 6 rebonds au choix à une main avec changement de rythme	Série de 6 rebonds avec minimum un changement de rythme et 2 changements de main	Série de 6 rebonds avec minimum un changement de rythme, un changement de niveau et 2 changements de main

Lancers	Petit lancer par élan et rattrapé ; tout à 2 mains	Lancer par élan sagittal d'une main, rattrapé à 2 mains	Lancer d'une main par élan, rattrapé au choix	Lancer d'une main par élan, rattrapé d'une main
		Lancer par poussée à 2 mains (hauteur une fois la taille minimum)	Lancer par poussée à 1 main (hauteur une fois la taille minimum)	Lancer au choix, rattrapé sans les mains

BALLON
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 1
2 Elans, un de chaque main, avec changement de main dans le plan sagittal devant soi
Manipulation au choix sans les mains
Roulement aller-retour sur les 2 bras parallèles en avançant et en reculant
Roulement sur le dos à genoux
Série de 6 Rebonds à 2 mains avec changement de rythme
2 Elans, un de chaque main, avec changement de main dans le plan sagittal devant soi

BALLON
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 2
Circumductions sagittales avant ou arrière : une de chaque main
Dans le plan sagittal, Roulement au sol rectiligne du cerceau
Roulement libre sur un bras (sur le côté), arrêt poitrine suivi d'un roulement sur les 2 bras parallèles devant soi
Roulement sur le dos debout
Série de 6 rebonds au choix à une main avec changement de rythme
Lancer par élan sagittal d'une main, rattrapé à 2 mains

BALLON	
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 3	BONUS SPECIFIQUES
½ spirales dans le plan horizontal dans chaque sens Circumduction au-dessus de la tête, transmission derrière les genoux, suivi d'une circumduction vers l'intérieur de l'autre main	
Roulement devant le corps en 2 temps sur chaque bras : sur un bras de la main à la poitrine, suivi d'un autre sur l'autre bras de la poitrine vers la main	Long roulement sur les 2 bras
Roulement sur les 2 bras parallèles puis le dos	Du bas du dos jusqu'aux mains (inverse)
Série de 6 rebonds avec minimum un changement de rythme et 2 changements de main	Critères sur un des rebonds minimum
Lancer d'une main par élan, rattrapé au choix	
Lancer par poussée à 1 main (hauteur une fois la taille minimum)	

BALLON	
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 4	BONUS SPECIFIQUES
2 mouvements en 8 dans le plan horizontal dans chaque sens « spirales » ; un mvmt en 8 vers l'intérieur d'une main suivi d'un mvmt en 8 vers l'extérieur de l'autre main (ou inverse)	
Long Roulement devant le corps, sur chaque bras	
Allongé à plat ventre, long roulement sur le dos puis les jambes	Sur les bras/dos/jambes
Série de 6 rebonds avec minimum un changement de rythme, un changement de niveau et 2 changements de main	Critères sur un des rebonds minimum
Lancer d'une main par élan, rattrapé d'une main	
Lancer au choix, rattrapé sans les mains	

ELEMENTS ESSENTIELS MASSUES (BASES)				
FAMILLES	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
Petits cercles Moulinets	Plan horizontal, 2 Elans AR avec petits cercles dessus puis idem dessous ; les 2 massues simultanément en parallèle	Plan horizontal, 2 Elans AR avec petits cercles dessus/dessous devant soi, les 2 massues simultanément en parallèle	Plan horizontal, 2 Moulinets (4 petits cercles minimum d'une même massue)	Plan horizontal, 2 Moulinets en tournant (360°) (4 petits cercles minimum d'une même massue)
	Plan sagittal, Elans AR avec petit cercle dans un sens puis dans l'autre, un bras après l'autre.	Plan sagittal, Elans AR avec petits cercles simultanés en sens opposés au niveau des cuisses, dans les 2 sens	Plan sagittal, préparation aux moulinets (une massue après l'autre) Circumduction sagittale vers l'avant, petit cercle par-dessus l'autre bras fixé devant soit suivi d'un petit cercle extérieur/ idem avec l'autre bras. Dans l'autre sens, avec passage sous le bras fixé BONUS SPECIFIQUE : 2 Moulinets sagittaux sans décomposition soit 4 petits cercles minimum d'une même massue	Plan sagittal, moulinets vers l'avant ou vers l'arrière (4 petits cercles minimum d'une même massue)
Echappés (à partir des têtes)	Echappés 1/2 tour d'une massue vers l'arrière et vers l'avant, une après l'autre	Elan Echappé 1 tour d'une massue vers l'arrière, une après l'autre	Echappé des 2 massues parallèles vers l'arrière ou vers l'avant, 1 tour des massues BONUS SPECIFIQUE : 2 tours d'1 ou 2 massues	Echappé des 2 massues en sens opposé, 1 tour des massues minimum BONUS SPECIFIQUE : 2 tours d'1 massue minimum
Circumductions,	Circumductions des 2 massues	Plan sagittal : Simultanément	Mouvement asymétrique au	Mouvement asymétrique avec

