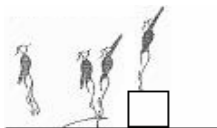


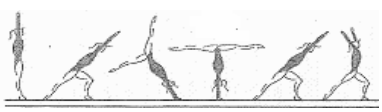
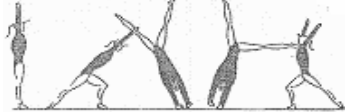
COUPE FORMATION 1 SAUT (Aménagée)

	Exercice 1		Exercice 2	
Descriptif	Course d'élan, saut en extension arrivée en contre-haut (60 cm) (5m d'élan)		Lune en situation aménagée, trampoline, tapis 80 cm (élan libre)	
Schéma				
ND	3	Course monotone (sans accélération) et saut groupé	3	1ier envol lune (45° de la verticale) puis pose de pied sur tapis
	5	Course avec accélération progressive et saut groupé	5	1ier envol lune jusqu'à l'ATR puis tomber dos
	7	Accélération progressive de la course et impulsion corps tendu	7	Lune plat dos avec impulsion bras
Bonifications	+ 1	Poussée complète, alignement du corps et des bras dans l'impulsion	+ 1	Action simultanée impulsion jambes et tirade talons
	+ 1	Liaison course impulsion avec un pré-appel long et rasant	+ 1	Alignement des jambes et du buste dans le 1er envol
	+ 1	respect de l'axe dans la course (épaules et bassin)	+ 1	Solidité des appuis à la pose de mains (pas d'encaissement des épaules)
	+ 1	Alignement du corps sur le tremplin, le bassin en arrière des pieds	+ 1	Amplitude et alignement dans le 2ème envol
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou

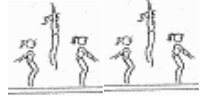
COUPE FORMATION 1 BARRES (Aménagée)

	Exercice 1		Exercice 2	
Descriptif	Prise d'élan à l'appui		5 balancés jambes serrées (prise soleil avec sangles) (noter le 5ième)	
Schéma				
ND	3	Elan au dessous de l'horizontal	3	Au dessous de 45° 
	5	Elan entre l'horizontal et 45°	5	Entre 45° et l'horizontal 
	7	Elan au dessus de 45°	7	Au dessus de l'horizontal
Bonifications	+ 1	Epaules au dessus ou en avant des mains	+ 1	Position courbe faciale sur la phase arrière du balancé
	+ 1	Tronc et jambes alignés	+ 1	Position courbe faciale sur la phase avant du balancé
	+ 1	Appui actif des bras	+ 1	Position d'éloignement maximum sur la phase arrière du balancé
	+ 1	Action dynamique des jambes (élan + blocage)	+ 1	Courbette dynamique et efficace (armé + shoot)
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou

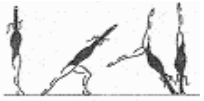
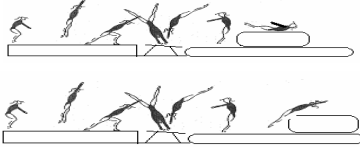
COUPE FORMATION 1 POUTRE ACRO (Aménagée)

	Exercice 1		Exercice 2	
Descriptif	ATR transversal jambes écartées sur poutre basse, départ et retour en fente (maintien 3")		Roue départ et retour en fente sur poutre basse	
Schéma				
ND	3	ATR jambes écartées sans retour sur poutre et non maintenu	3	Roue sans retour sur poutre
	5	ATR jambes écartées, maintenu 3" sans retour sur la poutre	5	Roue départ et retour sur poutre (puis chute)
	7	ATR jambes écartées, départ et retour sur poutre, maintien 3"	7	Roue départ et retour sur poutre (sans chute)
Bonifications	+ 1	Segments alignés à la pose de mains	+ 1	Alignement bras/tronc/jambe arrière à la pose de main
	+ 1	Alignement bras/tronc/bassin à l'ATR, épaules hautes	+ 1	Premier 1/4 de tour tardif
	+ 1	Jambes avant et arrière à la même hauteur, bassin dans l'axe	+ 1	Passage par l'ATR, bras tendus
	+ 1	Respect de l'alignement dans les fentes	+ 1	Respect de l'alignement dans les fentes
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)

COUPE FORMATION 1 POUTRE CHORÉ (Aménagée)

	Exercice 1		Exercice 2	
Descriptif	2 soubresauts enchaînés en transversal DG (départ et retour 1/2 plié) sur poutre haute		Arabesques D et G, jambe d'appui 1/2 pliée, maintien 3" sur poutre haute (moyenne des 2)	
Schéma				
ND	3	Arrêt dans la série	3	Arabesque, jambe d'appui tendue, sans maintien
	5	Réalisation enchaînées mais sans changer de pied	5	Arabesque, jambe d'appui 1/2 pliée, sans maintien
	7	Réalisation enchaînées et en changeant de pied	7	Arabesque, jambe d'appui 1/2 pliées, maintien 3"
Bonifications	+ 1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans chaque saut	+ 1	jambe arrière au dessus de l'horizontale
	+ 1	alignement de tous les segments de la tête aux pieds	+ 1	respect du 1/2 plié genou dans l'axe, au dessus du pied
	+ 1	respect des 1/2 pliés, buste droit, bassin rétroversé	+ 1	maintien du buste
	+ 1	utilisation dynamique des bras	+ 1	pied de la jambe d'appui dans l'axe de la poutre (en légère ouverture)
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)

