

# A partir de 4 ans

modifié le 11/10/2011

## 6 gyms pour 4 notes

Note possible au 1/10 seulement (1 chiffre après la virgule)

## Saison 2011/2012

chaque chute ou aide: - 0,5

### Parcours A

Points

points en -

**S**  
**a**  
**u**  
**t**

Sur Plinth 80 cm (+/-10 cm) **Tremplin double ou simple**  
Pose pieds  
Saut en extension  
Arrivée Stabilisée

Total sur

**Note minimale: 2**

1 pied après l'autre: - 0,5 (tremplin ou plinth)  
1 pied: -1 genoux: -2  
2 arrêt trop long: - 0,5 1 pas sur plinth: -0,10  
2 manque ampli: - 0,5 à -1  
6 sursaut ou pas: - 0,2 1 pas suppl: -0,10

**a**  
**r**  
**a**  
**i**  
**l**  
**é**  
**i**  
**e**  
**s**

Monter à l'appui tenu 2s  
Monter les jambes pour venir au siège écart sur les barres  
Revenir entre les barres par élan des jambes  
Monté jambe gauches (ou droite) sur une barre  
Regrouper les jambes sur une seule barre et sortie stabilisé

Total sur

1 Bras ou jambes fléchies: > -0,05 non tenu: -1  
1 Touche de l'agrès: -0,5 aide de barre: -1  
1 Un pied après l'autre: -1 -0,5 si plus de 3 élans  
2 Pas supplémentaire: 0,10 par pas  
6 Saut supplémentaire: 0,20 par saut

**S**  
**o**  
**l**

Roulade Avant serrée (aide des mains possible)  
Arrivée Stabilisée

**Tapis contre mur:**  
Fente, ATR 1 jambe, toucher le tapis avec les deux pieds  
retour fente non jugée

**Avec plan incliné:**  
Roulade Arrière Écart stabilisée  
Redescendre en Écrasement facial sur le plan incliné

Total sur

2 désaxée: -0,5 à -1 pas relevée: -1  
Non stabilisée: -> -0,2 jbes écartées: -0,1 à 0,2  
jbes croisées: -0,2  
2 pas touche tapis: -0,5 jbe non tendue: -> -0,5  
dos non monté: -0,2 à -0,5  
1 désaxée: -0,5 à -1 pas relevée: -1  
1 jbes fléchies: -0,20 à 0,5  
Hauteur dos: -> -0,5

**F**  
**i**  
**x**  
**e**

monter à l'appui  
engager jambe droite

demi tour à l'appui, dégager jambe gauche  
enroulé avant, descente contrôlée, arrivée sur les deux pieds

Total sur

1 si appuis non actif / non vertical => jusqu'à -0,5  
jbes fléchies > -0,5 engagé la jambe avant  
Chute avant reprise de d'enlever la main = NR  
l'appuis => -0,5  
2 touche de barre => -0,5 Jbes fléchies => jusqu'à -0,5  
1 si non contrôlée => jusqu'à 0,5

# JUGEMENT PARCOURS B

## A Partir de 5 ans

modifié le 11/10/2011

### 6 gyms pour 4 notes

### Saison 2011/2012

Note possible au 1/10 seulement (1 chiffre après la virgule)

chaque chute ou aide: - 0,5

### Parcours B

Points

points en -

<b>S a u t</b>	<b>Table de saut 1m</b> <b>Tremplin double ou simple</b> Pose pieds 1 ou 2 sauts de lapin (non jugés et pas obligatoire) Saut en extension Arrivée Stabilisée <div style="text-align: right;"><b>Total sur</b></div>	<b>6</b>	<b>Note minimale: 2</b> 1 pied après l'autre:- 0,5 1 pied:-1                                      genoux:-2 arrêt trop long:- 0,5 2 manque ampli:- 0,5 à -1 2 sursaut ou pas:- 0,2                      1 pas suppl:-0,10
	Monter à l'appui Équerre groupée 2s Monter les jambes pour venir au siège écart sur les barres Reprise d'élan, balancé arrière Balancé avant Sortie avant / ou arrière (réception stabilisée une main sur la barre) <div style="text-align: right;"><b>Total sur</b></div>		<b>6</b>
<b>A n n e a u x</b>	<b>Anneaux à 2m (+/- 10 cm)</b> De la suspension venir en fermeture arrière 3s Reprise d'élan Balancé arrière Balancé avant Sortie arrière <div style="text-align: right;"><b>Total sur</b></div>	<b>6</b>	
	<b>Mini Enchaînement:</b> Roulade Avant serrée se relever sans les mains Saut en extension Roulade Arrière Ecart arrivée Planche Ecrasement Facial <b>Ateliers:</b> ATR 1 jambe , départ et arrivée en fente Pont départ au sol Roue dans couloir (2 lignes de 40 à 50cm)                      départ arrivée fente <div style="text-align: right;"><b>Total sur</b></div>		<b>6</b>
enroulé (tour d'appuis départ au sol) engager jambe droite demi tour à l'appui, dégager jambe gauche De l'appui, sortie filée <div style="text-align: right;"><b>Total sur</b></div>	<b>6</b>	1 élan = -0,1 par élan sup jambes rotation incomplète fléchies ->0,5                      jusqu'à - 1 2 jambes fléchies ->0,5 engager jbe chute avant reprise avant d'enlever main > NR                      d'appui -0,5 1 touche de barre => -0,5                      Jbes fléchies > -0,5 1 1 élan =-0,1 par élan sup                      Si laissé tomber NR Bassin sous la barre => jusqu'à                      Chute réception -0,5 2 0,5	

