

LIVRET FICHES TECHNIQUES Gymnastique Féminine



Difficultés des imposés



TABLE DES MATIERES



	page
POSE GENOUX - SAUT VERTICAL	2
POSE PIEDS - SAUT VERTICAL	3
FRANCHISSEMENT SAUT ECART	4
FRANCHISSEMENT SAUT GROUPE	5
LUNE TRAMPO	6
LUNE	7



BALANCIER DE BASCULE	8
BASCULE	9
FOUETTES	10
PRISE D'ELAN	11
POSE DE PIEDS	12
RENVERSEMENT AR BI	13
RENVERSEMENT AR BS	14
TOUR D'APPUI AR	15
FILE	16
TOUR D'APPUI LIBRE	17
BALANCIERS BS	18
ROT AV SORTIE	19
SALTOS EN SORTIE	20



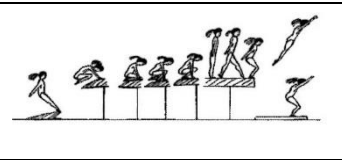
SAUT ECART ANTERO	21
SAUT ENJAMBE	22
SAUT SISSONNE	23
SAUT GROUPE.....	24
SAUT EN PROGRESSION	25
SAUT VERTICAL	26
SAUT COSAQUE	27
SAUT CABRIOLE en Poutre.....	28
ARABESQUE	29
DEMI PIVOT	30
PIVOT 1 TOUR	31
ATRS	32-33
SOUPLESSE AV	34
SOUPLESSE AR	35
CLOCHE	36
ROUES	37-38
RONDADE EN SORTIE	39
SORTIE SAUT DE MAIN	40
SORTIE SALTO ARRIERE GROUPE	41
SORTIE SALTO AV EN SORTIE	42



SAUT ENJAMBE	43
SAUT ECART ANTERO	44
SAUT SISSONNE	45
CHANGEMENT DE JAMBE	46
SAUT VERTICAL DEMI-TOUR	47
SAUT VERTICAL UN TOUR	48
SAUT CABRIOLE en Sol.....	49
ARABESQUE	50
½ PIVOT SUR UNE JAMBE	51
PIVOT UN TOUR	52
ROULADE AVANT	53
ROULADE AR ARRIVEE ACCROUPIE	54
ROULADE AR ECARTEE	55
ROULADE AR TENDUE	56
ROULADE AR A L'ATR	57
PLACEMENT DOS	58
DIFFERENTS ATRS	59-60-61-62
ROUE	63
ROUE PIED- PIED	64
RONDADE	65
RONDADE- FLIP	66
RONDADE- FLIP- FLIP	67
RONDADE- FLIP- SALTO	68
SAUT DE MAINS	69
SALTO AVANT	70
SOUPLESSE AR	71



Saut par POSE DES GENOUX + saut vertical



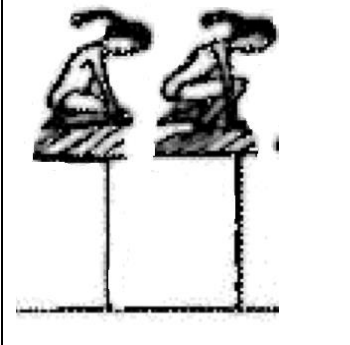
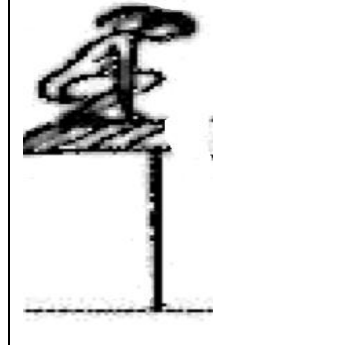


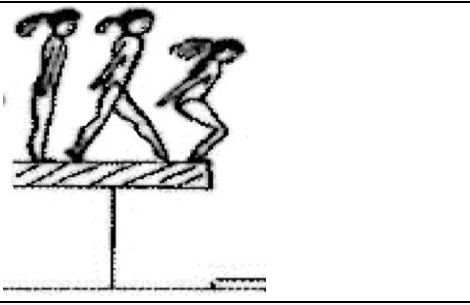
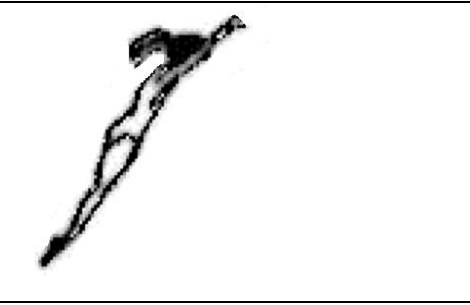
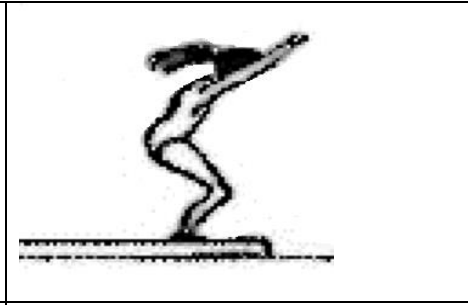
Où trouve-t-on cet élément :

- 1^{er} degré Poussins (avec ou sans élan et avec simple ou double tremplin)
- 1^{er} degré Jeunesses

Description du saut :

- **Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains puis les genoux sur la table entre les prises.**
- **Par élévation du bassin et appui des bras, poser alternativement (ou en même temps) les pieds entre les prises à la position accroupie.**
- **Se redresser et marcher jusqu'au bout de la table pour effectuer un saut vertical, réception à la station dorsale, jambes mi-fléchies, bras libres.**

			
Appel des 2 pieds sur le tremplin.	Poser les mains sur la table de saut.	Poser les genoux entre les prises.	Elever le bassin par appui des bras se mettre à la position accroupie.

		
Se redresser et marchez jusqu'au bout de la table.	Saut vertical, bras dans le prolongement du corps.	Réception stabilisée à la station dorsale jambes mi-fléchies, bras libres.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Si au 1er saut la gymnaste n'exécute pas le saut annoncé, l'entraîneur peut demander aux juges la nullité du saut.

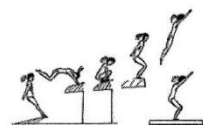
Exemple : 1er saut annoncé 3ème degré, saut exécuté 2ème degré. Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur.

- L'entraîneur intervient et demande la nullité du saut, par conséquent la gymnaste peut refaire un 3ème degré.
- Attention :** il ne reste plus qu'un saut à la gym.
- L'entraîneur n'intervient pas, la gymnaste est obligée de refaire un 2ème degré car les 2 sauts exécutés doivent être identiques. Le juge note le 2ème degré avec **une pénalité de 0,80 pt pour mauvaise annonce du saut.** Si elle réalise un 3ème degré, elle ne sera pas notée et son saut sera considéré comme NUL.

En cas de saut nul au 1er essai, le juge doit en avertir l'entraîneur.



**Saut par
POSE de PIEDS +
Saut Vertical**











Où trouve-t-on cet élément :

Dans les :

- 2^{ème} degré Aînés et Jeunes (attention marche jusqu' au bout de la table et simple ou double tremplin)
- 3^{ème} degrés Poussins (simple ou double tremplin)

Description du saut :

- Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains, puis les pieds sur la table de saut, jambes fléchies
- Sans arrêt ou des pas autorisés (suivant catégorie), saut vertical, réception à la station dorsale jambes mi fléchies, bras libres

			
Course d'élan (non notée).	Impulsion sur le tremplin.	Poser pieds sur table de saut et monter les fesses au dessus des épaules .	Ramener les jambes entre les bras.
			
Poser les pieds entre les bras (position accroupie).	Sans arrêt Impulsion pour effectuer un saut vertical.	Dans l'envol, saut vertical corps gainé, aligné (bras dans prolongement du corps).	Réception stabilisée jambes mi-fléchies.

FAUTES GENERALES

EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Si au 1er saut la gymnaste n'exécute pas le saut annoncé, l'entraîneur peut demander aux juges la nullité du saut.

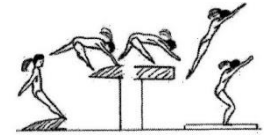
Exemple : 1er saut annoncé 3ème degré, saut exécuté 2ème degré. Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur.

- L'entraîneur intervient et demande la nullité du saut, par conséquent la gymnaste peut refaire un 3ème degré.
Attention : il ne reste plus qu'un saut à la gym.
- L'entraîneur n'intervient pas, la gymnaste est obligée de refaire un 2ème degré car les 2 sauts exécutés doivent être identiques. Le juge note le 2ème degré avec **une pénalité de 0,80 pt pour mauvaise annonce du saut.**
Si elle réalise un 3ème degré, elle ne sera pas notée et son saut sera considéré comme NUL.

En cas de saut nul au 1er essai, le juge doit en avertir l'entraîneur.



Saut par Franchissement Ecart







Où trouve-t-on cet élément :

- 4^{ème} degré Poussins (simple ou double tremplin)
- 3^{ème} degré Aînées et Jeunes

Description du saut :

- Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jambes écartées et tendues
- Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jambes mi-fléchies, bras libres

			
Impulsion sur le tremplin.	Aller poser les mains sur la table.	Par impulsion bras, ramener les jambes tendues vers l'avant Et passer les jambes écartées et tendues par-dessus la table de saut.	

		
Passer par-dessus la table de saut .	Redresser le corps avant la réception regard droit devant.	Réception stabilisée jambes mi-fléchies à la station dorsale, bras libres.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES } Voir dans le Programme Fédéral

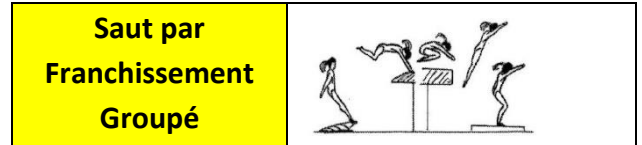
Si au 1er saut la gymnaste n'exécute pas le saut annoncé, l'entraîneur peut demander aux juges la nullité du saut.

Exemple : 1er saut annoncé 3ème degré, saut exécuté 2ème degré. Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur.

- L'entraîneur intervient et demande la nullité du saut, par conséquent la gymnaste peut refaire un 3ème degré.
Attention : il ne reste plus qu'un saut à la gym.
- L'entraîneur n'intervient pas, la gymnaste est obligée de refaire un 2ème degré car les 2 sauts exécutés doivent être identiques. Le juge note le 2ème degré avec **une pénalité de 0,80 pt pour mauvaise annonce du saut.**
 Si elle réalise un 3ème degré, elle ne sera pas notée et son saut sera considéré comme NUL.

En cas de saut nul au 1er essai, le juge doit en avertir l'entraîneur.

Saut nul : Arrivée assise sur la table de saut.



Saut par Franchissement Groupé

Où trouve-t-on cet élément :

- 4^{ème} degré Poussins (simple ou double tremplin)
- 3^{ème} degré Aînées et Jeunes

Description du saut :

- Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jambes serrées et fléchies entre les prises
- Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jambes mi-fléchies, bras libres

			
Course et appel tremplin.	Impulsion des jambes.	Aller poser les mains sur la table de saut pour élever les fesses, regard sur mains.	Ramener les jambes entre les bras, corps groupé (dos rond et jambes fermées sur le buste).

		
Passer au dessus de la table de saut, le corps groupé et le buste droit.	Ramener les bras vers l'avant, buste droit puis étendre le corps.	Réception stabilisée à la station dorsale, jambes mi-fléchies, bras libres.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES } Voir dans le Programme Fédéral

Si au 1er saut la gymnaste n'exécute pas le saut annoncé, l'entraîneur peut demander aux juges la nullité du saut.

Exemple : 1er saut annoncé 3ème degré, saut exécuté 2ème degré. Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur.

- L'entraîneur intervient et demande la nullité du saut, par conséquent la gymnaste peut refaire un 3ème degré.
- Attention :** il ne reste plus qu'un saut à la gym.
- L'entraîneur n'intervient pas, la gymnaste est obligée de refaire un 2ème degré car les 2 sauts exécutés doivent être identiques. Le juge note le 2ème degré avec **une pénalité de 0,80 pt pour mauvaise annonce du saut.** Si elle réalise un 3ème degré, elle ne sera pas notée et son saut sera considéré comme NUL.

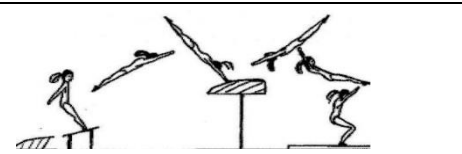
En cas de saut nul au 1er essai, le juge doit en avertir l'entraîneur.

Saut NUL :

- Arrivée assise sur la table de saut.



**Saut par renversement
Avant
LUNE avec Trampoline**



Où trouve-t-on cet élément :

- 4^{ème} degré poussins
- 3^{ème} degré Aînées et Jeunes

Description du saut :

- Appel des 2 pieds sur le mini-trampoline ou trampo tremp pour élever le corps tendu à l'ATR passager
- Impulsion sur les 2 bras, réception stabilisée à la station dorsale jambes mi-fléchies, bras libres



Impulsion sur le mini trampoline ou mini tremp.

Élévation corps tendu et gainé.

Possibilité de mettre un tremplin simple avant le trampoline



Poser les mains sur la table de saut pour s'élever à l'ATR passager.