COUPE FORMATION 1 SOL ACRO (Aménagée)

	Exercice 1		Exercice 2	
Descriptif	Fente avant ATR maintenu 3"		Sursaut rondade tomber dos (départ sur caisson et pose de mains sur mini-trampoline)	
Schéma				
ND	3	ATR jambes serrées non maintenu et non à la verticale	3	Sursaut roue pied-pied tomber dos en courbe faciale bras devant
	5	ATR à la verticale jambes serrées non maintenu	5	Sursaut rondade arriver en courbe faciale bras devant puis tomber dos (sans rebond)
	7	ATR jambes serrées maintenu 3"	7	Sursaut rondade rebond tomber dos loin en arrière en courbe dorsale bras aux oreilles
Bonifications	+ 1	Segments alignés à la pose de mains	+ 1	Sursaut long est rasant
	+ 1	Alignement bras/tronc/jambes à l'ATR	+ 1	Bras/tronc/jambes alignés au passage à l'ATR
	+ 1	Respect de l'alignement dans les fentes	+ 1	Appui alternatif des mains et impulsion bras dynamique
	+ 1	Epaules hautes, appui actif	+ 1	Respect de la position des courbes durant tout l'exercice
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)

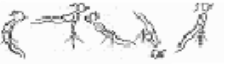
COUPE FORMATION 1 SOL CHORÉ (Aménagée)

	Exercice 1		Exercice 2	
Descriptif	1/2 tour en l'air droite et gauche directement enchaînés (bras en 5ième)		Temps lié, battements avant à l'horizontale, D et G sur 1/2 pointes (moyenne des 2)	
Schéma				
ND	3	arrêt dans la série	3	effectué pied plat
	5	réalisation enchaînée mais sans respect des sens de rotation	5	effectué sur 1/2 pointe mais battement au dessous de l'horizontale
	7	1/2 tour en l'air droite et gauche directement enchaînés	7	Temps lié, battement avant à l'horizontale, D et G sur 1/2 pointe
Bonifications	+ 1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans chaque saut	+ 1	battement jambe tendue
	+ 1	alignement de tous les segments de la tête aux pieds	+ 1	jambe d'appui solide (cheville et genoux verrouillés)
	+ 1	rotation terminée avant réception, réception stabilisée	+ 1	alignement de tous les segments de la tête aux pieds
	+ 1	utilisation dynamique des bras	+ 1	contrôle de l'équilibre
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)

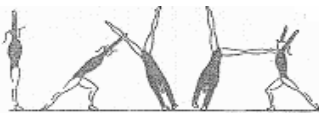
COUPE FORMATION 1 SAUT

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Course d'élan, saut en extension arrivée en contre-haut (60 cm) (5m d'élan)		ATR rebond tomber dos		Lune en situation aménagée, trampoline, tapis 80 cm (élan libre)		Rondade main sur tremplin arrivée debout en contre haut (du sursaut)	
Schéma								
ND	3	Course monotone (sans accélération) et saut groupé	3	ATR puis roulade avant	3	1ier envol lune (45° de la verticale) puis pose de pied sur tapis	3	Rondade arrivée ventre
	5	Course avec accélération progressive et saut groupé	5	ATR sans rebond tomber dos	5	1ier envol lune jusqu'à l'ATR puis tomber dos	5	Rondade arrivée à genoux, poitrine creuse (bassin en rétroversion), bras oblique avant basse
	7	Accélération progressive de la course et impulsion corps tendu	7	ATR rebond, tomber dos	7	Lune plat dos avec impulsion bras	7	Rondade arrivée debout
Bonifications	+ 1	Poussée complète, alignement du corps et des bras dans l'impulsion	+ 1	Alignement du corps jusqu'à la pause des mains au sol	+ 1	Action simultanée impulsion jambes et tirade talons	+ 1	Respect de l'alignement et de l'axe des pieds au passage en fente
	+ 1	Liaison course impulsion avec un pré-appel long et rasant	+ 1	impulsion bras tendus et respect de l'alignement	+ 1	Alignement des jambes et du buste dans le 1er envol	+ 1	Alignement bras/tronc/jambe arrière lors du 1ier 1/2 renversement
	+ 1	respect de l'axe dans la course (épaules et bassin)	+ 1	maintien de l'alignement après le rebond	+ 1	Solidité des appuis à la pose de mains (pas d'engraissement des épaules)	+ 1	Respect de la pose de main, tête droite
	+ 1	Alignement du corps sur le tremplin, le bassin en arrière des pieds	+ 1	Corps gainé, grandissement maximum à la réception sur le dos	+ 1	Amplitude et alignement dans le 2ème envol	+ 1	Rotation longitudinale déclenchée tardivement
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)