Mouvements asymétriques (à la fois critères : plan et amplitude)	simultanément en sens opposé	circumduction d'une massue et 3 petits cercles de l'autre massue	choix (plan et amplitude différents)	« libération de la prise » d'une massue minimum (ex. échappé, toupie roulement ...)
Lancers	Dans le plan sagittal, petit lancer (sans rotation) d'une massue avec changement de main	Dans le plan sagittal, petit lancer (au-dessus tête) à partir d'un élan (2 bras fixés à l'oblique haute)	Lancer sagittal à partir d'un élan (2 bras parallèles fixés à l'oblique haute)	Lancer sagittal à partir d'une circumduction arrière
	Petit Lancer d'une massue à plat par élan tenue par le col	Petit lancer par poussée d'1 massue tenue par le col ou le corps dans le plan horizontal	Petit lancer des 2 massues tenues dans une main (2 bras fixés à l'oblique haute)	Lancer des 2 massues tenues dans une main

MASSUES
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 1
Plan horizontal, 2 Elans AR avec petits cercles dessus puis idem dessous ; les 2 massues simultanément en parallèle
Plan sagittal, Elans AR avec petit cercle dans un sens puis dans l'autre, un bras après l'autre.
Echappés 1/2 tour d'une massue vers l'arrière et vers l'avant, une après l'autre
Circumductions des 2 massues simultanément en sens opposé
Dans le plan sagittal, petit lancer (sans rotation) d'une massue avec changement de main
Petit Lancer d'une massue à plat par élan tenue par le col

MASSUES
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 2
Plan horizontal, 2 Elans AR avec petits cercles dessus/dessous devant soi, les 2 massues simultanément en parallèle
Plan sagittal, Elans AR avec petits cercles simultanés en sens opposés au niveau des cuisses, dans les 2 sens
Elan Echappé 1 tour d'une massue vers l'arrière, une après l'autre
Plan sagittal : Simultanément circumduction d'une massue et 3 petits cercles de l'autre massue
Dans le plan sagittal, petit lancer (au-dessus tête) à partir d'un élan (2 bras fixés à l'oblique haute)
Petit lancer par poussée d'1 massue tenue par le col ou le corps dans le plan horizontal

MASSUES	
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 3	BONUS SPECIFIQUES
Plan horizontal, 2 Moulinets (4 petits cercles minimum d'une même massue)	
Plan sagittal, préparation aux moulinets (une massue après l'autre) Circumduction sagittale vers l'avant, petit cercle par-dessus l'autre bras fixé devant soit suivi d'un petit cercle extérieur/ idem avec l'autre bras. Dans l'autre sens, avec passage sous le bras fixé	2 Moulinets sagittaux sans décomposition soit 4 petits cercles minimum d'une même massue Les critères s'appliquent si moulinet (non décomposé)
Echappé des 2 massues parallèles vers l'arrière ou vers l'avant, 1 tour des massues	2 tours d'1 ou 2 massues
Mouvement asymétrique au choix (plan et amplitude différents)	
Lancer sagittal à partir d'un élan (2 bras fixés parallèles à l'oblique haute)	
Petit lancer des 2 massues tenues dans une main (2 bras fixés à l'oblique haute)	

MASSUES	
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 4	BONUS SPECIFIQUES
Plan horizontal, 2 Moulinets en tournant (360°) (4 petits cercles minimum d'une même massue)	
Plan sagittal, moulinets vers l'avant ou vers l'arrière (4 petits cercles minimum d'une même massue)	
Echappé des 2 massues en sens opposé , 1 tour des massues minimum	2 tours d'1 massue minimum
Mouvement asymétrique avec « libération de la prise » d'une massue minimum (ex. échappé, toupie, roulement ...)	
Lancer sagittal à partir d'une circumduction arrière	
Lancer des 2 massues tenues dans une main	

ELEMENTS ESSENTIELS RUBAN (BASE)				
FAMILLES	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
Elans, Circumductions, Mouvements en 8 avec franchissement	Dans le plan frontal, élans, circumductions dans les 2 sens	Dans le plan frontal, élans avec franchissements en marchant suivi de 3 circumductions « grand, moyen, grand », ou l'inverse	Dans le plan frontal, 2 à 4 circumductions avec franchissements en marchant suivi d'un mouvement en 8 dorsal/frontal, ou l'inverse	
	Dans le plan horizontal, élans, circumduction horizontale au-dessus de la tête dans les 2 sens			
Spirales	Spirales devant soi sur place puis en en reculant, ou l'inverse	Départ spirales au sol derrière soi en avançant, ½ circumduction sagittale vers l'arrière, 1/4 de tour pour finir la circumduction en spirales dans le plan frontal	Dans le plan horizontal, circumduction en spirales (avec ou sans cambrer)	Dans le plan frontal, circumduction en spirales en tournant (360°), « Fleur »
Serpentins	Serpentins au sol devant soi en reculant et les monter devant soi sur place	Serpentins derrière soi en avançant, bras à la verticale haute	Sans arrêter les dessins, bras en haut, serpentins derrière soi en avançant, bras en haut, descente des serpentins devant soi jusqu'au sol, les remonter devant soi sur place.	Sans arrêter les dessins, bras en haut, serpentins derrière soi en avançant, descente du bras jusqu'à l'horizontale, changement de plan devant soi, serpentins dans le plan horizontal
	Grands « serpentins » verticaux (mouvement épaule) devant soi en reculant			