De l'ATR passager, repousser par appui des bras, corps gainé et tendu.

Réception stabilisée a la station dorsale, jambes mi fléchies bras libres.

**FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES**

Voir dans le Programme Fédéral

Si au 1er saut la gymnaste n'exécute pas le saut annoncé, l'entraîneur peut demander aux juges la nullité du saut.

Exemple : 1er saut annoncé 3ème degré, saut exécuté 2ème degré. Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur.

- L'entraîneur intervient et demande la nullité du saut, par conséquent la gymnaste peut refaire un 3ème degré.
 - Attention :** il ne reste plus qu'un saut à la gym.
 - L'entraîneur n'intervient pas, la gymnaste est obligée de refaire un 2ème degré car les 2 sauts exécutés doivent être identiques. Le juge note le 2ème degré avec **une pénalité de 0,80 pt pour mauvaise annonce du saut.**
- Si elle réalise un 3ème degré, elle ne sera pas notée et son saut sera considéré comme NUL.

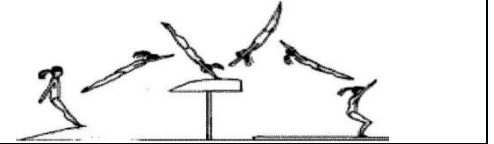
En cas de saut nul au 1er essai, le juge doit en avertir l'entraîneur.

Saut NUL :

- Déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui.
- Tête touchant la table de saut.



**Saut par
Renversement AV
LUNE**









Où trouve-t-on cet élément :

- **5^{ème} degré Poussins** (simple tremplin ou double)
- **4^{ème} degré Aînés et Jeunes** (double tremplin) et **5^{ème} degré Aînés et Jeunes** (simple tremplin)

Description du saut :

- **Appel** des 2 pieds sur le tremplin pour **élever le corps tendu à l'ATR passager**
- Impulsion sur les **2 bras**, réception stabilisée à la station dorsale **jambes mi-fléchies, bras libres**

			
Après une course d'élan, effectuer un appel long et rasant.	Impulsion jambes tendues, corps gainé et droit.	Aller poser les bras sur la table de saut et tirer talons, corps aligné et regard sur mains.	Poser les mains sur table de saut, corps aligné.
			
Impulsion bras verticaux à l'ATR passager.	2 ^{ème} envol avec alignement du corps et tête droite et regard devant.		Réception stabilisée à la station dorsale jambes mi-fléchies, bras libres.

FAUTES GENERALES

EXIGENCES TECHNIQUES

Voir dans le Programme Fédéral

Si au 1er saut la gymnaste n'exécute pas le saut annoncé, l'entraîneur peut demander aux juges la nullité du saut.

Exemple : 1er saut annoncé 3ème degré, saut exécuté 2ème degré. Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur.

- L'entraîneur intervient et demande la nullité du saut, par conséquent la gymnaste peut refaire un 3ème degré.

Attention : il ne reste plus qu'un saut à la gym.

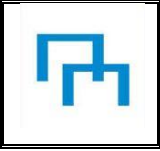
- L'entraîneur n'intervient pas, la gymnaste est obligée de refaire un 2ème degré car les 2 sauts exécutés doivent être identiques. Le juge note le 2ème degré avec **une pénalité de 0,80 pt pour mauvaise annonce du saut.**

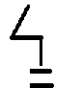
Si elle réalise un 3ème degré, elle ne sera pas notée et son saut sera considéré comme NUL.

En cas de saut nul au 1er essai, le juge doit en avertir l'entraîneur.

Saut NUL :

- **Déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui.**
- **Tête touchant la table de saut.**








Balancer de bascule	
----------------------------	---

Début d'élément en vue d'apprentissage de la bascule

Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 3^e, 4^e poussins et A/J

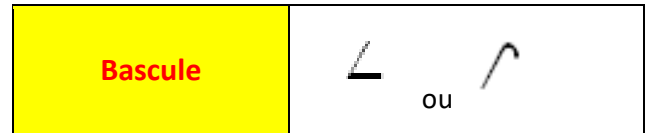
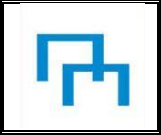
				
Sauter à la suspension.	Corps en courbe AV effectuer un balancer AV jambes serrées.	Ouverture complète du corps en fin de balancer AV.	Retour de balancer par l'AR par fermeture angle jambes/tronc serrées ou écartées.	Retour position initiale jambes serrées.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Dans le 4^{ème} degré :








- il faut exécuter 2 balancers de bascule sans arrêt sinon chute entre les 2! Et pas de pénalité d'arrêt à 0,10 pt.
- si 1 balancer : pas de VD et - 3 pts (idem si aucun balancer)



Bascule BI ou BS

Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 4^è et 5^è poussins et A/J

						
Sauter à la suspension pour effectuer un balancer AV.	Ouverture complète du corps en fin de balancer.	En balançant vers AR fermeture rapide de l'angle jambes-tronc pour amener les pieds à la barre.	Fermeture de l'angle bras-tronc et ouverture de l'angle jambes-tronc regard sur mains pour s'établir à l'appui facial.			

FAUTES GENERALES

EXIGENCES TECHNIQUES

Voir dans Le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Fermeture jambes tronc, début de remontée en appui, épaules au niveau de la barre
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Rétablissement à l'appui

ATTENTION : pour la bascule faciale pour Élément tenté :

Une gymnaste effectuée en BS fermeture jambe tronc, début de remonter en appui, épaules au niveau de BS. La bascule est donc tentée mais pas reconnue.

1^{er} cas : elle reste en suspension. Le cadre l'aide à remonter à l'appui :

Pas de VD – 0,80 pt de pénalité pour « aide sur un élément non coté »

2^{ème} cas : elle fait un renversement AR pour remonter à l'appui BS :

Pas de VD – 0,80 pt de pénalité pour « élément supplémentaire »

3^{ème} cas : elle repose les pieds sur BI et refait la bascule qu'elle réussit :

VD accordée – 0,50 pt de pénalité pour « heurter l'agrès avec les pieds »

Et 0,50 pt de pénalité pour « élément mal exécuté sans chute et recommencé »

4^{ème} cas : elle chute, remonte sur BI, refait sa bascule BS qu'elle réussit :

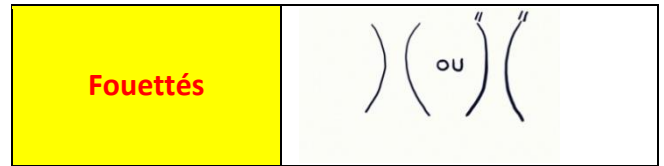
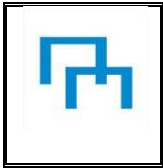
VD accordée – 1 pt de pénalité pour « chute » + fautes d'exécution sur la 2^{ème} bascule

5^{ème} cas : elle chute et le cadre la remonte en appui sur BS :

Pas de VD – pas de pénalité pour « aide du cadre »

Dans le 4^{ème} degré :





- **une seule bascule autorisée – si 2 bascules réalisées = pas de VD et – 3 pts (idem si aucune bascule).**



apprendre la rétroversion du bassin
alternance des courbes

Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 2^è et 3^è Poussins et 2^è A/J

			
Départ de la suspension.	Réaliser une courbe AV dynamique jbes tendues.	Puis réaliser une courbe AR dynamique jbes tendues.	Revenir à la suspension.

→ **Courbe AV : Le creux est du côté du ventre**

→ **Courbe AR : Le creux est du côté du dos**

Ils sont demandés tenus 2 secondes chacun dans le 2^è degré A/J et dans le 2^è et 3^è degré Poussins.

FAUTES GENERALES

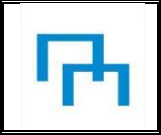
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans Le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Une courbe visible
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Les 2 courbes réalisées

Si un fouetté de plus = 0, 50 pt pour élément recommencé sans chute.






Prise d'élan



Appui libre

Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 2^è, 3^è, 4^è et 5^ème Poussins et A/J

		
De l'appui facial sur barre, légère fermeture de l'angle jambes-tronc, simultanément avancée des épaules bras tendus.	Élan vers l'arrière, par ouverture de l'angle jambes tronc et ouverture de l'angle bras-tronc pour s'établir à l'appui libre, regard sur mains, corps en courbe avant.	Retour à l'appui facial.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E dans le 2^è degré

Fouetté des jambes

Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D dans le 2^è degré

Bassin décollé de la barre

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E dans les 3^è et 4^è degré

Bassin décollé de la barre

Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D dans les 3^è et 4^è degré

Corps à l'oblique AR basse

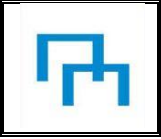
Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E dans le 5^è degré


Corps à l'oblique AR basse

Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D dans le 5^è degré

Corps à l'horizontale minimum

Pour les appuis libres (prises d'élan) suivant le degré attention à la technique et à l'angle demandé.




Pose de pieds	
----------------------	---

Changement de barre

Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5è A/J

		
Départ de l'appui BI.	Prise d'élan et par fermeture de l'angle jambes-tronc, jambes fléchies, s'établir à la position accroupie, pieds entre les prises. Extension des jambes simultanément ouverture tronc/jambes et bras/tronc.	s'établir à la station sur BI, pour attraper BS.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans Le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Prise d'élan et passage en corps groupé
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Pose de pieds



grand balancé AV avec renversement arrière autour de la barre

Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 3^è, 4^è et 5^è Poussins et 3^è et 4^è A/J

				
Déplacer les pieds et lancer une jambe en AV.		Ramener l'autre jambe pour effectuer un renversement AR bassin à la barre.		S'établir à l'appui facial.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

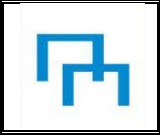


Voir dans Le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Les deux pieds ont quitté soit le sol ou tremplin ou la BI avec élévation du bassin
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Rétablissement à l'appui

Flexion des bras : SP

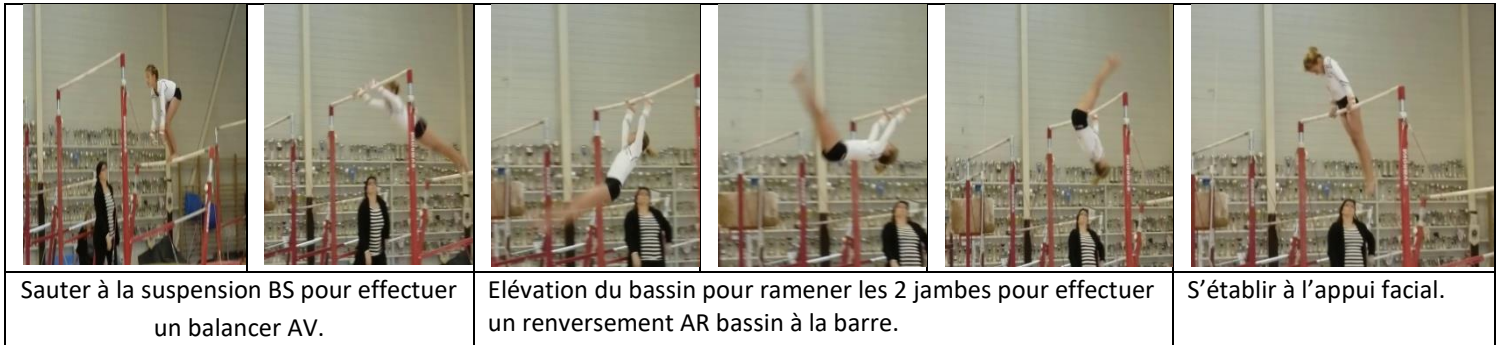


Renversement AR BS	
-------------------------------	---

grand balancé AV avec renversement arrière autour de la barre

Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 5è Poussins et 4è A/J



FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

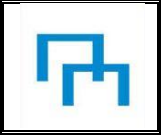


Voir dans Le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Les deux pieds quittent la barre inférieure avec élévation du bassin
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Rétablissement à l'appui



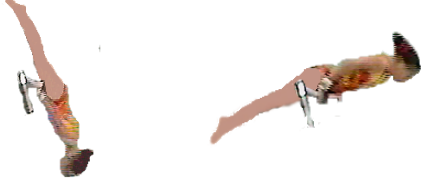

Flexion des bras : SP



Rotation arrière de 360° autour de la barre

Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 3^è, 4^è et 5^ème Poussins et A/J

			
<p>De l'appui facial sur barre, légère fermeture de l'angle jambes-tronc, simultanément avancée des épaules bras tendus.</p>	<p>Élan vers l'arrière, par ouverture de l'angle jambes tronc et ouverture de l'angle bras-tronc pour s'établir à l'appui libre, regard sur mains, corps en courbe avant.</p>	<p>Par fermeture complète de l'angle bras-tronc et projection des épaules vers l'arrière, effectuer une rotation AR de 360° autour de la barre en maintenant la position du corps (corps droit), tête en flexion ou droite.</p>	<p>Retour à l'appui facial par rotation des poignets.</p>

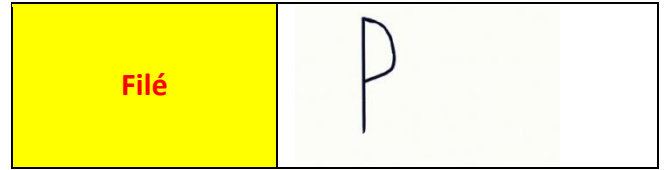
FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES



Voir dans Le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :



<p>Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E</p>
<p>Prise d'élan et rotation engagée</p>
<p>Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D</p>
<p>Rétablissement à l'appui</p>



Passage de l'appui facial à la suspension renversée

Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 4^e et 5^e poussins et 3^e, 4^e et 5^e A/J

			
De l'appui facial, projection des épaules vers l'arrière en maintenant la fermeture complète de l'angle bras-tronc pour passer en suspension renversée corps en courbe avant, tête en flexion.			Ouverture de l'angle bras/tronc pour effectuer un autre élément derrière exemple balancer.