COUPE FORMATION 1 BARRES

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Prise d'élan à l'appui		5 balancés jambes serrées (prise soleil avec sangles) (noter le 5ième)		ATR sur barre au sol		Tour d'appui arrière	
Schema								
ND	3	Elan au dessous de l'horizontal	3	Au dessous de 45° 	3	Passager	3	Sans retour à l'appui
	5	Elan entre l'horizontal et 45°	5	Entre 45° et l'horizontal 	5	Tenu 3"	5	Départ et retour actif à l'appui
	7	Elan au dessus de 45°	7	Au dessus de l'horizontal	7	Tenu 2" avec un changement de prise	7	Tour d'appui libre (retour debout au sol)
Bonifications	+ 1	Epaules au dessus ou en avant des mains	+ 1	Position courbe faciale sur la phase arrière du balancé	+ 1	ATR à la verticale de la barre	+ 1	Renversement arrière par le haut du dos
	+ 1	Tronc et jambes alignés	+ 1	Position courbe faciale sur la phase avant du balancé	+ 1	Appui actif en ATR	+ 1	Remonter du tour d'appui bras tendus
	+ 1	Appui actif des bras	+ 1	Position d'éloignement maximum sur la phase arrière du balancé	+ 1	Alignement bras/tronc/jambes à l'ATR, épaules hautes	+ 1	Sans déformation de la position alignée jambes/tronc/tête
	+ 1	Action dynamique des jambes (élan + blocage)	+ 1	Courbette dynamique et efficace (armé + shoot)	+ 1	Transfert d'appui visible pour le changement de prise	+ 1	tour d'appui rapide
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)

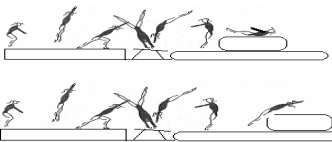
COUPE FORMATION 1 POUTRE ACRO

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	ATR transversal jambes écartées sur poutre basse, départ et retour en fente (maintien 3")		Roue départ et retour en fente sur poutre basse		ATR latéral jambes serrées sur poutre basse, départ en fente et retour debout pieds serrés (Maintien 3")		Tic-Tac départ et retour en fente sur poutre basse (situation aménagée)	
Schema								
ND	3	ATR jambes écartées sans retour sur poutre et non maintenu	3	Roue sans retour sur poutre	3	ATR latéral sans retour sur poutre et non maintenu	3	Tic-Tac sans retour sur poutre (réalisation du pont avant uniquement)
	5	ATR jambes écartées, maintenu 3" sans retour sur la poutre	5	Roue départ et retour sur poutre (puis chute)	5	ATR latéral, maintenu 3" sans retour sur la poutre	5	Tic-Tac avec chute (avec ou sans retour sur poutre passage à la verticale)
	7	ATR jambes écartées, départ et retour sur poutre, maintien 3"	7	Roue départ et retour sur poutre (sans chute)	7	ATR latéral, départ et retour sur poutre, maintien 3"	7	Tic-Tac départ et retour en fente sur poutre
Bonifications	+ 1	Segments alignés à la pose de mains	+ 1	Alignement bras/tronc/jambe arrière à la pose de main	+ 1	Alignement bras/tronc/jambe arrière à la pose de main	+ 1	Passage à l'ATR à l'aller et au retour
	+ 1	Alignement bras/tronc/bassin à l'ATR, épaules hautes	+ 1	Premier 1/4 de tour tardif	+ 1	1/4 de tour tardif	+ 1	Déblocage des épaules
	+ 1	Jambes avant et arrière à la même hauteur, bassin dans l'axe	+ 1	Passage par l'ATR, bras tendus	+ 1	Alignement bras/tronc/jambes à l'ATR, épaules hautes	+ 1	Bras tendus
	+ 1	Respect de l'alignement dans les fentes	+ 1	Respect de l'alignement dans les fentes	+ 1	Retour jambes fléchies, poids du corps au dessus des appuis	+ 1	Contrôle à la pose du pied
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)

COUPE FORMATION 1 POUTRE CHORÉGRAPHIE

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3			
Descriptif	2 soubresauts enchaînés en transversal DG (départ et retour 1/2 plié) sur poutre haute		2 détournés enchaînés (même sens de rotation bras en 5ième départ et retour 1/2 plié) sur poutre haute, D et G (moyenne des 2)		Arabesques D et G, jambe d'appui 1/2 pliée, maintien 3" sur poutre haute (moyenne des 2)			
Schéma								
ND	3	Arrêt dans la série	3	2 détournés dans des sens de rotation différents	3	Arabesque, jambe d'appui tendue, sans maintien		
	5	Réalisation enchaînées mais sans changer de pied	5	2 détournés dans le même sens de rotation mais sans continuité du mouvement	5	Arabesque, jambe d'appui 1/2 pliée, sans maintien		
	7	Réalisation enchaînées et en changeant de pied	7	2 détournés enchaînés dans le même sens de rotation	7	Arabesque, jambe d'appui 1/2 pliées, maintien 3"		
Bonifications	+ 1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans chaque saut	+ 1	respect des 1/2 pliés, buste droit, bassin rétroversé	+ 1	jambe arrière au dessus de l'horizontale		
	+ 1	alignement de tous les segments de la tête aux pieds	+ 1	alignement de tout les segments de la tête aux pieds	+ 1	respect du 1/2 plié genou dans l'axe, au dessus du pied		
	+ 1	respect des 1/2 pliés, buste droit, bassin rétroversé	+ 1	maintien sur 1/2 pointes pendant tout l'exercice	+ 1	maintien du buste		
	+ 1	utilisation dynamique des bras	+ 1	bras en 5ième durant tout l'exercice	+ 1	pied de la jambe d'appui dans l'axe de la poutre (en légère ouverture)		
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement		
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)		
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)		
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)		