	suivi de serpentins dans le plan horizontal en tournant			
Maniement divers		Dans le plan sagittal, bascule arrière de la baguette autour de main, rattraper le bout de la baguette, circumduction ou élan avant et après la bascule	Roulement de la baguette sur les 2 bras parallèles devant soi, des épaules jusqu'aux mains, circumduction ou élan avant et après le roulement BONUS SPECIFIQUE : Long roulement	« Tire-bouchon » « Epéiste » baguette autour de la main
Echappés		Dans le plan frontal, préparation à l'échappé avec changement de main au-dessus de la tête avec renversement de la baguette.	Dans le plan frontal, échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête, rattraper de l'autre main	Dans le plan sagittal, échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête, ½ tour, rattraper
Petits lancers, Boomerang, Lancers			Première phase du lancer boomerang. Attraper le bout du ruban et lancer par le tissu le ruban derrière soi BONUS SPECIFIQUE : Boomerang dans son intégralité (avec le rattrapé de la baguette)	Lancer Boomerang au choix
	Dans le plan sagittal, élans avec changements de main devant soi par suspension de la baguette, élan	Circumduction vers l'arrière avec changement de main devant soi par suspension de la baguette, rattraper en enchainant une circumduction vers l'avant		Lancer au choix dans le plan sagittal vers l'avant ou vers l'arrière par le tissu

RUBAN
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 1
Dans le plan frontal, élans, circumductions dans les 2 sens
Dans le plan horizontal, élans, circumduction horizontale au-dessus de la tête dans les 2 sens
Spirales devant soi sur place puis en en reculant, ou l'inverse
Serpentins au sol devant soi en reculant et les monter devant soi sur place
Grands « serpentins » verticaux (mouvement épaule) devant soi en reculant suivi de serpentins dans le plan horizontal en tournant
Dans le plan sagittal, élans avec changements de main devant soi par suspension de la baguette, élan

MASSUES
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 2
Dans le plan frontal, élans avec franchissements en marchant suivi de 3 circumductions « grand, moyen, grand », ou l'inverse
Départ spirales au sol derrière soi en avançant, ½ circumduction sagittale vers l'arrière, 1/4 de tour pour finir la circumduction en spirales dans le plan frontal
Serpentins derrière soi en avançant, bras à la verticale haute
Dans le plan sagittal, bascule arrière de la baguette autour de main, rattraper le bout de la baguette, circumduction ou élan avant et après la bascule
Dans le plan frontal, préparation à l'échappé avec changement de main au-dessus de la tête avec renversement de la baguette.
Circumduction vers l'arrière avec changement de main devant soi par suspension de la baguette, rattraper en enchainant une circumduction vers l'avant

RUBAN	
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 3	BONUS SPECIFIQUES
Dans le plan frontal, 2 à 4 circumductions avec franchissements en marchant suivi d'un mouvement en 8 dorsal/frontal, ou l'inverse	
Dans le plan horizontal, Circumduction en spirales (avec ou sans cambrer)	
Sans arrêter les dessins, bras en haut, serpentins derrière soi en avançant, bras en haut, descente des serpentins devant soi jusqu'au sol, les remonter devant soi sur place	
Roulement de la baguette sur les 2 bras parallèles devant soi, des épaules jusqu'aux mains, circumduction ou élan avant et après le roulement	Long roulement
Dans le plan frontal, échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête, rattraper de l'autre main	
Première phase du lancer boomerang. Attraper le bout du ruban et lancer par le tissu le ruban derrière soi	Boomerang dans son intégralité (avec le rattrapé de la baguette) Critères si lancer Boomerang complet

RUBAN	
ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 4	BONUS SPECIFIQUES
Dans le plan frontal, circumduction en spirales en tournant (360°), « Fleur »	
Sans arrêter les dessins, bras en haut, serpentins derrière soi en avançant, descente du bras jusqu'à l'horizontale, changement de plan devant soi, serpentins dans le plan horizontal	
« Tire-bouchon » « Epéiste » baguette autour de la main	
Dans le plan sagittal, échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête, ½ tour, rattraper	
Lancer Boomerang au choix	
Lancer au choix dans le plan sagittal vers l'avant ou vers l'arrière par le tissu	