FAUTES GENERALES

EXIGENCES TECHNIQUES

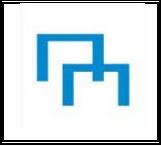
} Voir dans Le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Début de renversement du corps vers l'AR
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Balancer AR amorcé

Pour le filé/balancers : faire attention ! Différent des balancers habituels :



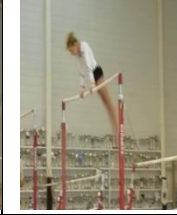




- amorçage du filé par le début de renversement du corps vers l'AR par les épaules pour être tenté et donc pas de VD et pas – 3 pts. La gym ne peut pas faire de filé sans cette bascule d'épaule.
- pour valider la VD il faut voir le renversement du corps par les épaules amorcé et le balancer AR amorcé.



Rotation arrière décollé de la barre

Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5ème A/J

						
Départ de l'appui.	Prise d'élan à l'appui libre.	Bascule du corps en AR décollé de la barre.	Rotation AR bras tendus toujours décollé de la barre, courbe AV et recherche de l'alignement du corps.	Ouverture bras/tronc dynamique.		

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

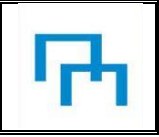


Voir dans Le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Tour facial AR
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Tour facial AR sans contact avec la barre

Exécuté sous l'horizontale = SP

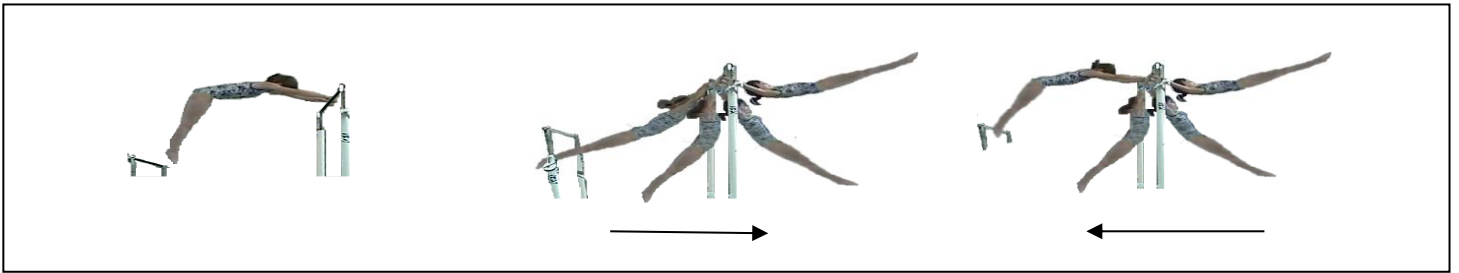


Apprentissage pour évolution vers la bascule et la sortie
Peuvent être précédés du filet

Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 3è*, 4è et 5è poussins et A/J

* En poussines 3è degré, ces balancers sont exécutés en BI donc technique différente demandée avec les jambes fléchies, voir PF.



A la station sur BI Impulsion des jambes pour attraper la BS, corps en courbe avant.

Au passage de la BI, retard des pointes par ouverture des angles bras/tronc et jambes/tronc, corps en courbe arrière, tête droite.

Après le passage de la verticale de la barre, passage dynamique en courbe avant (shoot des pointes), bassin en rétroversion, poitrine creuse, dos rond, regard sur pointes, pour élever le corps à l'oblique avant haute.

Dans la phase descendante, légère ouverture jambes/tronc, maintenir la position jusqu'à la verticale de la barre. Par légère fermeture bras/tronc, se replacer en courbe avant, dos rond et poitrine creuse, pour élever le corps vers l'arrière.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES



Voir dans Le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E

Passage en suspension sous la barre, balancer AV

Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D

Balancer AR amorcé

Respect des courbes AV et AR.

Suivant le degré du PF, il est demandé des amplitudes différentes et des hauteurs différentes des pieds / BI.

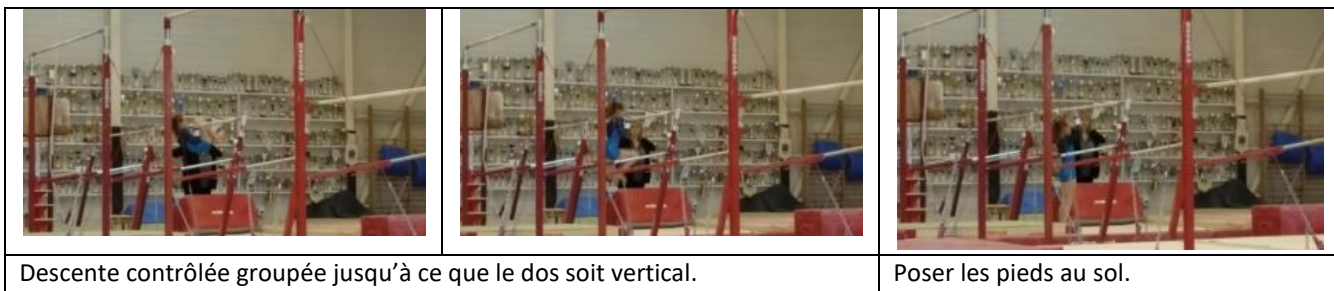
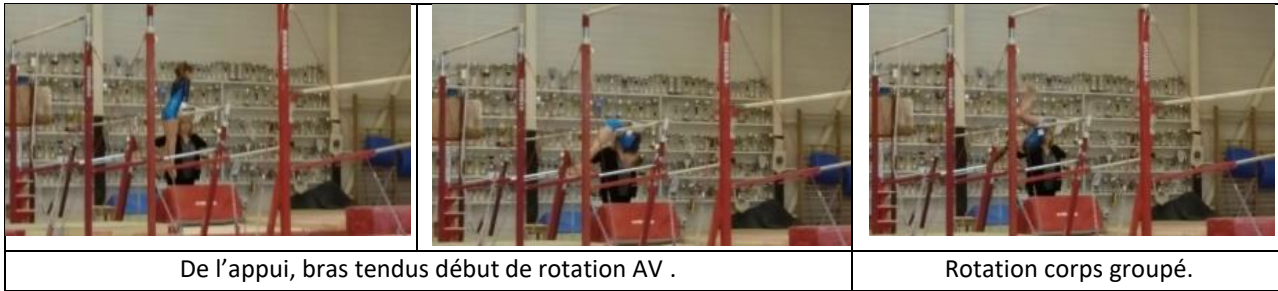
Consulter dans le PF les pages à l'agrès barres sur les balancers.



Rotation AV avec descente contrôlée

Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 2^{ème} et 3^{ème} Poussins et 2^{ème} et 3^{ème} A/J



FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

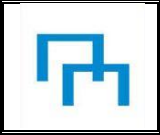
} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Rotation engagée
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Passage à la suspension visible

Rappel pour la descente contrôlée :

- **descente contrôlée avec fautes techniques = fautes générales (manque de groupé, dos non vertical, élément non stabilisé)**
- **descente non contrôlée = - 0,30 pt en Exigence Technique**
- **descente non contrôlée avec tape au sol = - 0,30 pt en Exigence Technique + fautes générales**
- **descente non contrôlée avec fautes techniques = - 0,30 pt en Exigence Technique + fautes générales**
- **descente non contrôlée avec tape au sol et remontée pour la position groupée = non contrôle donc - 0,30 pt en Exigence Technique + fautes générales et chute 1pt**



Sortie salto AR Groupé ou tendu	
--	---

Sortie avec rotation AR groupée ou tendue

Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 5^{ème} Poussins et 5^{ème} A/J

				
Elan des jbes en AR à l'appui libre pour effectuer un balancer AV corps tendu jusqu'à l'horizontale.	Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre groupée ou tendue au niveau de BS.		Réception stabilisée, jambes mi-fléchies.	

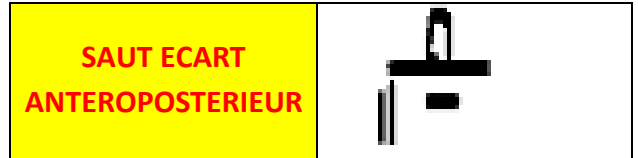
FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES



Voir dans Le Programme Fédéral







Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Arrivée sur les pieds d'abord



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 3^{ème} 4^{ème} 5^{ème} Poussins et 3^{ème} 4^{ème} 5^{ème} Aînées/Jeunes

DEFINITION		SAUT APPEL 2 PIEDS AVEC UN ECART DE 180° RETOUR SUR 2 PIEDS			
					
Départ à la station.	Elévation des bras de l'arrière vers l'avant.	Simultanément impulsion des jambes.	Ouverture des jambes pour effectuer un grand écart, jambes tendues bras aux oreilles, buste droit.	Fermetures des jambes tendues pour revenir sur poutre.	Réception jambes mi-fléchies. Buste droit.

FAUTES GENERALES

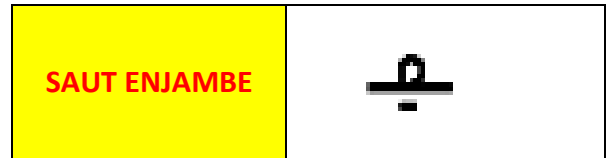
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :






Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Les 2 pieds quittent la poutre, écart des jambes amorcé
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Ecart des jambes visible >60° retour minimum 1 pied sur la poutre

Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception
Ecart des jambes symétrique par rapport à la verticale : sinon pénalité 0.10



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	SAUT GRAND JETE (APPEL 1 PIED) ECART DE JAMBES 180° (RETOUR 1 PIED)			
				
Prise d'élan appel court et rasant appel un pied.	Impulsion de la jambe d'appui simultanément élévation de la jambe libre (tendue).	Passage par le grand écart, jambes tendues.	Revenir sur poutre sur un pied, jambe d'appui mi fléchie, la jambe libre arrière tendue.	

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES } Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :





Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Les 2 pieds quittent la poutre appel 1 pied
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Réception sur un pied, écart >90° retour minimum 1 pied sur poutre

Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception
Le battement avant du saut s'effectue jambe tendue
Ecart des jambes symétrique par rapport à la verticale : sinon pénalité 0.10



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Poussins et 5^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	SAUT APPEL DEUX PIEDS, RECEPTION UN PIED		
			
<p>Départ jambes mi-fléchies, bras à l'oblique arrière basse.</p>	<p>Dans la phase ascendante : Impulsion des jambes simultanément élévation des bras à l'oblique avant haute. Et ouverture des jambes tendues : écart de 180° en diagonale (45° du sol), le buste vertical.</p>	<p>Dans la phase descendante : Maintien de la jambe arrière, pour aller poser la jambe avant au sol. Le saut se réalise avec un déplacement vers l'avant.</p>	<p>Réception sur un pied à l'arabesque. Jambe d'appui en demi-flexion et jambe arrière tendue à l'oblique arrière basse.</p>

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :



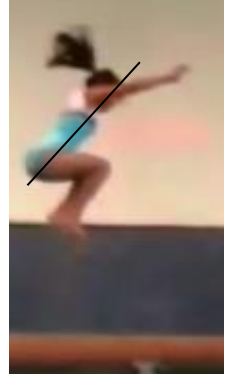
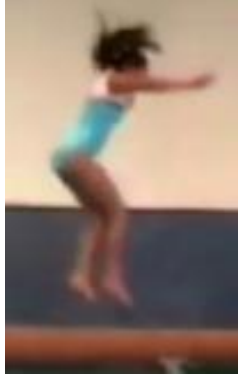
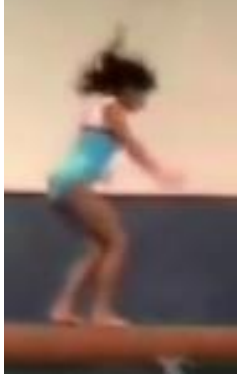
<p>Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E</p>
<p>Les 2 pieds quittent la poutre, écart des jambes amorcé</p>
<p>Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D</p>
<p>Arrivée sur 1 pied écart >60° retour minimum 1 pied sur la poutre</p>

Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception du saut



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 4^{ème} et 5^{ème} Aînées/Jeunes

DEFINITION	SAUT AVEC FERMETURE JAMBES/TRONC GENOUX A HAUTEUR DU BASSIN APPEL 2 PIEDS				
					
Départ jambes tendues.	Impulsion des jambes, simultanément élévation des bras, corps droit.	Amener les genoux à hauteur du bassin, buste droit.	Dégrouper avant le retour sur poutre.	Réception jambes mi fléchies, buste droit regard devant.	