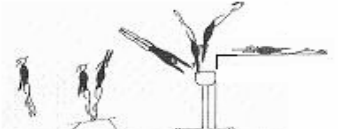
COUPE FORMATION 1 SOL ACRO

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Fente avant ATR maintenu 3"		Sursaut rondade tomber dos (départ sur caisson et pose de mains sur mini-trampoline)		Saut de mains (départ pieds serrés sursaut fente sur caisse, mains dans trampoline arrivée sur 20 cm de tapis)		Flip en situation aménagée (départ pieds dans mini trampoline, tapis à hauteur)	
Schema								
ND	3	ATR jambes serrées non maintenu et non à la verticale	3	Sursaut roue pied-pied tomber dos en courbe faciale bras devant	3	1ier 1/2 renversement du saut de main arrivée en extension sur gros tapis	3	Impulsion en déséquilibre arrière tomber dos en extension sur tapis supplémentaire
	5	ATR à la verticale jambes serrées non maintenu	5	Sursaut rondade arriver en courbe faciale bras devant puis tomber dos (sans rebond)	5	Saut de mains 2 pieds	5	Flip arrière arriver ventre
	7	ATR jambes serrées maintenu 3"	7	Sursaut rondade rebond tomber dos loin en arrière en courbe dorsale bras aux oreilles	7	Série saut de mains 1 pied, saut de mains 2	7	Flip arrière + Courbette
Bonifications	+ 1	Segments alignés à la pose de mains	+ 1	Sursaut long est rasant	+ 1	Prise de vitesse dans le sursaut	+ 1	Respect des positions en courbe
	+ 1	Alignement bras/tronc/jambes à l'ATR	+ 1	Bras/tronc/jambes alignés au passage à l'ATR	+ 1	1ier 1/2 renversement réalisé en alignement bras tronc jambe arrière	+ 1	Impulsion complète des jambes
	+ 1	Respect de l'alignement dans les fentes	+ 1	Appui alternatif des mains et impulsion bras dynamique	+ 1	Impulsion bras tendus, épaules hautes	+ 1	Passage a l'ATR corps aligné
	+ 1	Epaules hautes, appui actif	+ 1	Respect de la position des courbes durant tout l'exercice	+ 1	2ième envol en courbe arrière	+ 1	Pose des mains loin des pieds et réaction dynamique des bras
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)

COUPE FORMATION 1 SOL CHORÉGRAPHIQUE

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3			
Descriptif	1/2 tour en l'air droite et gauche directement enchaînés (bras en 5ième)		départ en fente, relevé sur 1/2 pointe jambe libre au retiré maintenu 5" D et G, bras en 5ième (moyenne des 2)		Temps lié, battements avant à l'horizontale, D et G sur 1/2 pointes (moyenne des 2)			
Schéma								
ND	3	arrêt dans la série	3	Réalisation sans placer le genoux en ouverture et/ou réalisation sur pieds plats	3	effectué pied plat		
	5	réalisation enchaînée mais sans respect des sens de rotation	5	réalisation, genoux ouvert, sur 1/2 pointe mais sans maintien	5	effectué sur 1/2 pointe mais battement au dessous de l'horizontale		
	7	1/2 tour en l'air droite et gauche directement enchaînés	7	Réalisation dans la forme attendue (genoux ouvert, sur 1/2 pointe, maintien 5")	7	Temps lié, battement avant à l'horizontale, D et G sur 1/2 pointe		
Bonifications	+ 1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans chaque saut	+ 1	respect de la fente buste droit	+ 1	battement jambe tendue		
	+ 1	alignement de tous les segments de la tête aux pieds	+ 1	alignement de tous les segments de la tête aux pieds	+ 1	jambe d'appui solide (cheville et genoux verrouillés)		
	+ 1	rotation terminée avant réception, réception stabilisée	+ 1	Bras en 5ième lors des 2 maintiens	+ 1	alignement de tous les segments de la tête aux pieds		
	+ 1	utilisation dynamique des bras	+ 1	jambe d'appui tendue	+ 1	contrôle de l'équilibre		
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement		
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)		
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)		
	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)		

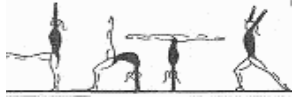
COUPE FORMATION 2 SAUT

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Course d'élan, impulsion et 3/4 salto avant tendu arrivée dos (double tremplin et tapis 80 cm) (5m d'élan)		Lune plat dos (mini trampoline table à 1m10) (élan libre)		Préparation tsukahara : Rondade ventre (mini trampoline table à 1m10 tapis à 1m40) (élan libre)		Préparation Yourchenko : rondade salto arrière pieds sur tremplin (avec protection) réception sur tapis 40 cm (5m d'élan)	
Schema								
ND	3	Impulsion et renversement avant tendu puis groupé-dégroupé arrivée dos	3	Lune corps carpé et absence de repoussé	3	Rondade arrivée ventre	3	Rondade percuter saut vertical en légère extension (avec parade de l'entraîneur)
	5	Impulsion et renversement avant tendu puis carpé-décarpé arrivée dos	5	Lune, arrivée dos sans impulsion des bras	5	Rondade, arrivée à genoux poitrine creuse bras oblique avant basse (sans impulsion bras)	5	Rondade salto arrière groupé
	8	Impulsion 3/4 avant tendu	8	Lune, arrivée dos avec une impulsion des bras	8	Rondade impulsion bras arrivée à genoux poitrine creuse bras oblique avant basse	8	Rondade salto arrière tendu
Bonifications	+ 1	Impulsion complète et alignement du corps à l'impulsion	+ 1	Alignement du corps dans le 1er envol	+ 1	Alignement du corps dans le 1er envol	+ 1	Respect de l'axe à la pose des mains
	+ 1	Enroulement du buste et projection dynamique des talons	+ 1	Impulsion bras tendu à l'ATR	+ 1	Respect de l'axe lors du 1/2 tour (passage à l'ATR)	+ 1	Percussion jambes tendues sur le tremplin
	+ 1	Capacité à transformer la vitesse horizontale en élévation	+ 1	Conservation de l'alignement dans le 2ème envol	+ 1	Capacité à réaliser une courbette faciale à partir des mains	+ 1	alignement des segments en légère extension à la sortie du tremplin
	+ 1	Arrivée dos corps en position de gainage	+ 1	Capacité à réaliser une courbette dorsale à partir des mains	+ 1	Impulsion bras tendu à l'ATR	+ 1	maintien des bras aux oreilles durant toute la 2ème partie de l'exercice
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)

