

|                               |
|-------------------------------|
| <b>CIRCUITS EDUCATIFS GAF</b> |
|-------------------------------|

Poussines, Benjamines et Minimes

Le jugement du mouvement s'effectue selon les principes des programmes critérium et libre :

Une note A : de 3.00 à 4.80 points (6 options possibles à 0.30 point chacune)

Une note B d'exécution : 10.00 points

Tous les principes des mouvements critérium sont applicables au circuit éducatif.

Les valeurs de la dernière colonne correspondent à la valeur des éléments lorsqu'ils sont réalisés.

Les pénalisations pour les fautes techniques et d'exécution sont celles de la brochure des imposés critérium.

L'ajout d'un pas est autorisé pour se placer sur la bonne jambe (poutre et sol).

|                                                        |
|--------------------------------------------------------|
| <b>CIRCUIT EDUCATIF    GAF                    SAUT</b> |
|--------------------------------------------------------|

Matériel      Table de saut à 1,10 m pour les poussines et 1.25 m pour les benjamines et minimes  
 Mini trampoline ou double tremplin pour toutes les catégories  
Facultatif : caissons ou tremplin devant le mini trampoline

| Niveau | Texte                                                                                                                                              | Note de départ |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| I      | Saut groupé pose de pieds et saut extension<br>(1 pas est autorisé sur la table entre les 2 éléments)                                              | 2.90           |
| II     | Renversement corps tendu vers l'ATR, pose de pieds et saut extension<br>(1 pas autorisé sur la table entre la pose des pieds et le saut extension) | 3.70           |
| III    | Renversement avant (lune)                                                                                                                          | 4.40           |

2 sauts identiques ou différents sont effectués, le meilleur des 2 sera comptabilisé

Niveau I

Note de départ: 2.90 points

| Texte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Symbole | Exigences                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Fautes spécifiques                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>Saut groupé</b><br/> <b>Pose de pieds</b><br/> <b>Saut extension</b></p> <p>(1 pas est autorisé sur la table entre la pose des pieds et le saut extension)</p> <p style="text-align: center;">Hauteur: 1,10 m poussines<br/> 1.25 m benj et min</p> <p style="text-align: center;">Course d'élan libre</p> <p style="text-align: center;">Double tremplin ou mini trampoline</p> <p>Possibilité de placer des caissons ou un tremplin devant le mini trampoline</p> |         | <p><b><u>1<sup>er</sup> envol</u></b><br/> Corps gainé<br/> Jambes serrées<br/> Jambes tendues</p> <p><b><u>Phase d'appui</u></b><br/> Pose des mains simultanée<br/> Bras tendus<br/> Fléchir les jambes rapidement<br/> Pose des pieds simultanée</p> <p>Enchaînement dynamique : pose des pieds-relevé-1 pas (facultatif)-saut</p> <p><b><u>Saut extension</u></b><br/> Impulsion complète</p> <p>Bras verticaux<br/> Corps gainé<br/> Jambes serrées<br/> Jambes tendues<br/> Réception sur jambes ½ pliées<br/> jambes serrées</p> | <p>Corps cambré<br/> Jambes écartées<br/> Jambes fléchies</p> <p>Pose alternative des mains<br/> Bras fléchis</p> <p>Pose alternative des pieds<br/> Pose des genoux<br/> Manque de rythme dans la liaison</p> <p>Impulsion incomplète (= hauteur insuffisante)<br/> Bras non verticaux<br/> Corps relâché<br/> Jambes écartées<br/> Jambes fléchies<br/> Réception accroupie<br/> Jambes écartées</p> |

Niveau II

Note de départ : 3.70 points

| Texte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Symbole | Exigences                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Fautes spécifiques                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Renversement corps tendu vers l'ATR,<br/>Pose des pieds<br/>Saut extension</b></p> <p>(1 pas est autorisé sur la table entre la pose des pieds et le saut extension)</p> <p>Hauteur: 1,10 m poussines<br/>1.25 m benj et minimes</p> <p>Course d'élan libre</p> <p>Double tremplin ou mini trampoline</p> <p>Possibilité de placer des caissons ou un tremplin devant le mini trampoline</p> |         | <p><b><u>1<sup>er</sup> envol</u></b><br/>Corps aligné<br/>Tête droite et regard sur les mains<br/>Jambes tendues<br/>Jambes serrées<br/>Elévation vers l'ATR (oblique haute : 60°) à la pose des mains</p> <p><b><u>Phase d'appui</u></b><br/>Pose des mains simultanée<br/>Bras tendus<br/>Fléchir les jambes rapidement<br/>Pose des pieds simultanée</p> <p>Enchaînement dynamique : pose des pieds-relevé-1 pas (facultatif)-saut</p> <p><b><u>Saut extension</u></b><br/>Impulsion complète</p> <p>Bras verticaux<br/>Corps gainé<br/>Jambes serrées<br/>Jambes tendues<br/>Réception sur jambes ½ pliées<br/>Jambes serrées</p> | <p>Corps cassé ou cambré<br/>Tête en extension<br/>Jambes fléchies<br/>Jambes écartées<br/>Manque d'élévation</p> <p>Pose alternative des mains<br/>Bras fléchis</p> <p>Pose alternative des pieds<br/>Pose des genoux<br/>Manque de rythme dans la liaison</p> <p>Impulsion incomplète (= hauteur insuffisante)<br/>Bras non verticaux<br/>Corps relâché<br/>Jambes écartées<br/>Jambes fléchies<br/>Réception accroupie<br/>Jambes écartées</p> |