FAUTES GENERALES

EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

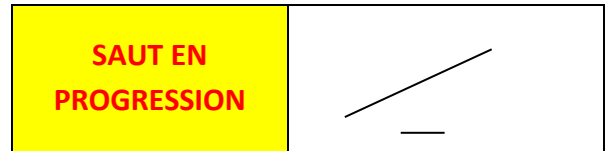
Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Les 2 pieds quittent la poutre, groupé des jambes amorcé
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Elévation visible des genoux

Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception





Jambes tendues avant le groupé

Les genoux doivent être à la hauteur du bassin dans le groupé



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 3^{ème} Poussins et 3^{ème} Aînées/Jeuneses

DEFINITION	SAUT EN LONGUEUR APPEL 2 PIEDS RETOUR 2 PIEDS			
				
Départ jambes mi-fléchies, bras à l'oblique arrière basse.	Impulsion des jambes simultanément élévation des bras à l'oblique avant haute.	Effectuer un saut avec amplitude et loin devant, bras à l'oblique avant haute.	Réception sur 2 pieds, jambes mi fléchies, tête droite.	

FAUTES GENERALES

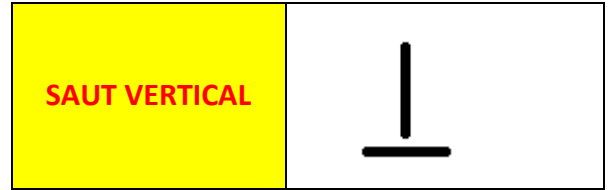
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :


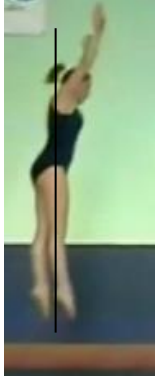

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Les 2 pieds quittent la poutre
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Déplacement visible retour minimum 1 pied sur la poutre

Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 2^{ème} 3^{ème} 4^{ème} Poussins et 2^{ème} 3^{ème} 4^{ème} 5^{ème} Aînées/Jeunes

DEFINITION	SAUT APPEL DEUX PIEDS JAMBES TENDUES RETOUR SUR 2 PIEDS	
		
Départ jambes mi-fléchies, bras à l'oblique arrière basse.	Impulsion des jambes simultanément élévation des bras à l'oblique avant haute.	Réception sur 2 pieds, jambes mi fléchies, tête droite.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :



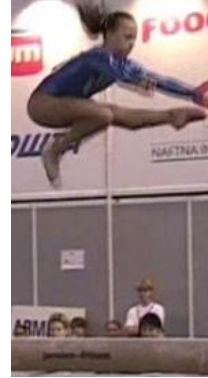

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Les 2 pieds quittent la poutre
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Les 2 pieds quittent la poutre, retour minimum 1 pied sur la poutre

Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION		SAUT UNE JAMBE TENDUE A L'HORIZONTALE AVANT ET L'AUTRE JAMBE FLECHIE	
			
Départ jambes mi-fléchies, tête droite, saut appel 2 pieds.	Par impulsion des jambes, simultanément élever une jambe tendue l'autre fléchie.	Une jambe tendue à l'horizontale, la seconde fléchie à hauteur du bassin.	Réception sur 2 pieds, jambes mi fléchies, tête droite.

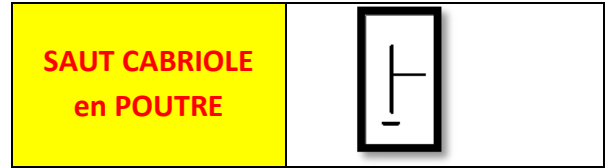
FAUTES GENERALES

EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Les 2 pieds quittent la poutre et début d'élévation de la jambe libre
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Elévation visible de la jambe libre à 45° minimum



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 4^{ème} 5^{ème} Poussins et 4^{ème} Aînées/Jeunesses

			
1 ou 2 pas.	Impulsion de la jambe G, élever la jambe D à l'horizontale < bras libres. Effectuer le saut avec amplitude.		Réception sur 2 pieds, jambes mi fléchies, tête droite.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

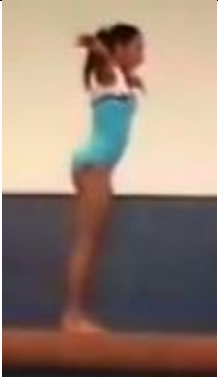
Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Les 2 pieds quittent la poutre et début d'élévation de la jbe libre
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Les 2 pieds quittent la poutre et jambe libre à l'oblique AV basse minimum, réception sur 1 pied

Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception



Où trouve-t-on cet élément :

En poutre et sol

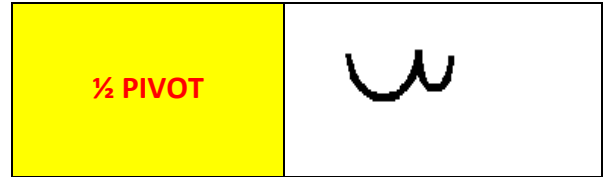
DEFINITION		ATTITUDE SUR UNE JAMBE, LA JAMBE LIBRE MAINTENUE A L'OBLIQUE ARRIERE BASSE		
				
Départ à la station.	Un pas, pointer jambe avant.	Prendre appui sur la jambe avant et simultanément élever la jambe arrière tendue à l'oblique basse.	Fléchir légèrement la jambe d'appui et maintenir la position. Jambe arrière tendue pointe de pied tirée.	Retour à la station.

FAUTES GENERALES

EXIGENCES TECHNIQUES






} Voir dans le Programme Fédéral

L'arabesque peut être sur jambe d'appui fléchie ou tendue : ELEMENT NON COTE



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 4^{ème} et 5^{ème} Poussins et 4^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	ROTATION DE 180° EN DEDANS SUR UNE JAMBE				
					<p>Venir poser le talon sur poutre et tendre la jambe arrière à l'oblique arrière basse Réception finale, jambe d'appui mi-fléchie et la jambe arrière termine en arabesque.</p>
<p>Départ à la station.</p>	<p>Se placer en 1/2 fente avant, placer le bras devant puis en s'élevant sur 1/2 pointes, la jambe libre venant pointer sur la jambe d'appui, effectuer un demi-tour en s'élevant sur pointes des pieds.</p>				

FAUTES GENERALES

EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :


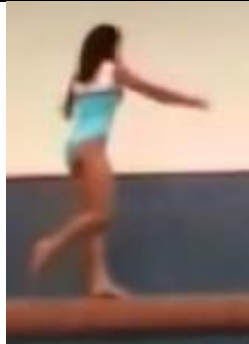

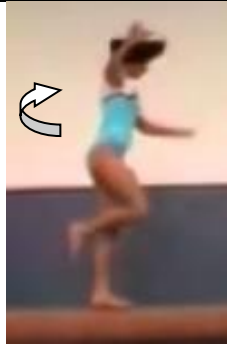
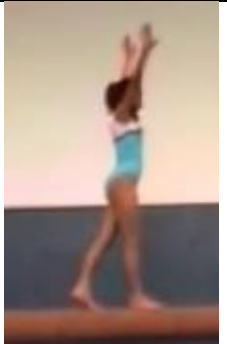
<p>Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E</p>
<p>Rotation amorcée sur une jambe</p>
<p>Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D</p>
<p>Rotation 1/4 de tour minimum sur une jambe</p>

La pose du talon détermine la rotation



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION		ROTATION LONGITUDINALE DE 360° EFFECTUEE SUR UNE JAMBE ET SUR POINTE DE PIED		
				
Départ : soit une jambe tendue pointée devant soit en demi fente avant.	S'élever sur demi-pointe et simultanément élever la jambe arrière libre.	Effectuer un tour en dedans, tout en restant sur demi-pointe, la jambe arrière est libre.		Retour à la station.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

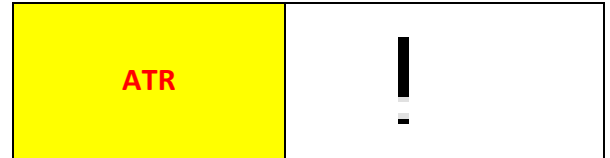
Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Rotation sur une jambe ½ tour minimum
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Rotation ¾ de tour minimum sur 1 jambe

La position de la jambe est libre durant le tour mais doit garder une position constante

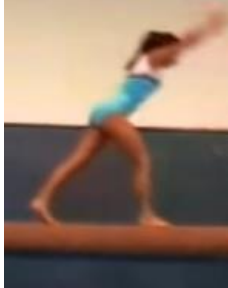

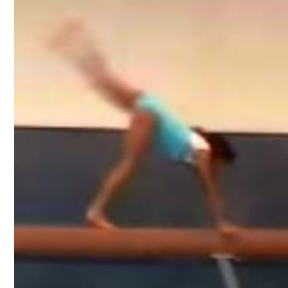
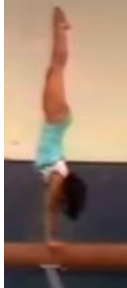
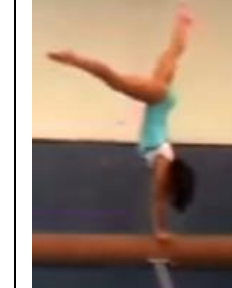
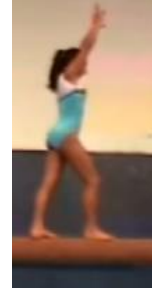
La pose du talon détermine la fin du tour

Le tour doit se terminer avec le pied de la jambe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jambe libre peut se poser en AV ou en AR



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 5^{ème} Poussins et 4^{ème} et 5^{ème} Aînées/Jeunes

DEFINITION	APPUI TENDU RENVERSE JAMBES SERREES				
					
Départ ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps.	Bascule du corps vers l'avant, ouverture jambe/tronc.	Impulsion de la jambe d'appui simultanément aller poser les mains loin devant.	S'établir à l'ATR Alignement des segments regard sur les mains.	Ecart des jambes, ouverture jambe/tronc simultanément impulsion des bras.	Retour en ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps.

FAUTES GENERALES

EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E

Les 2 pieds quittent la poutre

Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D

Voir angles dans les fautes générales/retour minimum 1 pied sur poutre

Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : -0.10

Alignement des segments

Il peut être demandé tenu 2s.

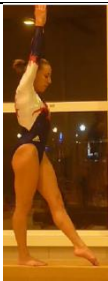







ATR 1 JAMBE



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 3^{ème} et 4^{ème} Poussins et 3^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION		APPUI TENDU RENVERSE UNE JAMBE A LA VERTICALE			
					
Départ à la station pied pointé devant, bras dans le prolongement du corps.	Passer par la ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps.	Bascule du corps vers l'avant, ouverture jambe/tronc. Impulsion de la jambe d'appui simultanément et lancer de la jambe libre pour aller poser les mains loin devant.	Pousser dans les bras, se grandir. Jambe libre à la verticale minimum Toujours alignement des segments.	Fermeture jambe/tronc Poser la jambe d'appui sur la poutre, redresser les épaules, bras dans le prolongement du corps.	Retour en ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

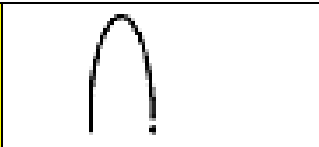
Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E

Les 2 pieds quittent la poutre

Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D







Voir angles dans les fautes générales/retour minimum 1 pied sur poutre

Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : - 0.10



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION		RENVERSEMENT AVANT SANS ENVOL			
					
Départ pied pointé devant, bras dans le prolongement du corps.	Appui sur la jambe d'appui, simultanément élévation de la jambe libre, pour aller poser les mains sur la poutre.	Par impulsion de jambe d'appui et appui actif des bras, passer à l'ATR écart antéropostérieur, bras tendus.	Ouverture des épaules pour venir poser la jambe d'appui sur la poutre, la jambe libre pointe vers le haut.	Simultanément se redresser en faisant passer tout le poids du corps sur la jambe d'appui, et amener la jambe libre devant la jambe d'appui en ramener rapidement les bras aux oreilles.	Retour sur jambes, pied pointé devant, bras dans le prolongement du corps.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Pose des mains, renversement avant engagé
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Renversement avant réalisé, retour minimum 1 pied sur poutre

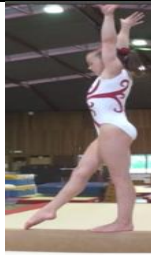







**SOUPLESSE
ARRIERE**



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 5^{ème} Poussins et 5^{ème} A/J

DEFINITION		RENVERSEMENT ARRIERE SANS ENVOL			
					
A la station, bras dans le prolongement du corps. Se grandir Jambe libre pied pointé devant, regard sur le bout de la poutre.	Elévation de la jambe libre à l'horizontale avant.	Simultanément, effectuer une ouverture bras/tronc avec extension du buste et ouverture tronc/jambe pour aller poser les mains sur la poutre.	Par impulsion de jambe et appui actif des bras, passer à l'ATR écart antéropostérieur, bras tendus.	Effectuer simultanément une fermeture jbe libre/tronc, une ouverture tronc/jambe.	Par impulsion des bras s'établir à la ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :








Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Renversement arrière engagé avec pose des mains
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Renversement arrière réalisé retour minimum 1 pied sur poutre

L'écart de jambes doit être maxi au passage à l'ATR.