COUPE FORMATION 2 BARRES

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Bascule		Tour d'appui avant		5 balancés jambes serrées (prise soleil avec sangles) (le meilleur sera noté)		Prise d'élan à l'ATR jambes serrées	
Schéma								
ND	3	Bascule sans remonter à l'appui	3	Renversement avant corps tendu, maintien mi-renversé près de la barres 2"	3	Entre 45° et l'horizontal 	3	Elan au dessus de 45° par rapport à l'horizontal
	5	Bascule remontée à l'appui	5	Tour d'appui avant groupé	5	Au dessus de l'horizontal 	5	Elan au dessus de 30° par rapport à l'horizontal
	8	Bascule prise d'élan	8	Tour d'appui avant tendu	8	Au dessus de 45° de l'horizontale	8	Elan à l'ATR
Bonifications	+ 1	Allongement maximum sur la position avant du balancé	+ 1	Maintien de l'alignement tronc/jambes le plus longtemps possible	+ 1	Position courbe faciale sur la phase arrière du balancé	+ 1	Maintien de l'alignement tronc/jambes pendant la montée à l'ATR
	+ 1	Retour rapide des jambes à la barre	+ 1	Départ haut sur les appuis	+ 1	Position courbe faciale sur la phase avant du balancé	+ 1	Appui actif des bras, bras tendus
	+ 1	Reprise d'appui dynamique	+ 1	Reprise d'appui dynamique	+ 1	Position d'éloignement maximum sur la phase arrière du balancé	+ 1	Epaules au dessus ou en avant de la barre (dans la montée à l'ATR)
	+ 1	Arriver poitrine creuse bras tendus	+ 1	Exécution dynamique de l'élément (accélération de la rotation)	+ 1	Courbette dynamique et efficace (armé + shoot)	+ 1	Action dynamique des jambes (élan + blocage)
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)

COUPE FORMATION 2 POUTRE ACRO

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Souplesse avant sur poutre basse		Souplesse arrière sur poutre basse		ATR transversal jambes écartées sur poutre haute, départ et retour en fente (maintien 3")		Roue pied-pied en bout de poutre haute	
Schéma								
ND	3	Souplesse avant avec protection (avec ou sans chute)	3	souplesse arrière avec protection (avec ou sans chute)	3	ATR jambes écartées sans retour sur poutre et non maintenu	3	Roue sans retour sur poutre
	5	Souplesse avant avec chute	5	Souplesse arrière avec chute	5	ATR jambes écartées, maintenu 3" sans retour sur la poutre	5	Roue départ et retour sur poutre (puis chute)
	8	Souplesse avant sans chute	8	Souplesse arrière sans chute	8	ATR jambes écartées, départ et retour sur poutre, maintien 3"	8	Roue départ et retour sur poutre (sans chute)
Bonifications	+ 1	retour jambe libre haute - autograndissement	+ 1	grandissement et déblocage épaules au départ	+ 1	Segments alignés à la pose de mains	+ 1	respect de l'alignement durant tout l'exercice
	+ 1	alignement et passage à l'ATR	+ 1	départ jambe levée	+ 1	Alignement bras/tronc/bassin à l'ATR, épaules hautes	+ 1	retour sur 1/2 pointes bras en 5ième ou à l'horizontal avant
	+ 1	déblocage des épaules	+ 1	passage par l'ATR aligné	+ 1	Jambes avant et arrière à la même hauteur, bassin dans l'axe	+ 1	rythme
	+ 1	écart de jambe 180° antéropostérieur	+ 1	écart de jambe 180° antéropostérieur	+ 1	Respect de l'alignement dans les fentes	+ 1	bassin de l'axe
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)