Niveau III

Note de départ : 4.40 points

| Texte                                                                                                                                                                         | Symbole | Exigences                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Fautes spécifiques                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Renversement avant<br/>(Lune)</b></p> <p>Hauteur : 1,10 m poussines<br/>1.25 m benj et minimes</p> <p>Course d'élan libre</p> <p>Double tremplin ou mini trampoline</p> |         | <p><b><u>1<sup>er</sup> envol</u></b><br/>Corps aligné (bassin rétroversion)<br/>Tête droite et regard sur les mains<br/>Jambes tendues<br/>Jambes serrées</p> <p><b><u>Phase d'appui</u></b><br/>Pose des mains simultanée<br/>Bras tendus<br/>Corps gainé<br/>Jambes tendues<br/>Jambes serrées<br/>Passage à l'ATR<br/>Appui passager des mains</p> <p><b><u>2<sup>ème</sup> envol</u></b><br/>Corps gainé<br/>Jambes tendues<br/>Jambes serrées<br/>Hauteur<br/>Longueur</p> <p><b><u>Réception</u></b><br/>Réception sur jambes ½ pliées<br/>Jambes serrées</p> | <p>Corps cassé ou cambré<br/>Tête en extension<br/>Jambes pliées<br/>Jambes écartées</p> <p>Pose alternative des mains<br/>Bras fléchis<br/>Corps cassé ou cambré<br/>Jambes pliées<br/>Jambes écartées</p> <p>Appui prolongé des mains</p> <p>Corps relâché<br/>Jambes écartées<br/>Jambes fléchies<br/>Manque de hauteur<br/>Manque de longueur</p> <p>Réception accroupie<br/>Jambes écartées</p> |

Note de départ : de 3.00 à 4.80 points

6 options à 0,30

Exécution : 10.00 points

| Texte                                                                                                                                                                          | Symbole | Exigences                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Fautes spécifiques                                                                                                                                             | Valeur                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Face à BI<br><br>Départ sur tremplin, jambes serrées<br>Effectuer 2 balancés (avant-arrière), jambes écartées sous la barre<br>Réception sur le tremplin, jambes serrées.      |         | Jambes tendues<br>Appui actif des bras sur la barre lors de la saisie, corps en courbe avant<br>Allongement complet du corps en fin de balancé avant<br>Appui actif des bras sur la barre, corps en courbe avant, avant la réception                                                                          | Jambes fléchies<br>Manque d'appui actif et non respect de la courbe avant<br>Manque d'allongement en fin de balancé avant<br>Manque d'appui actif sur la barre | Chaque balancé<br>0.30 |
| <b>Ou option 1</b><br><br><b>Bascule faciale</b>                                                                                                                               |         | Jambes tendues<br>Appui actif des bras sur la barre lors de la saisie, corps en courbe avant<br>Allongement complet du corps en fin de balancé avant<br>Reprise d'appui actif bras tendus à l'appui facial                                                                                                    | Jambes fléchies<br>Manque d'appui actif et non respect de la courbe avant<br>Manque d'allongement en fin de balancé avant<br>Manque de reprise d'appui         | 0.30                   |
| Départ sur caisson, épaules à hauteur de la barre.<br>Sauter à l'appui facial (si pas option bascule)<br>Bras tendus, jambes tendues et serrées<br>Maintien de la position 2'' |         | Elévation du corps à l'appui dos rond, bassin rétroversé<br>Bras tendus<br>Reprise d'appui actif à l'appui facial (cuisses au niveau de la barre)                                                                                                                                                             | Dos creux lors de l'élévation<br><br>Bras fléchis<br>Manque d'appui actif<br>Manque de maintien de la position                                                 | 0.30                   |
| Prise d'élan vers l'horizontale et retour à l'appui facial                                                                                                                     |         | Bras tendus<br>Jambes tendues et serrées<br><br>Dos rond, bassin rétroversé dans l'élévation<br>Grandissement à l'appui libre                                                                                                                                                                                 | Bras fléchis<br>Jambes fléchies<br>Jambes écartées<br>Dos creux lors de l'élévation<br>Corps cassé                                                             | 0.30                   |
| <b>Ou option 2</b><br><br><b>De l'appui libre, tour d'appui arrière corps tendu à l'appui</b>                                                                                  |         | Jambes tendues et serrées<br>Bascule du corps vers l'arrière par les épaules, corps en courbe avant, hanches ouvertes<br>Maintien de la tête droite pendant la rotation<br>Maintien des bras tendus et du corps en légère courbe avant durant le tour d'appui<br>Reprise d'appui bras tendus à l'appui facial | Hanches fermées<br><br>Tête en extension<br>Position de la courbe avant non maintenue<br>Manque de reprise d'appui                                             | 0.30                   |
| Prise d'élan et réception à la station au sol                                                                                                                                  |         | Jambes tendues et serrées<br>Dos rond, bassin rétroversé dans l'élévation<br>Grandissement à l'appui libre                                                                                                                                                                                                    | Dos creux lors de l'élévation<br>Corps cassé<br>Manque d'élévation                                                                                             | 0.30                   |
| Aide pour s'établir à l'appui facial                                                                                                                                           |         | Appui actif à l'appui facial                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Manque d'appui actif sur la barre                                                                                                                              | 0.30                   |