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Aînés/Jeunes

DEFINITION		RENVERSEMENT AVANT ARRIERE SANS ENVOL				
						
Départ en demi-fente avant, bras dans le prolongement du corps.	Appui sur la jambe d'appui, simultanément élévation de la jambe libre, pour aller poser les mains sur la poutre.	Par impulsion de jambe et appui actif des bras, passer à l'ATR écart antéropostérieur, bras tendus.	Venir poser le pied sur la poutre, puis effectuer une ouverture bras/tronc avec extension du buste et ouverture tronc/jambe.	Par impulsion de jambe et appui actif des bras, passer à l'ATR écart antéropostérieur, bras tendus.	Effectuer simultanément une fermeture jambe libre/tronc, une ouverture tronc/jambe.	Par impulsion des bras s'établir à la ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps.

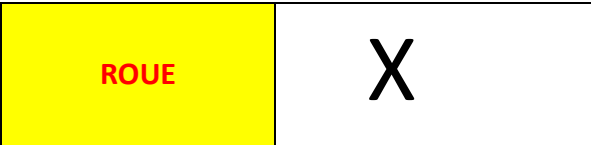
FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :



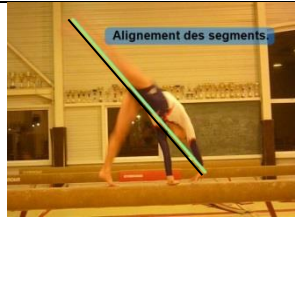

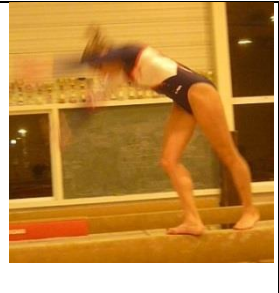
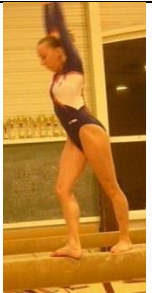
Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Pose des mains, renversement AV engagé, pose 1 pied et retour amorcé
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Renversement AV/AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre

Important : ATR pendant la cloche !



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 5^{ème} Poussins et 4^{ème} degré Aînées/Jeunes

DEFINITION		RENVERSEMENT LATERAL AVEC PASSAGE A L'ATR JAMBES ECARTEES. Retour en ½ fente			
					
Départ en ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps.	Ouverture jambe libre/tronc simultanément bascule du corps vers l'avant et ¼ de tour du buste, pour aller poser la première main dans l'axe sur la poutre.	Alignement des segments venir poser la seconde main en rotation interne. Rotation de 90° à la pose des mains.	Passage par la verticale et impulsion des bras.	2 ^{ème} rotation de 90° après la pose des mains Fermeture jbe /tronc. Redresser les épaules pour permettre le redressement du corps.	Retour en ½ fente avant Bras dans le prolongement du corps Bassin face au départ, pieds dans l'axe.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Pose des mains et retour face au départ
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Renversement latéral réalisé retour minimum 1 pied sur la poutre

Alignement des segments

Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : pénalité 0.10

L'écart des jambes doit être maximum

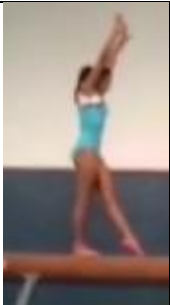

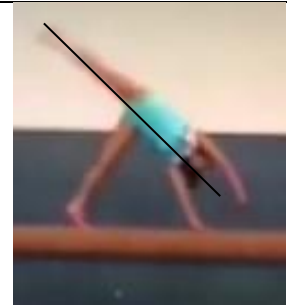
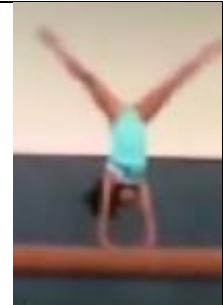

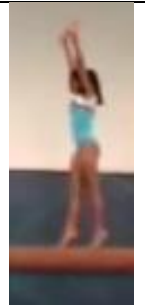
A la réception, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre.



ROUE pied/pied	X_{II}
-----------------------	-----------------------

Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} degré Aînées/Jeunesses

DEFINITION		RENVERSEMENT LATERAL AVEC PASSAGE A L'ATR JAMBES ECARTEES. Retour jambes serrées l'une derrière l'autre			
					
Départ en ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps.	Ouverture jambe libre/tronc simultanément bascule du corps vers l'avant et ¼ de tour du buste, pour aller poser la première main dans l'axe sur la poutre.	Alignement des segments, venir poser la seconde main en rotation interne Rotation de 90° à la pose des mains.	Passage par la verticale et impulsion des bras.	2ème rotation de 90° après la pose des mains Fermeture jambe /tronc. Redresser les épaules pour permettre le redressement du corps.	Ramener la jambe libre, derrière la jambe d'appui. Passage sur ½ pointes, dos rond, tête droite. Arrivée jbes tendues sur ½ pointes.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Roue arrivée un pied sur la poutre
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Arrivée pieds serrées l'un derrière l'autre ou légèrement décalés

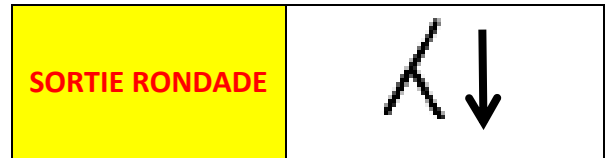
Alignement des segments

Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : pénalité 0.10

Si la gymn arrive en fente, elle perd la valeur de l'élément


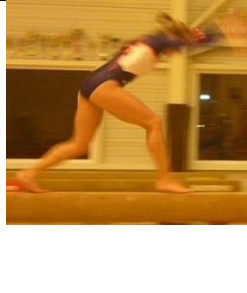
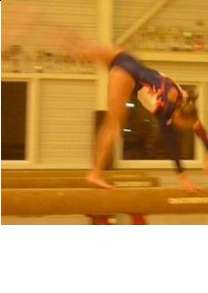




La réception doit se faire jambes tendues et buste relevé (voir pénalité)

A la réception, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre.



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 3^{ème} Poussins et 3^{ème} Aînées/Jeunes

DEFINITION	RENVERSEMENT LATERAL AVEC UNE ROTATION DE 180°					
						
Sursaut long et rasant, bras dans le prolongement du corps.	Pousser sur la jambe d'appui en élevant la jambe libre et basculer le corps en avant pour aller poser les mains loin devant.	Ouverture jambe/tronc, rotation longitudinale de 90° avant la pose alternative des mains.	Corps en courbe arrière, regard sur les mains. Rabattre les jambes.	Passage de la courbe AR à la courbe AV. impulsion bras, se grandir, continuer la rotation du corps après le passage à la verticale.	Aller poser les pieds loin de la poutre. corps en courbe avant, dos rond bras devant.	Réception pieds serrés, jambes mi-fléchies, bras devant.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Pose des mains sur la poutre, renversement latéral amorcé
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Pose des mains sur la poutre, réception sur 2 jambes face à la poutre

La rondade doit être précédée d'un sursaut

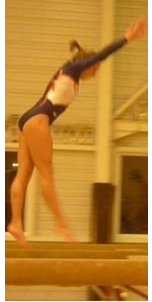




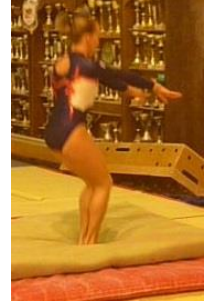
Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : pénalité 0.10

L'envol doit se faire en courbe avant (avec le dos rond)

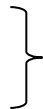


Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 4^{ème} 5^{ème} Poussins et 4^{ème} Aînées/Jeuneses

DEFINITION		RENVERSEMENT AVANT AVEC ENVOL EN SORTIE			
					
Sursaut long et rasant, bras dans le prolongement du corps, tête droite pour se positionner en ½ fente avant.	Poussée sur la jambe d'appui simultanément élévation de la jambe libre pour basculer le corps vers l'avant en conservant l'alignement et aller poser les mains loin devant.	Poussée complète de la jambe d'appui, antépulsion des bras et tirade de la jambe libre. Regard sur les mains.	Impulsion complète des bras, fixer les pointes au plafond, corps aligné, tête droite.	Phase d'envol en conservant l'alignement.	Réception pieds serrés, jambes mi fléchies, bras devant et regard devant.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES



Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Renversement amorcé
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Renversement, arrivée sur les pieds d'abord

Bras dans le prolongement du corps : pénalité 0.10

Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut









**SORTIE SALTO
ARRIERE**



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	ROTATION TRANSVERSALE ARRIERE DE 360° CORPS GROUPE EN SORTIE				
					
Départ en bout de poutre, bras dans le prolongement du corps.	Impulsion des jambes tendues, buste droit, élévation dynamique des bras dans le prolongement du corps, tête droite.	Rotation transversale du corps en tirant les talons et en abaissant le buste (fermeture tronc/jambe et bras/tronc) dos rond tête rentrée.	Maintenir le corps groupé et le dos rond et la tête rentrée.	Dégrouper par ouverture jambes/tronc, regard devant.	Réception pieds serrés, jambes mi-fléchies et regard devant.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

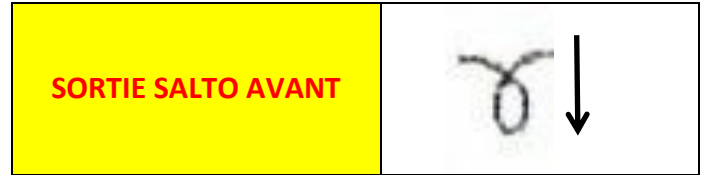
Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E

Rotation arrière (même si fesses d'abord)








Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D

Arrivée sur les pieds d'abord



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 5^{ème} Poussins et 5^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	ROTATION TRANSVERSALE AVANT DE 360° CORPS GROUPE EN SORTIE					
						
Pré appel long et rasant, bras dans le prolongement du corps, tête droite.	Impulsion des jambes tendues, buste droit, bras aux oreilles tête droite sur ½ pointes.	Rotation transversale du corps en tirant les talons et en abaissant le buste (fermeture tronc/jambe et bras/tronc) dos rond tête rentrée.	Maintenir le corps groupé et le dos rond et la tête rentrée.		Dégrouper par ouverture jambes/tronc, regard devant.	Réception pieds serrés, jambes mi-fléchies et regard devant.

FAUTES GENERALES

EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

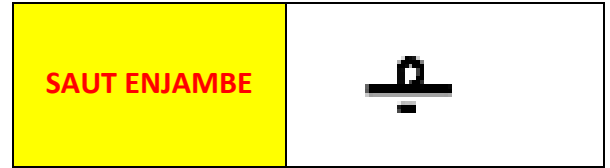
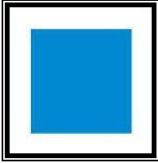
Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E

Rotation avant (même si les fesses touchent le sol d'abord)






Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D

Arrivée sur les pieds d'abord



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Poussins et 4^{ème} 5^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	SAUT GRAND JETE (APPEL 1 PIED) ECART DE JAMBES 180° (RETOUR 1 PIED)			
				
<p>Prise d'élan appel court et rasant appel un pied.</p>	<p>Impulsion de la jambe d'appui simultanément élévation de la jambe libre (tendue).</p>	<p>Passage par le grand écart, jambes tendues.</p>	<p>Revenir au sol sur un pied, jambe d'appui mi fléchie, la jambe libre arrière tendue.</p>	

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

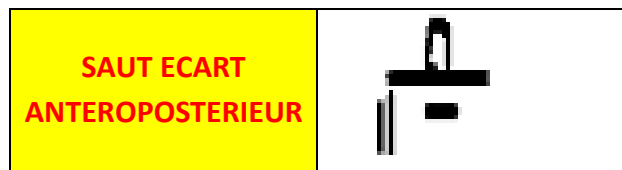
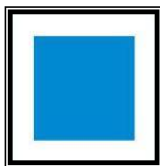
} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Appel 1 pied, les 2 pieds quittent le sol, écart amorcé
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
écart des jambes >90°, réception sur un pied

Le battement avant du saut s'effectue jambe tendue : 0.10

Ecart des jambes symétrique par rapport à la verticale : sinon pénalité 0.10



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 3^{ème} 4^{ème} 5^{ème} Poussins et 3^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	SAUT APPEL 2 PIEDS AVEC UN ECART DE 180° RETOUR SUR 2 PIEDS				
					
Départ à la station.	Elévation des bras de l'arrière vers l'avant simultanément impulsion des jambes.		Ouverture des jambes pour effectuer un grand écart, jambes tendues bras aux oreilles, buste droit.	Fermetures des jambes tendues pour revenir au sol.	Réception jambes mi-fléchies, buste droit.