COUPE FORMATION 2 POUTRE CHOREGRAPHIE

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		
Descriptif	1/4 de tour en l'air de latéral à transversal sur poutre haute		Pirouette gymnique de 180° en dedans, jambe libre au retiré en ouverture D et G (moyenne des 2)		Cabriole D et G		
Schéma							
ND	3	Saut réalisé avec protection (avec ou sans chute)	3	Pirouette non terminée (- de 180°)	3	Arrêt dans la série (cabriole jambe tendue ou non)	
	5	Saut réalisé avec chute	5	Pirouette gymnique de 180° en dedans, jambe libre au retiré en ouverture	5	Cabriole D et G enchaînées jambe libre fléchie	
	8	Saut réalisé sans chute	8	Pirouette 180° terminée par un maintien de 2" sur 1 jambe, l'autre restant au retiré	8	Cabriole D et G enchaînées jambe libre tendue	
Bonifications	+ 1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans le saut	+ 1	alignement de tous les segments de la tête aux pieds, durant toute la rotation	+ 1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans le saut	
	+ 1	alignement de tous les segments de la tête aux pieds	+ 1	Maintien de la jambe libre en ouverture durant toute la rotation	+ 1	alignement de tous les segments de la tête aux pieds	
	+ 1	respect des 1/2 pliés, buste droit, bassin rétroversé	+ 1	Rotation terminée sur 1/2 pointe de pied	+ 1	jambe libre à l'horizontale	
	+ 1	rotation déclenchée par orientation des épaules	+ 1	Placement des bras en 5ième pendant la rotation	+ 1	maintien du battement avant à la réception	
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	

COUPE FORMATION 2 SOL ACRO

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Saut de mains flip avant en situation aménagée (pose de mains dans mini-trampoline)		Rondade flip au sol (3 pas d'élan)		Salto avant groupé en situation aménagée (mini-trampoline)		Salto arrière en situation aménagée (mini-trampoline)	
Schéma								
ND	3	Saut de mains renversement a l'ATR	3	Rondade, arrêt, flip	3	Saut droit roulade avant sur plan surélevé de 1m	3	Saut droit renversement arrière en chandelle sur plan surélevé de 1m
	5	Saut de mains flip avant	5	Rondade flip, percuter saut vertical avec présence de l'entraîneur	5	salto avant groupé arrivé dos ou debout puis chute arrière sur plan surélevé de 1m	5	3/4 de salto arrière groupé arriver 4 pattes
	8	saut de mains flip avant rebond ange avec manip.	8	Rondade 2 flip, percuter saut vertical avec présence de l'entraîneur	8	salto avant groupé arrivé debout sur plan surélevé de 1m	8	Salto arrière groupé arriver debout.
Bonifications	+ 1	Réaction dynamique des bras et des jambes aux impulsions	+ 1	Réaction dynamique des bras et des jambes aux impulsions	+ 1	Enroulement de la poitrine en phase haute de l'exercice	+ 1	Poussée complète des jambes.
	+ 1	Respect des inversions des courbes	+ 1	Respect des inversions des courbes	+ 1	Bras verticaux à l'impulsion du salto	+ 1	Impulsion verticale, (léger déséquilibre arrière) avec projection et blocage des bras aux oreilles
	+ 1	Enchaînement fluide	+ 1	Rebond vertical, aligné, bras aux oreilles	+ 1	Impulsion complète des jambes	+ 1	renversement en phase élevé du saut avec projection du bassin
	+ 1	Pose des mains loin vers l'avant dans le flip avant	+ 1	Allongement des flip vers l'arrière.	+ 1	exercice contrôlé	+ 1	Maintien de la tête dans l'alignement du corps
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)

COUPE FORMATION 2 SOL CHOREGRAPHIQUE

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3			
Descriptif	série saut écart antéropostérieur et saut tour en l'air		1/2 tour en dedans D et G, jambe libre au retiré (genoux en ouverture) (moyenne des 2)		pas chassé, cabriole D et G (moyenne des 2)			
Schéma								
ND	3	arrêt entre les 2 sauts	3	1/2 tour réalisé sur pied à plat ou rotation inférieur à 180°	3	effectué avec manque de coordination		
	5	saut écart inf 180° et/ou manque de rotation dans le second saut	5	1/2 tour en dedans, jambe libre au retiré (genoux non maintenu en ouverture)	5	sauts avec battement de jambe sous l'horizontale		
	8	série saut écart antéropostérieur (180°) et saut tour en l'air	8	1/2 tour en dedans, jambe libre au retiré (genoux en ouverture)	8	sauts avec battement jambe au dessus de l'horizontale		
Bonifications	+ 1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans les sauts	+ 1	fente avec poids du corps sur jambe avant, buste droit	+ 1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans le saut et le pas chassé		
	+ 1	maintien de l'alignement dans le saut en rotation	+ 1	maintien de l'alignement durant toute la rotation	+ 1	maintien du battement avant à la réception		
	+ 1	saut écart réalisé avec le bassin dans l'axe	+ 1	arrêt de la rotation par pose du talon et contrôle de l'arrivée	+ 1	réception en 1/2 plié		
	+ 1	rotation terminée avant réception, réception stabilisée	+ 1	respect du trajet des bras (de la préparation à la 5ième)	+ 1	Cabriole exécutée vers le haut (peu de déplacement avant)		
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement		
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)		
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)		
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)		

COUPE FORMATION 3 SAUT

Année de Naissance:

Exercice 1			Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Lune arrivée debout à hauteur de table (1m25) (élan libre)		Rondade arrivée debout à hauteur de table (1m25) (élan libre)		Préparation Yourchenko Réalisation en situation aménagée, tremplin + protection obligatoire (tapis à 1m) (élan 5m)		Lune arrivée debout au sol avec double tremplin (1m25)	
Schéma								
ND	4	Lune corps carpé et absence de repoussé	4	Rondade sans impulsion bras	4	Rondade sur tremplin, arrivée en chandelle renversée sur bloc 1m	4	Lune corps carpé et absence de repoussé
	6	Lune, arrivée debout sans impulsion des bras (pont avant)	6	Rondade arrivée debout à hauteur de table avec impulsion bras	6	Rondade sur tremplin, arrivée à l'ATR sur bloc 1 m puis tomber ventre	6	Lune, arrivée debout sans impulsion des bras (pont avant)
	9	Lune arrivée debout à hauteur de table	9	Rondade arrivée debout en déséquilibre arrière avec impulsion bras	9	Rondade sur tremplin arrivée l'ATR sur bloc 1 m + courbette pour arriver debout	9	Lune corps aligné avec impulsion visible des bras
Bonifications	+ 1	Alignement du corps dans le 1er envol	+ 1	Alignement du corps dans le 1er envol	+ 1	Alignement des segments dans la fente et respect de l'axe à la pose des mains	+ 1	Alignement du corps dans le 1er envol
	+ 1	Impulsion bras tendu à l'ATR	+ 1	Respect de l'axe lors du 1/2 tour (passage à l'ATR)	+ 1	segments alignés à l'impulsion et projection dynamique des bras	+ 1	Impulsion bras tendus à l'ATR
	+ 1	Conservation de l'alignement dans le 2ème envol	+ 1	Capacité à réalisé une courbette faciale à partir des mains	+ 1	Sortie du tremplin dans la forme d'un salto arrière tendu, haut du buste en légère extension	+ 1	Conservation de l'alignement dans le 2ème envol
	+ 1	Capacité à réaliser une courbette dorsale à partir des mains	+ 1	Impulsion bras tendu à l'ATR	+ 1	Maintien de la position de gainage jusqu'à l'arrivée sur le tapis, bras collés aux oreilles	+ 1	Réception stabilisée
Viruosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)
NF								
TOTAL Agrès								

COUPE FORMATION 3 BARRES

Année de Naissance:

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Passemment filé		Tour stalder		Lune avec sangle (départ de l'ATR avec aide de l'entraîneur)		Soleil sortie salto tendu	
Schema								
ND	4	Au dessus de 45°	4	Départ de l'appui, arriver en position mi renversée à l'écrasement facial	4	Balancés au dessus de 45°	4	Balancé sortie salto tendu
	6	Au dessus de 30°	6	Départ de l'appui avec une prise d'élan engagée, retour à l'appui (de l'équerre à l'équerre)	6	Balancés de l'ATR à l'ATR (10°/10°)	6	ATR descente de soleil, sortie salto tendu
	9	A l'ATR	9	Départ à l'appui, dégagé après le passage à l'appui	9	Lune	9	Soleil sortie salto tendu
Bonifications	+ 1	Renversement rapide par le dos	+ 1	Renversement par le dos éloigné des appuis	+ 1	Descente en position de courbe dorsale	+ 1	Maintien de l'alignement tronc/bras durant tout l'exercice
	+ 1	Maintien de la position alignée tronc/jambes durant tout l'exercice	+ 1	Passage par l'écrasement facial sous la barre	+ 1	Allongement dans la descente jusqu'au passage à l'horizontale	+ 1	Lâcher de la barre avec éloignement
	+ 1	Reprise d'appui dynamique	+ 1	Reprise d'appui bras tendus	+ 1	Shoot dynamique en dessous de la barre	+ 1	Préparation de la sortie avec un shoot
	+ 1	Maintien de la tête	+ 1	Ouverture rapide des jambes pour les dégager	+ 1	Réalignement du corps en phase haute du balancé arrière	+ 1	Soleil ou balancé techniquement bien effectués
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)
NF								
TOTAL Agrès								

COUPE FORMATION 3 POUTRE ACRO

NOM:

Prénom:

Club:

Année de Naissance:

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Souplesse avant sur poutre haute		Flip pieds décalés		Roue pied pied sortie salto arrière groupé (poutre haute)		Roue souplesse arrière enchaînées sur poutre haute	
Schéma								
ND	4	Souplesse avant avec protection (avec ou sans chute)	4	Réalisé sur poutre basse	4	Roue pied pied réalisée avec chute puis salto arrière groupé	4	chute sur le 1er élément
	6	Souplesse avant avec chute	6	Réalisé sur poutre haute avec protection	6	Arrêt dans la série	6	arrêt dans la série
	9	Souplesse avant sans chute	9	Réalisé sur poutre haute sans protection	9	Roue pied pied sortie salto arrière groupé (poutre haute)	9	Souplesse arrière roue enchaînées sur poutre haute
Bonifications	+ 1	retour jambe libre haute - autograndissement	+ 1	Poussée complète des jambes	+ 1	Passage par l'ATR latéral pendant la roue	+ 1	Alignement bras/tronc/jambe arrière à la pose de main de la roue
	+ 1	alignement et passage à l'ATR	+ 1	Alignement en courbe arrière au passage à l'ATR	+ 1	Bras verticaux à l'impulsion du salto	+ 1	Premier 1/4 de tour tardif (roue)
	+ 1	déblocage des épaules	+ 1	écart antéropostérieur des jambes proche des 180°	+ 1	tête maintenue dans le salto	+ 1	Passage par l'ATR (souplesse)
	+ 1	écart de jambe 180° antéropostérieur	+ 1	Redressement du buste dynamique au retour en fente	+ 1	Recherche du dégroupé pour préparer la sortie	+ 1	Renversement contrôlé (souplesse)
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)
NF								
TOTAL Agrès								