|                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                        |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Maintien de la position 2 s                                                                                                                                                                       |  | Bras tendus<br>Bassin rétroversé<br>Jambes tendues et serrées                                                                                                                                | Bras fléchis<br>Corps cambré<br>Jambes fléchies                                                                                        |      |
| <b>Ou option 3</b><br><b>Traction complète des bras</b><br><b>et renversement pour venir s'établir à</b><br><b>l'appui facial</b>                                                                 |  | Traction complète des bras simultanément<br>Maintien de la traction pendant le renversement<br>Jambes tendues et serrées<br>Reprise d'appui actif bras tendus à l'appui facial               | Dos creux lors de l'élévation<br>Traction incomplète<br>Traction alternative<br>Manque de reprise d'appui                              | 0.30 |
| Bascule du corps vers l'avant, jambes tendues et serrées pour arriver à l'équerre, maintien des jambes à l'horizontale 2''                                                                        |  | Bascule vers l'avant dos rond, bassin rétroversé et bras tendus<br>Contrôle de la descente<br>Maintien des jambes tendues à l'horizontale<br>Tête droite                                     | Dos creux et bassin relâché<br>Descente non contrôlée<br>Jambes sous l'horizontale<br>Manque de maintien<br>Tête en extension          | 0.30 |
| <b>Option 4 (en plus)</b><br><b>Bascule du corps vers l'avant, jambes tendues, jusqu'à la suspension mi-renversée et maintien de la position en chandelle 2''</b>                                 |  | Bascule vers l'avant dos rond, bassin rétroversé et bras tendus<br>Contrôle de la descente<br>Maintien de la position, cuisses à la barre<br>Maintien de la tête avec menton sur la poitrine | Dos creux et bassin relâché<br><br>Descente non contrôlée<br>Manque de maintien<br>Tête en extension                                   | 0.30 |
| <b>Option 5 (en plus)</b><br><b>De l'appui, bascule vers l'avant, ou après l'option 4, maintien des jambes en fermeture 2'' (pieds à la barre)</b>                                                |  | Contrôle de la descente<br>Maintien de la position, pointes de pieds à la barre<br>Tête droite<br>Angle bras-tronc ouvert<br>Fermeture complète angle tronc-jambes                           | Descente non contrôlée<br>Manque de maintien<br>Tête en extension<br>Angle bras-tronc fermé<br>Fermeture incomplète angle tronc-jambes | 0.30 |
| De l'équerre, descente contrôlée des jambes pour se placer en courbe arrière tenue 2'' puis en courbe avant tenue 2''                                                                             |  | Recherche d'étirement sous la barre<br>Tête droite et bassin rétroversé<br>Maintien de la position 2''                                                                                       | Manque d'étirement sous la barre<br>Manque de rétroversion du bassin<br>Manque de maintien                                             | 0.30 |
| <b>Ou option 6</b><br><br><b>De l'équerre, descente des jambes jusqu'en courbe arrière, fermeture filé avant et balancé arrière, balancé avant (2 fois)</b>                                       |  | Corps en courbe arrière et en courbe avant<br>Tête droite<br>Fouet dynamique<br>Amplitude des balancés                                                                                       | Non respect des courbes<br>Tête en extension<br>Manque de rythme<br>Manque d'amplitude sur chaque balancé                              | 0.30 |
| Sortie (tapis supplémentaire de 20 cm pour la réception)<br>-De la suspension, sortie à la station debout<br>-Du balancé, recherche d'appui sur le balancé arrière et sortie à la station debout. |  | Reprise d'appui par engagé des poignets<br>Tête droite entre les bras<br>Corps en courbe avant                                                                                               | Manque de reprise d'appui<br>Tête en extension<br>Non respect de la courbe avant                                                       | 0.30 |