FAUTES GENERALES

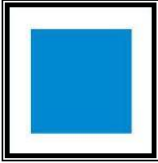
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :



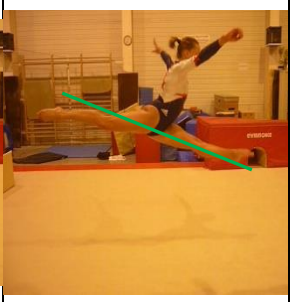


Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Les 2 pieds quittent le sol, écart des jambes amorcé, réception 2 pieds
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Ecart des jambes visible > 60° réception 2 pieds

Ecart des jambes symétrique par rapport à la verticale : sinon pénalité 0.10



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 4^{ème} Aînées/Jeunes

DEFINITION	SAUT APPEL DEUX PIEDS, RECEPTION UN PIED			
				
<p>Départ jambes mi-fléchies, bras à l'oblique arrière basse</p>	<p>Dans la phase ascendante : Impulsion des jambes simultanément élévation des bras à l'oblique avant haute. Et ouverture des jambes tendues : écart de 180° en diagonale (45° du sol), le buste vertical.</p>	<p>Dans la phase descendante : Maintien de la jambe arrière, pour aller poser la jambe avant au sol. Le saut se réalise avec un déplacement vers l'avant.</p>	<p>Réception sur un pied à l'arabesque. Jambe d'appui en demi-flexion et jambe arrière tendue à l'oblique arrière basse.</p>	

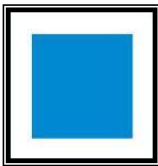
FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :


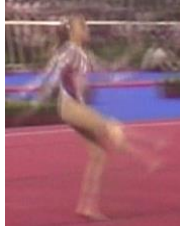





Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Les 2 pieds quittent le sol, écart des jambes amorcé réception sur 1 pied
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Ecart des jambes >60° réception sur 1 pied

Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	SAUT GRAND JETE AVEC CHANGEMENT DE JAMBES (JAMBE LIBRE A 45 DEGRES AVANT LE CHANGEMENT) AU GRAND ECART TRANSV. (ANGLE D'ECART > 180 DEGRES APRES LE CHANGEMENT. APPEL 1 PIED RECEPTION 1 PIED					
						
Quelques pas d'élan, sursaut long et rasant, appel sur un pied.	Impulsion jambe d'appui et élévation vers 45° de la jambe avant libre.	Toujours élévation de la jambe libre à 45° minimum, la jambe d'appui se tend.	Changement de la jambe avant qui passe en arrière, la jambe d'appui passe devant.	Passage au grand écart à 180°, jambes tendues après le changement de jambe.	Phase descendante, la jambe d'appui vient se poser au sol, la jambe libre reste tendue à l'oblique arrière basse.	Réception sur un pied, sur la jambe d'appui mi fléchie, la jambe arrière est à l'oblique basse.

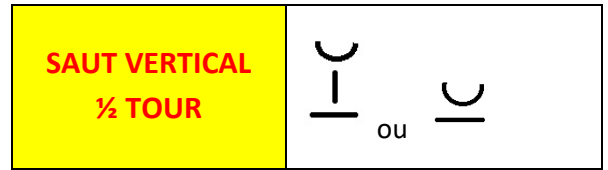
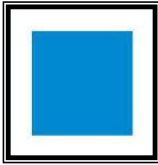
FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :


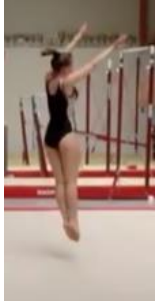

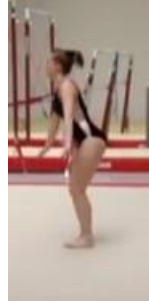
Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Appel 1 pied et réception même jambe avec mouvement de la jambe libre
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Ecart des jambes >90° après changement de jambe avant réception

- Le battement avant s'effectue jambe tendue sinon pénalité 0.10**
- La jambe avant doit être à 45° minimum avant le changement sinon pénalité 0.10**
- Si écart > 150 : sans pénalité**
- Si écart entre 120° et 150° : 0.10**
- Si écart entre 90° et 120° : 0.30**
- Si écart < 90° élément non reconnu**



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 4^{ème} Poussins et 2^{ème} et 3^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	SAUT VERTICAL AVEC ROTATION DE 180° APPEL 2 PIEDS RETOUR 2 PIEDS		
			
Départ jambes mi-fléchies, bras à l'oblique arrière basse.	Impulsion des jambes simultanément élévation des bras à l'oblique avant haute.	Simultanément effectuer une rotation longitudinale de 180° jambes tendues, bras au oreilles.	Réception sur 2 pieds, jambes mi fléchies, tête droite.

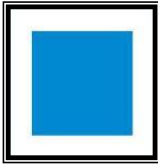
FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :


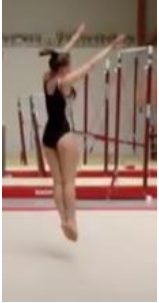

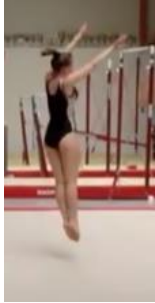
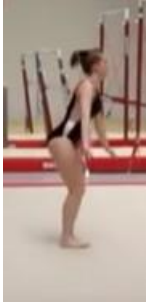
Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Les 2 pieds quittent le sol, rotation engagée
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Minimum ¼ de tour visible

Les pieds déterminent la fin du ½ tour



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Poussins

DEFINITION	SAUT VERTICAL AVEC ROTATION DE 360° APPEL 2 PIEDS			
				
<p>Départ jambes mi-fléchies, bras à l'oblique arrière basse.</p>	<p>Impulsion des jambes simultanément élévation des bras à l'oblique avant haute, effectuer une rotation longitudinale de 360°jambes tendues, bras aux oreilles.</p>			<p>Réception sur 2 pieds, jambes mi fléchies, tête droite, bras devant.</p>

FAUTES GENERALES

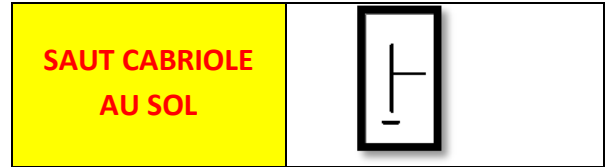
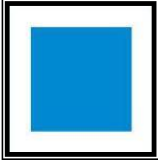
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

<p>Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E</p>
<p>Les 2 pieds quittent le sol, rotation minimum ½ tour</p>
<p>Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D</p>
<p>Minimum ¾ de tour visible</p>

Ce sont les talons qui définissent le tour bien exécuté.



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 4^{ème} 5^{ème} Poussins et 3^{ème} 4^{ème} 5^{ème} Aînées/Jeuneses

			
1 ou 2 pas.	Impulsion de la jambe G, élever la jambe D à l'horizontale < bras libres. Effectuer le saut avec amplitude.	Réception sur 2 pieds, jambes mi fléchies, tête droite.	

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

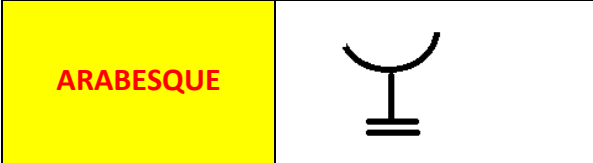
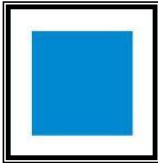
Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Les 2 pieds quittent le sol + début d'élévation de la jambe libre
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Les 2 pieds quittent le sol et jambe libre à l'oblique AV basse minimum, réception sur 1 pied

5^{ème} Poussin et 4^{ème} Aînées/Jeuneses → sissone même jambe que cabriole

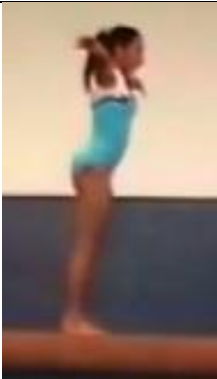



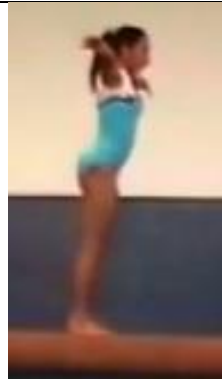
3^{ème} Aînées/Jeuneses → La gym doit effectuer les sauts de 2 jambes différentes

5^{ème} Aînées/Jeuneses → la gym doit effectuer le saut antéro-postérieur de la même jbe



Où trouve-t-on cet élément :

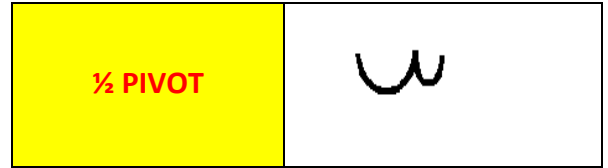
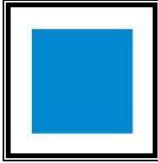
En sol et poutre

DEFINITION		ATTITUDE SUR UNE JAMBE, LA JAMBE LIBRE MAINTENUE A L'OBLIQUE ARRIERE BASSE		
				
Départ à la station.	Un pas, pointer jambe avant.	Prendre appui sur la jambe avant et simultanément élever la jambe arrière tendue à l'oblique basse.	Fléchir légèrement la jambe d'appui et maintenir la position. Jambe arrière tendue pointe de pied tirée.	Retour à la station.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

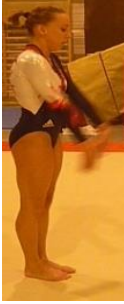




} Voir dans le Programme Fédéral

L'arabesque peut être sur jambe d'appui fléchie ou tendue : ELEMENT NON COTE



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 3^{ème} et 4^{ème} Poussins et 3^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	ROTATION DE 180° EN DEDANS SUR UNE JAMBE			
				
<p>Départ à la station.</p>	<p>Se placer en 1/2 fente avant, placer le bras devant puis en s'élevant sur 1/2 pointes, la jambe libre venant pointer sur la jambe d'appui, effectuer un demi-tour en s'élevant sur pointes des pieds.</p>		<p>Venir poser le talon au sol, et tendre la jambe arrière à l'oblique arrière basse.</p>	<p>Réception finale, jambe d'appui mi-fléchie et la jambe arrière termine en arabesque.</p>

FAUTES GENERALES

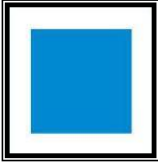
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :






Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Rotation amorcée
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jambe

La pose du talon détermine la rotation



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 5^{ème} Poussins et 4^{ème} 5^{ème} Aînées/Jeunes

DEFINITION	ROTATION LONGITUDINALE DE 360° EFFECTUEE SUR UNE JAMBE ET SUR POINTE DE PIED			
				
Départ : soit une jambe tendue pointee devant soit en demi fente avant.	S'élever sur demi-pointe et simultanément élever la jambe arrière libre.	Effectuer un tour en dedans, tout en restant sur demi-pointe, la jambe arrière est libre.		Retour à la station.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E

Rotation sur une jambe ½ tour minimum

Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D

Rotation ¾ de tour minimum sur 1 jambe

La position de la jambe est libre durant le tour mais doit garder une position constante








La pose du talon détermine la fin du tour

Le tour doit se terminer avec le pied de la jambe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jambe libre peut se poser en AV ou en AR



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 1^{ER} et 2^{ème} Poussins et 1^{er} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	RENVERSEMENT AVANT AVEC APPUI DES MAINS					
						
Départ debout bras aux oreilles, regard devant.	Fléchir les jbes en se déséquilibrant vers l'avant, dos rond et regard devant.	Poussée complète des jbes pour poser les mains loin devant, dos rond tête rentrée.	Flexion des jbes pour poser la nuque au sol. Maintenir dos rond, tête rentrée, jbes tendues.	Rouler sur le dos, flexion des jbes pour augmenter la vitesse de rotation.	Coller les talons aux fesses et amener les épaules vers l'avant pour se redresser.	Flexion des jbes et amener les bras devant pour stabiliser la réception.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

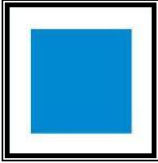
} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Rotation avant commencée ou pose de la tête
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Rotation terminée (relevé amorcé)








Ne pas poser le dessus de la tête

Au 1^{er} degré Poussins et Jeunesses : possibilité de s'aider des mains au relever



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 3^{ème} Poussins et 2^{ème} Aînées/Jeunes

DEFINITION	RENVERSEMENT ARRIERE AVEC APPUI DES MAINS RETOUR JAMBES FLECHIES					
						
Départ debout, bras aux oreilles regard devant.	Fléchir les jbes en se déséquilibrant vers l'arrière, dos rond et regard devant.	Poussée complète des jbes vers l'arrière, dos rond tête rentrée, regard sur les mains.	Ouverture des bras vers le sol, bras tendus et mains en arrière doigts vers l'intérieur, maintenir dos rond tête rentrée.	Pousser dans les bras et poser les pieds près de soi.	Flexion des jambes et amener les bras devant pour stabiliser la réception.	Se redresser à la station bras latéraux.

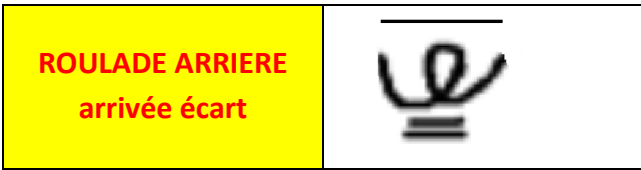
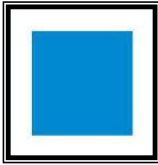
FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :







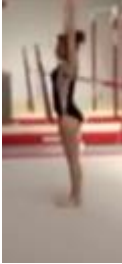
Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Rotation arrière commencée (bassin soulevé)
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Rotation terminée quelle que soit la position d'arrivée

Flexion de jambes dans la descente : sans pénalité
Les mains doivent être posées en arrière de la tête



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 2^{ème} Poussins et 1^{er} Aînées/Jeunes

DEFINITION		RENVERSEMENT ARRIERE AVEC APPUI DES MAINS ARRIVEE JAMBES TENDUES ECARTEES				
						
Départ debout, bras aux oreilles regard devant.	Déséquilibrer vers l'arrière, bras et jbes tendues, dos rond.	Poser les fesses au sol dos rond tête rentrée.	Ouverture des bras vers le sol, bras tendus mains vers l'intérieur, maintenir dos rond et tête rentrée.	Pousser sur les bras, et poser les pieds près de soi, jambes tendues et écartées.	Par appui des bras sauter à la station accroupie en resserrant les jambes.	Retour à la position initiale, bras aux oreilles.