COUPE FORMATION 3 POUTRE CHORE

NOM:

Prénom:

Club:

Année de Naissance:

Exercice 1			Exercice 2		Exercice 3			
Descriptif	Entrée saut appel 2 pieds		Série cabriole sissonne sur poutre haute (avec changement de la jambe avant d'un saut à l'autre)		1/2 tour en l'air suivi d'1 détourné sur demi pointe dans le même sens de rotation			
Schéma								
ND	4	Entrée saut appel 2 pieds (arrivée alternative avec déplacement)	4	Arrêt dans la série	4	1/2 tour en l'air suivi d'1 détourné sur demi pointe en changeant le sens de rotation		
	6	Entrée saut appel 2 pieds (arrivée alternative sans déséquilibre)	6	Série cabriole sissonne sur poutre haute (sans changement de jambe)	6	Arrêt dans la série		
	9	Entrée saut appel 2 pieds (arrivée simultanée)	9	Série cabriole sissonne sur poutre haute (avec changement de jambe)	9	1/2 tour en l'air suivi d'1 détourné sur demi pointe dans le même sens de rotation		
Bonifications	+ 1	Poussée complète avant l'arrivée sur la poutre	+ 1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans les sauts	+ 1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans le saut		
	+ 1	pieds dans l'axe de la poutre (légère ouverture)	+ 1	Ecart à 180° dans le sissonne	+ 1	alignement de tous les segments de la tête aux pieds dans les 2 éléments		
	+ 1	Buste droit	+ 1	Jambe libre à l'horizontale dans la cabriole	+ 1	Bras maintenus en 5ième entre les 2 rotations		
	+ 1	Réception 1/2 pliée	+ 1	Réception des sauts en 1/2 plié	+ 1	Respect des degrés de rotation		
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement		
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)		
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)		
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)		
NF								
TOTAL Agrès								

COUPE FORMATION 3 POUTRE ACRO

Année de Naissance:

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Rondade flip salto arrière tendu (3 pas d'élan)		Départ du sursaut rondade 3 flip		Série avant de 2 éléments départ du sursaut (au sol)		3 pas d'élan et salto avant groupé	
Schéma								
ND	4	Rondade 2 flips	4	arrêt dans la série	4	Saut de mains 1 pied saut de mains 2 pieds	4	salto avant avec tremplin (réception sur tapis 40 cm)
	6	Rondade flip salto arrière groupé	6	3 pas d'élan, rondade 3 flips	6	Saut de mains flip avant	6	salto avant au sol
	9	Rondade flip salto arrière tendu	9	Départ du sursaut rondade 3 flip	9	Saut de mains salto avant	9	salto avant percuté saut droit
Bonifications	+ 1	Allongement et accélération du flip	+ 1	accélération des flips	+ 1	respect des courbes	+ 1	Salto réalisé avec amplitude
	+ 1	Tête maintenue durant le salto	+ 1	allongement des flips	+ 1	Impulsion bras tendus, épaules hautes	+ 1	Impulsion complète des jambes
	+ 1	Bras verticaux à l'impulsion du salto	+ 1	respect des courbettes dorsales à l'impulsion jambes	+ 1	Prise de vitesse dans le sursaut	+ 1	Enroulement de la poitrine en position haute de l'élément.
	+ 1	Respect des courbes	+ 1	respect des courbettes faciales à l'impulsion des bras	+ 1	accélération du 2ème élément	+ 1	Bras verticaux à l'impulsion du salto
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)
NF								
TOTAL Agrès								

COUPE FORMATION 3 POUTRE CHORE

Année de Naissance:

Exercice 1			Exercice 2		Exercice 3			
Descriptif	grand jeté D et G (moyenne des 2)		1 tour en dedans de 360° D et G (moyenne des 2)		Série saut groupé saut cosaque			
Schema								
ND	4	attaque du saut avec jambe avant fléchie	4	Rotation de moins de 360° D et G	4	Arrêt dans la série		
	6	écart de jambe insuffisant (< à 160°)	6	1 tour en dedans de 360° D et G	6	respect de la figure d'un saut		
	9	écart de jambe proche de 180°	9	1 tour et 1/2 en dedans D ou G	9	respect de la figure des sauts		
Bonifications	+ 1	poussée complète de la jambe d'impulsion	+ 1	alignement de tous les segments de la tête aux pieds	+ 1	poussée complète des jambes, jusqu'aux pointes de pieds		
	+ 1	bassin maintenu dans l'axe, buste droit	+ 1	Rotation réalisée sur 1/2 pointes	+ 1	Réception des sauts en 1/2 plié		
	+ 1	déplacement vers le haut et l'avant	+ 1	contrôle de l'arrivée	+ 1	utilisation dynamique des bras dans la série		
	+ 1	réception stabilisée sur jambe 1/2 pliée, jambe libre à l'arabesque	+ 1	Maintien des bras en 5ème durant tout l'exercice	+ 1	Dynamisme		
Virtuosité	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement	+ 0,50	Présentation, attitude générale et tenue tout au long du mouvement		
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)		
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)		
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)	-2	Importantes fautes techniques (grosses flexions bras et/ou jambes...)		
NF								
TOTAL Agrès								