# A Partir de 6 ans

modifié le 26/09/10

## 6 gyms pour 4 notes

## Saison 2011/2012

Note possible au 1/10 seulement (1 chiffre après la virgule)

chaque chute ou aide: - 0,5

<b>S</b> <b>a</b> <b>u</b> <b>t</b>	<b>Pile de tapis entre 80 et 90 cm (suivant le matériel ) avec trampoline (tremplin devant autorisé)</b> Plat dos envol bras passage par l'ATR percuté pour deuxième envol tombé plat dos <p style="text-align: right; color: green;">Total sur</p>		<b>Note minimale: 2</b> bras en haut sur tremplin: -0,5 1 bras fléchis:->-0,5                      corps cassé:-> 0,5 2 Jambes fléchies:->-0,5                      si roulade :-3 2 mains non décollé du tapis - 0,5                      manque d'amplitude dans le 2ème envol > -1 1 2 temps(dos jambe):-1                      corps relâché:-0,5 6 Trop ouverte( talon en 1 <sup>er</sup> ):-0,5
<b>P</b> <b>a</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b> <b>l</b> <b>i</b> <b>e</b> <b>s</b>	monté à l'appui descente en bascule fixe avec une oscillation arrivée debout entre les barres Montée à l'appui Équerre groupée 2s Reprise d'élan Balancé Sortie arrière <p style="text-align: right; color: green;">Total sur</p>		1 tombé entre les barres ->0,5                      manque d'oscillation ->0,5 1 arrivée à la station non verticale > 0,5 1 Non tenue: -0,5                      jambes non horizontales -> 0,5 1 Corps cassé ou cambré: - 0,5 2 Touche de l'agrès: -1 Pas supplémentaire: -0,10 par pas Ne rattrape pas la barre: -0,20 <p style="text-align: right; color: green;">Total sur</p>
<b>A</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>e</b> <b>a</b> <b>u</b> <b>x</b>	<b>Anneaux à 2m (+/- 10 cm)</b> De l'appui Maintien à l'équerre 2s jambe pliées Renversement arrière pour arriver en suspension/fermeture Appui renversé 3s prise d'élan, balancé Sortie par rotation arrière <p style="text-align: right; color: green;">Total sur</p>		1 jambes non à l'horizontale -> 0,5 non tenu:-0,5 2 Fermeture incomplète:>1,5                      jambes fléchies:->-0,5 1 Non alignement:-> 1 1 prise d'élan en se laissant tomber -> 1 1 Non stabilisé: > -0,5                      corps cassé -> -0,5 <p style="text-align: right; color: green;">Total sur</p>
<b>S</b> <b>o</b> <b>i</b>	<b>Mini Enchaînement:</b> ATR 2 jambes, départ et arrivée fente Roue,1 ou 2 pas, saut d'extension demi tour Roulade avant écart , arrivée planche Écrasement facial Roulade arrière jambes serrées Descendre s/ les genoux, placement dos groupé, retour s/ pieds <p style="text-align: right; color: green;">Total sur</p>	1 /0,5	pas fente:-0,5 1 non aligné:->-0,3                      jambes fléchies:->-0,5 bras fléchis:->0,2                      manque d'amplitude dans le saut -> -0,3 1 Désaxée:->-0,5 0,5 hauteur dos:->-0,3 1 Désaxée:->-0,5                      Jambes écartées:>-0,5 1 dos non monté:->-0,5 <p style="text-align: right; color: green;">Total sur</p>
<b>F</b> <b>i</b> <b>x</b> <b>e</b>	De l'appui, élan par-dessous Balancé Demi tour ( une main après l'autre) Balancé au dessus de 45° Sortie arrière <p style="text-align: right; color: green;">Total sur</p>		2 Manque d'amplitude: > -1 1 Manque d'amplitude: > -1 (45° et -) 1 Désaxée:->-0,5 1 Manque d'amplitude: > -1 1 Non stabilisé: > -0,5 <p style="text-align: right; color: green;">Total sur</p>
<b>a</b> <b>r</b> <b>ç</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>s</b>	De l'appui balancé à droite, balancé à gauche engagé dégaqué jambe droite engagé dégaqué jambe gauche engagé jambe droite, engagé jambe gauche et sortir par quart de tour (bassin tourné vers la gauche) <p style="text-align: right; color: green;">Total sur</p>		1 jambes non tendus -> -0,5                      amplitude jambes -> -0,5 1 pas de transfert d'appuis -> -0,5                      arrêt sur l'agrès -> -0,5 1 pas de transfert d'appuis -> -0,5                      arrêt sur l'agrès -> -0,6 1 jambes non tendus -> -0,5                      amplitude jambes -> -0,5 1 si engagé jb gauche et sortie non                      si inversion du quart de tour -1pt 2 enchainé ->-0,5 <p style="text-align: right; color: green;">Total sur</p>

*tout le mouvement peut être inversé, (gauche par droite) le quart de tour est toujours tourné vers la dernière jambes engagé*