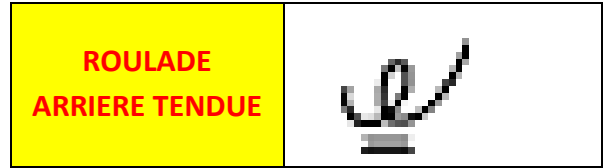
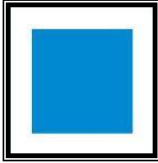
FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

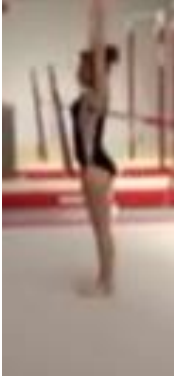


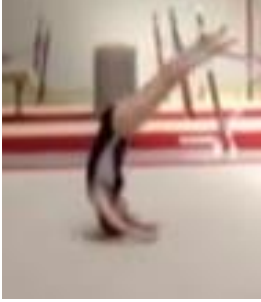

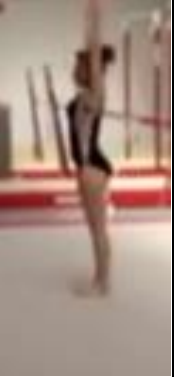
Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Rotation arrière commencée
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Rotation terminée arrivée sur les pieds

Bras fléchis : sans pénalité
Les mains doivent être posées en arrière de la tête



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 4^{ème} Poussins et 3^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION		RENVERSEMENT ARRIERE AVEC APPUI DES MAINS ARRIVEE JAMBES TENDUES SERREES			
					
Départ debout, bras aux oreilles regard devant.	Déséquilibrer vers l'arrière, bras et jbes tendus, dos rond.	Poser les fesses au sol dos rond tête rentrée.	Ouverture des bras vers le sol, bras tendus mains vers l'intérieur, maintenir dos rond et tête rentrée.	Pousser sur les bras, et poser les pieds près de soi, jambes tendues.	Retour à la position initiale.

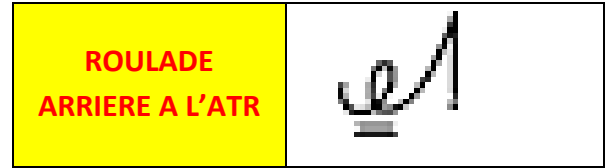
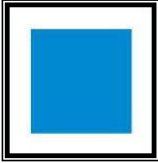
FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :




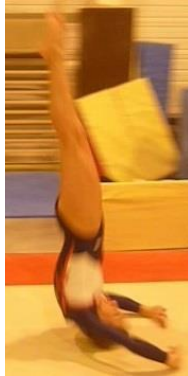



Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Rotation arrière commencée
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Rotation terminée arrivée sur les pieds

Flexion de jambes dans la descente : sans pénalité
Les mains doivent être posées en arrière de la tête



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Poussins et les 4^{ème} et 5^{ème} Aînées/Jeuneses

DEFINITION		RENVERSEMENT ARRIERE A L'ATR				
						
Départ debout bras aux oreilles regard devant.	En fermeture tronc/jambes, déséquilibrer en arrière, dos rond, tête rentrée.	Ouverture des bras vers le sol, fixer les pointes au plafond, dos rond, tête droite regard sur les cuisses.	Ouverture des bras vers le sol, bras tendus mains vers l'intérieur, maintenir les pointes au plafond.	Par actif appui des bras passer à l'ATR, alignement des segments.	Toujours en appui actif, fermeture de la jambe d'appui pour revenir vers la position en demi-fente avant.	Réception en ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps, tête droite.

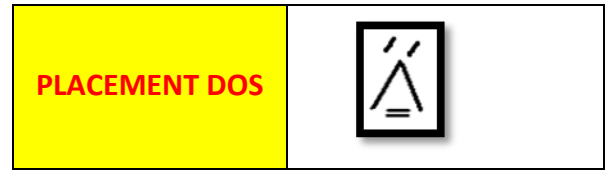
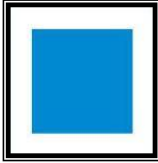
FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Roulade AR complète avec passage en chandelle visible
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales)

Flexion de jambes dans la descente : sans pénalité
Les mains doivent être posées en arrière de la tête



Position tenue

Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 1^{er} et 2^{ème} Poussins et 1^{er} Aînées/Jeunes

		
Départ de la position à genoux, assise sur les talons. Mains collées aux genoux.	Par appui sur les mains et extension des jambes tendues, pieds pointés au sol, effectuer un placement du dos.	Retour à la position de départ à genoux, assise sur les talons. Les mains sont toujours collées aux genoux.

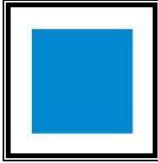
FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

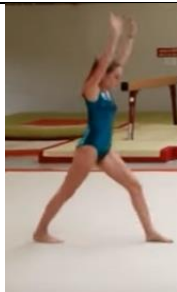



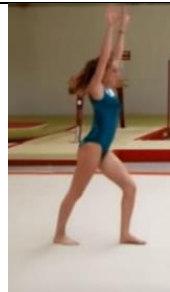
Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Début d'élévation du bassin
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Elévation du bassin

- Les mains doivent être posées au sol et collées aux genoux**
- Les épaules doivent être à la verticale des mains**
- L'appui des pieds se fait en extension complète sur le dessus des pieds**



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 3^{ème} degré Poussins et 2^{ème} degré Aînées/jeunesses

DEFINITION	APPUI TENDU RENVERSE 1 JAMBE A LA VERTICALE			
				
<p>½ fente avant, bras dans le prolongement du corps.</p>	<p>Bascule du corps vers l'avant, ouverture jambes/tronc, simultanément, impulsion de la jambe d'appui pour poser les mains loin devant.</p>	<p>S'établir à l'ATR, jambe libre à la verticale, alignement des segments.</p>	<p>Fermeture jambe/tronc Impulsion des bras et ouverture tronc/jambe.</p>	<p>Retour en ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps.</p>

FAUTES GENERALES

EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

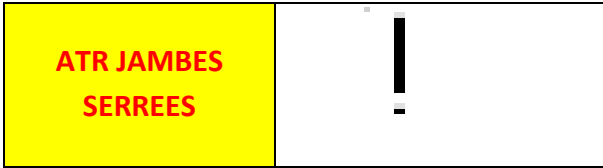
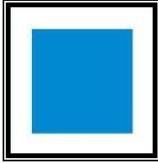
Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Les 2 pieds quittent le sol
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Voir les angles dans les fautes générales

Pas de hauteur minimum pour la seconde jambe





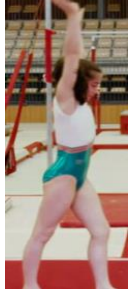
La première jambe peut dépasser la verticale

Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol sinon pénalité 0.10



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 4^{ème} poussins et 3^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	APPUI TENDU RENVERSE 2 JAMBES A LA VERTICALE			
				
<p>Départ ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps.</p>	<p>Bascule du corps vers l'avant, ouverture jambe libre/tronc, simultanément, impulsion de la jambe d'appui pour aller poser les mains loin devant.</p>	<p>S'établir à l'ATR, alignement des segments.</p>	<p>Fermeture jambe/tronc Impulsion des bras et ouverture tronc/jambe.</p>	<p>Retour en ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps.</p>

FAUTES GENERALES

EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

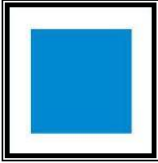
Élément tenté – élément reconnu

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Les 2 pieds quittent le sol
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Voir les angles dans les fautes générales

Important : alignement de segments.







Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol sinon pénalité 0.10

Ecart des jambes non fait à l'ATR → sans pénalité



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Poussins et le 4^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	APPUI TENDU RENVERSE AVEC UNE ROTATION LONGITUDINALE DE 180°				
					
Départ 1/2 fente avant, bras dans le prolongement du corps.	Bascule du corps vers l'avant, ouverture jambe libre/tronc, simultanément, impulsion de la jambe d'appui pour aller poser les mains loin devant.	S'établir à l'ATR, alignement des segments.	Effectuer 2 déplacements des mains pour effectuer un 1/2 tour, en gardant l'alignement des segments.	Fermeture jambe/tronc Impulsion des bras et ouverture tronc/jambe.	Retour en 1/2 fente avant, bras dans le prolongement du corps.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES



Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu

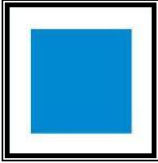
Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
ATR exigé
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Passage à l'ATR avec déplacement des mains et 1/4 tour minimum

Important : alignement des segments !

Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol sinon pénalité 0.10








Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé

2 déplacements de mains maximum, La 1/2 valse se termine jambes serrées à l'ATR



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Aînées/Jeuneses

DEFINITION		APPUI TENDU RENVERSE AVEC ROTATION LONGITUDINALE DE 360°				
						
Départ ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps.	Bascule du corps vers l'avant, ouverture jambe libre/tronc, simultanément, impulsion de la jambe d'appui pour aller poser les mains loin devant.	S'établir à l'ATR, alignement des segments.	Effectuer 2 déplacements des mains pour effectuer un ½ tour, en gardant l'alignement des segments.	Puis 2 déplacements des mains pour effectuer un second ½ tour, en gardant tjrs l'alignement des segments.	Fermeture jambe/tronc Impulsion des bras et ouverture tronc/jambe.	Retour en ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu

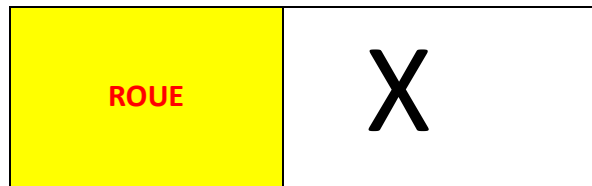
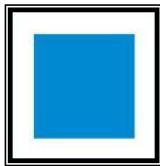
Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
ATR ¼ de tour minimum
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Passage à l'ATR avec déplacement des mains et ¾ tour minimum

Important : alignement des segments !

Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol sinon pénalité 0.10







Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé

4 déplacements de mains maximum, La valse se termine jambes serrées à l'ATR



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 2^{ème} et 3^{ème} Poussins et 2^{ème} Aînées/Jeunes

DEFINITION	RENVERSEMENT LATERAL				
					
Départ en ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps, regard devant.	Impulsion de la jbe d'appui simultanément lancer la jbe libre pour basculer le corps vers l'avant en conservant l'alignement des segments puis aller poser les mains loin devant et alternativement et enclencher la rotation.	Rotation longitudinale de 90° avant la pose des mains, poser les mains vers l'intérieur.	Pousser dans les bras, se grandir : appui actif. Continuer la rotation du corps après le passage à la verticale.	Poser la jbe d'appui au sol et redresser les épaules, les bras aux oreilles et regard devant.	Réception en ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps. Arrivée face à la position de départ et dans l'axe.

FAUTES GENERALES

EXIGENCES TECHNIQUES

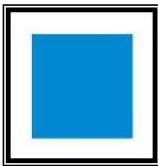
Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Pose des mains et jambes décollées vers le haut
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Pose des mains retour face au départ

Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : sinon pénalité 0.10







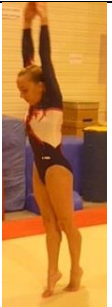
Réception en ½ fente avant



ROUE pied/pied	X₁₁
-----------------------	-----------------------

Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 3^{ème} Poussins et 3^{ème} Aînés/Jeunes

DEFINITION		RENVERSEMENT LATERAL arrivée pied derrière l'autre sur ½ pointes				
						
Départ en ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps, regard devant.	Impulsion de la jbe d'appui simultanément lancer la jbe libre pour basculer le corps vers l'avant en conservant l'alignement des segments, puis aller poser les mains loin devant et alternativement et enclencher la rotation.	Rotation longitudinale de 90° avant la pose des mains, poser les mains vers l'intérieur.	Pousser dans les bras, se grandir : appui actif. continuer la rotation du corps après le passage à la verticale.	Poser la jbe d'appui au sol et redresser les épaules, les bras aux oreilles et regard devant.	Ramener le pied de la jambe libre derrière l'autre. Dos rond, arrivé face à la position de départ et dans l'axe.	Amener un pied derrière l'autre sur ½ pointes, jbes tendues, corps droit et tête droite.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

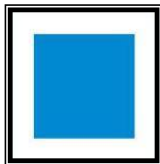
Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Roue arrivée face au départ
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Arrivée pieds l'un derrière l'autre et serrés

Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : sinon pénalité 0.10

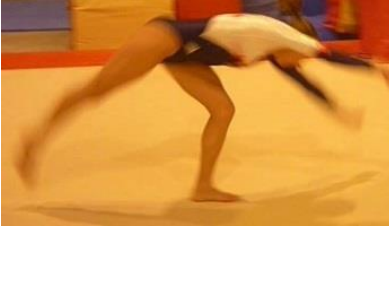


L'arrivée se fait sur ½ pointes

La réception doit se faire sur des jambes tendues, buste relevé



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 4^{ème} Poussins et 3^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	RENVERSEMENT LATERAL AVEC ENVOL				
					
<p>Sursaut long et rasant, bras dans le prolongement du corps, tête droite.</p>	<p>Pousser sur la jambe d'appui en élevant la jambe libre et basculer le corps en avant pour aller poser les mains loin devant.</p>	<p>Rotation longitudinale de 90° avant la pose alternative des mains. La 1^{ère} main dans l'axe, la seconde en rotation interne.</p>	<p>Passage de la courbe arrière à la courbe avant. impulsion bras, se grandir, continuer la rotation du corps après le passage à la verticale.</p>	<p>Aller poser les pieds loin des mains, corps en courbe avant, dos rond bras devant.</p>	<p>Réception pieds serrés, jambes mi-fléchies, bras devant.</p>

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

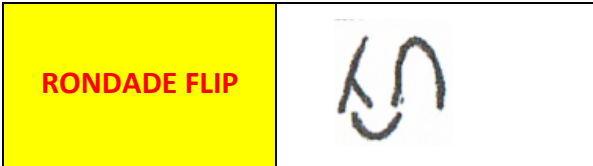
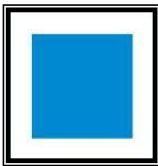
Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Pose des mains, retour face au départ
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Pose des mains et retour face au départ jambes serrées

La rondade doit être précédée d'un sursaut


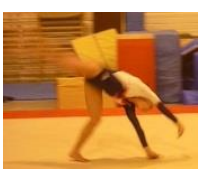


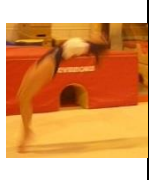

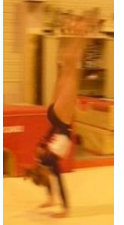


Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : pénalité 0.10

L'envol doit être visible et doit se faire en courbe avant (avec le dos rond)



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 5^{ème} Poussins et 4^{ème} et 5^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	RENVERSEMENT LATERAL SUIVI D'UN RENVERSEMENT ARRIERE AVEC ENVOL							
								
Après un sursaut long et rasant, pousser sur la jambe d'appui simultanément lancer la jambe libre pour basculer le corps vers l'avant en conservant l'alignement. Aller poser les mains loin devant.	Rotation longitudinale de 90° avant la pose des mains. Poser les mains alternativement et orienter la seconde main vers l'intérieur.	<u>Courbette</u> passage de la courbe AR à la courbe AV. Pousser dans les bras, se grandir : appui actif. Continuer la rotation du corps après le passage de la verticale.	Rentrer les pieds, le corps en déséquilibre arrière, corps en courbe avant, dos rond.	Poussée complète des jambes vers l'Arrière. Antépulsion des bras, corps en courbe AR tête droite.	Poser les mains loin derrière, corps en courbe AR regard sur les mains.	<u>Courbette</u> : passage de la courbe AR à la courbe AV. Pousser dans les bras, se grandir (appui actif).	Poser les pieds au sol loin de la pose des mains. Corps en courbe AV, dos rond et bras devant.	Arrivée pieds serrés, jambes mi-fléchies, bras et regard devant.

FAUTES GENERALES

EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Renversement AR du flip terminé avec passage sur les mains
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Arrivée sur les pieds d'abord

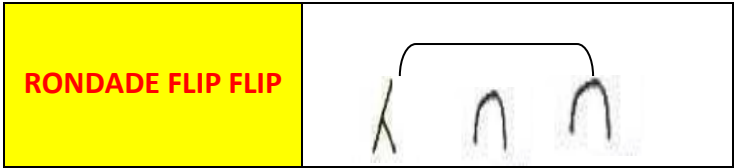
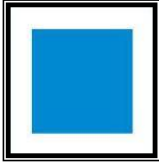
Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut de la rondade : sans pénalité

Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol: sinon pénalité 0.10 à la RONDADE

Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains (courbe AR)

Après la pose des mains (courbe AV)

Le flip est suivi d'un saut vertical avant la réception finale



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	RENVERSEMENT LATERAL SUIVI DE 2 RENVERSEMENTS ARRIERE AVEC ENVOL									
								<p>Après un sursaut long et rasant, pousser sur la jambe d'appui simultanément lancer la jambe libre pour basculer le corps vers l'avant en conservant l'alignement. Aller poser les mains loin devant. Rotation longitudinale de 90° avant la pose des mains. Poser les mains alternativement et orienter la seconde main vers l'intérieur. <u>Courbette</u> passage de la courbe AR à la courbe AV. Pousser dans les bras, se grandir : (appui actif). Continuer la rotation du corps après le passage de la verticale. Rentrer les pieds, le corps en déséquilibre arrière, corps en courbe avant, dos rond.</p>	<p>Poussée complète des jambes vers l'Arrière. Antéimpulsion des bras, corps en courbe AR tête droite. Poser les mains loin derrière, corps en courbe AR regard sur les mains. <u>Courbette</u> : passage de la courbe AR à la courbe AV. Pousser dans les bras, se grandir (appui actif).</p>	<p>Rentrer les pieds, le corps en déséquilibre arrière, corps en courbe avant, dos rond. Poussée complète des jambes vers l'Arrière. Antéimpulsion des bras, corps en courbe AR tête droite. Poser les mains loin derrière, corps en courbe AR regard sur les mains. <u>Courbette</u> : passage de la courbe AR à la courbe AV. Pousser dans les bras, se grandir (appui actif). Poser les pieds au sol loin de la pose des mains. Corps en courbe AV, dos rond et bras devant. Arrivée pieds serrés, jambes mi-fléchies, bras et regard devant.</p>

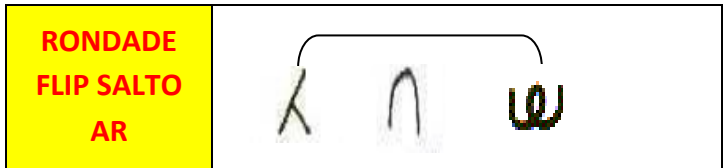
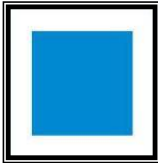
FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :



Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Renversement AR du second flip terminé avec passage sur les mains
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Arrivée sur les pieds d'abord

- Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut de la rondade : sans pénalité**
- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : sinon pénalité 0.10 à la RONDADE**
- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains (courbe AR)**
- Après la pose des mains (courbe AV)**
- Le flip est suivi d'un saut vertical avant la réception finale**



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Ainées/Jeunesses

DEFINITION	RENVERSEMENT LATERAL SUIVI D'UN RENVERSEMENT ARRIERE AVEC ENVOL SUIVI D'UNE ROTATION AR TRANSVERSALE
	
<p>Après un sursaut long et rasant, pousser sur la jambe d'appui simultanément lancer la jambe libre pour basculer le corps vers l'avant en conservant l'alignement. Aller poser les mains loin devant. Rotation longitudinale de 90° avant la pose des mains. Poser les mains alternativement et orienter la seconde main vers l'intérieur. <u>Courbette</u> passage de la courbe AR à la courbe AV. Pousser dans les bras, se grandir : appui actif. Continuer la rotation du corps après le passage de la verticale. Rentrer les pieds, le corps en déséquilibre arrière, corps en courbe avant, dos rond/Poussée complète des jambes vers l'Arrière. Antépulsion des bras, corps en courbe AR tête droite. Poser les mains loin derrière, corps en courbe AR regard sur les mains. <u>Courbette</u> : passage de la courbe AR à la courbe AV. pousser dans les bras, se grandir : appui actif. Poser les pieds au sol loin de la pose des mains. Corps en courbe AV, dos rond et bras devant.</p>	<p>(1/2) Impulsion jambes, simultanément ouverture bras/tronc et bloquer les bras aux oreilles, légère ouverture du bassin (courbe arrière). (3) Fermeture de l'angle jambes/tronc et grouper des jambes. (4) Maintenir la position groupée. (5) Ouverture du corps pour préparer la réception (dégrouper) bras devant et regard devant. (6) Réception jambes mi fléchies.</p>

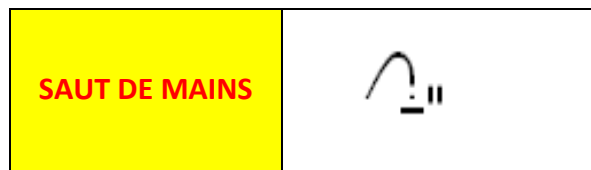
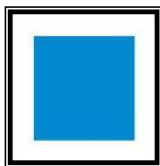
FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :








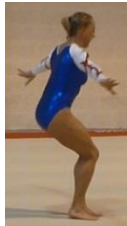
Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Rotation AR faite avec envol et sans pose des mains (même si fesses d'abord)
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Arrivée sur les pieds d'abord

- Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut de la rondade : sans pénalité**
- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol: pénalité 0.10 à la RONDADE**
- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains (courbe AR)**
- Après la pose des mains (courbe AV)**
- Jambes tendues pour la frappe entre le flip et le salto**



Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 5^{ème} Poussins et 4^{ème} et 5^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION	RENVERSEMENT AVANT AVEC ENVOL ET APPUI DES MAINS						
							
Sursaut long et rasant pour conserver la vitesse, bras dans le prolongement du corps.	Impulsion de la jambe d'appui et simultanément lancer la jambe libre pour basculer le corps vers l'avant en conservant l'alignement. Aller poser les mains loin devant.	Poussée complète de la jambe d'appui, antépulsion des bras et tirade de la jambe libre, regard sur les mains.	Corps en courbe AR, regard sur les mains, la jambe d'appui rejoint la jambe libre, impulsion dynamique des bras.	Corps en courbe AR regard sur les mains.	Pose des pieds au sol, le corps est en courbe AR. Le regard sur les mains, jambes tendues et sur ½ pointes.	Alignement des segments, bras aux oreilles tête droite.	Réception finale sur jambes mi-fléchies.

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Renversement amorcé
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Renversement arrivée sur les pieds d'abord

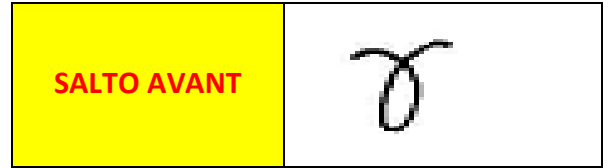
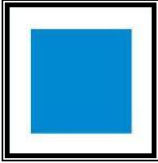
Pas de pas ou d'élan avant le sursaut : pas de pénalité

Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : pénalité 0.10

La position du corps après l'impulsion des bras : courbe AR









L'envol doit être visible

Attention à la réception sur 1 ou 2 pieds ! Si 4è ou 5è en A/J ! Pas la même pénalité : 0.10 ou pas de note D !



Où trouve-t-on cet élément :

Dans le 5^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION		ROTATION AVANT DE 360° CORPS GROUPE					
							
Prise d'élan.	Impulsion simultanée des 2 jbes, bras à la verticale, bras aux oreilles, tête droite.	Projeter les talons vers l'arrière et simultanément jambes /tronc.	Attraper les genoux par une fermeture bras/tronc rotation transversale avant de 360°.			Au ¾ de la rotation, dégroupier le corps par ouverture jambes/tronc regard devant.	Réception jambes mi-fléchies.

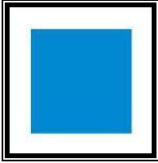
FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES

} Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E
Rotation avant avec envol et sans pose des mains (même si genoux d'abord)
Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D
Arrivée sur les pieds d'abord

Les jambes sont tendues à la frappe


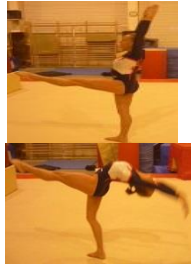





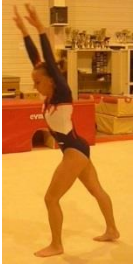


**SOUPLESSE
ARRIERE**

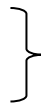


Où trouve-t-on cet élément :

Dans les 4^{ème} et 5^{ème} Poussins et 3^{ème} 4^{ème} et 5^{ème} Aînées/Jeunesses

DEFINITION		RENVERSEMENT ARRIERE SANS ENVOL					
							
Départ pied à l'oblique avant basse, bras dans le prolongement du corps, regard devant.	Ouverture bras pour basculer le corps en arrière, regard vers le sol. Simultanément décoller la jambe libre du sol, jambe d'appui tendue.	Lancer la jambe libre vers la verticale tout en poussant sur la jambe d'appui, pour aller poser les mains au sol.	Pose des mains au sol, épaules ouvertes, bras tendus. Amener la jambe libre à la verticale en poussant sur la jambe d'appui. passage par l'ATR écart.	Poser la jambe d'appui au sol, simultanément impulsion bras pour redresser les épaules.	Se réceptionner à l'arabesque.	Puis arriver en ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps.	

FAUTES GENERALES
EXIGENCES TECHNIQUES



Voir dans le Programme Fédéral

Élément tenté – élément reconnu :

Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir une pénalité de 3 pts en note E

Renversement arrière engagé avec pose des mains

Ce que l'on doit voir pour conserver la valeur de difficulté en note D

Renversement arrière réalisé

Ecart des jambes maximum au passage à l'ATR