## CIRCUIT EDUCATIF GAF

## POUTRE

Note de départ: de 3.00 à 4.80 points

6 options à 0,30 point

Exécution: 10.00 points

Temps maximum: 1'30

| Texte                                                                                                                                                                                                                                       | Symbole | Exigences                                                                                                                                                                                 | Fautes spécifiques                                                                                                                                                    | Valeur                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Entrée face à la poutre (latéralement):<br>Sauter à l'appui facial bras tendus et corps gainé, position marquée                                                                                                                             |         | Elévation corps gainé<br>Appui facial actif<br>Bras tendus<br>Position marquée                                                                                                            | Corps cassé ou cambré<br>Manque d'appui actif<br>Bras fléchis<br>Position non marquée                                                                                 | 0.10                               |
| Passer une jambe tendue par dessus la poutre pour arriver au siège transversal, jambes tendues, dos droit                                                                                                                                   |         | Maintien de l'appui actif<br>Continuité des actions<br><br>Jambes tendues                                                                                                                 | Manque d'appui actif<br>Manque de continuité des actions<br>Touche de l'agrès<br>Jambes fléchies                                                                      | 0.10                               |
| Se placer en équerre écartée, les deux jambes tendues au dessus de la poutre, tenue 2'', revenir au siège transversal, jambes tendues, bras en seconde                                                                                      |         | Jambes tendues<br>Jambes à l'horizontale<br>Bras tendus<br>Maintien de la position 2''<br>Bras à la seconde                                                                               | Jambes fléchies<br>En dessous de l'horizontale<br>Bras fléchis<br>Equerre non maintenue<br>Bras non placés                                                            | 0.20                               |
| <b>Option 1 (en plus)</b><br><b>Du siège, s'allonger sur le dos, jambes pliées, bras pliés, pour effectuer une chandelle, position marquée, revenir dos sur la poutre puis au siège écarté transversal, jambes tendues, bras en seconde</b> |         | Elévation du bassin et hanches ouvertes<br>Mains au niveau de la tête sur ou sous la poutre<br>Coudes serrés<br>Position marquée<br>Continuité et contrôle du retour<br>Bras à la seconde | Manque d'élévation du bassin<br>Mains éloignées de la tête et coudes écartés<br>Position non marquée<br>Manque de contrôle du retour sur la poutre<br>Bras non placés | 0.30                               |
| Poser les mains devant, élan des jambes vers l'avant puis vers l'arrière pour venir à la station accroupie, bras seconde, se redresser debout                                                                                               |         | Continuité des actions<br>Jambes tendues dans l'élan<br>Elévation du bassin<br>Contrôle de la position accroupie                                                                          | Manque de continuité des actions<br>Jambes fléchies<br>Elévation insuffisante<br>Manque de contrôle de la position                                                    | 0.20                               |
| 2 battements en quatrième devant D et G (ou G et D) à l'horizontale, bras à la seconde                                                                                                                                                      |         | Jambes tendues<br>Battement à 90 °<br>Alignement jambe-tronc pendant le battement<br>Bras à la seconde                                                                                    | Jambes fléchies<br>Manque d'élévation de la jambe<br>Manque d'alignement<br><br>Bras non placés                                                                       | Chaque bat<br>0.10<br>Liaison 0.10 |



|                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Option 2 (en plus)</b><br><b>ATR jambes serrées (départ et retour en fente avant, bras à l'oblique haute)</b>                            |  | Alignement du corps<br>Grandissement du corps sur les appuis<br>Jambes tendues<br>Corps gainé<br>Contrôle du retour en fente                          | Manque d'alignement<br>Manque de grandissement du corps<br><br>Jambes fléchies<br>Corps relâché<br>Manque de contrôle du retour en fente   | 0.30                                 |
| Effectuer 2 détournés dans le même sens de rotation, sur demi-pointes, bras en seconde                                                      |  | Détournés sur demi-pointes<br>Bras seconde<br>Maintien de l'alignement du corps<br><br>Conservation du sens de rotation<br>Continuité dans la liaison | Détournés sur pieds plat<br>Bras non placés<br>Manque de maintien de l'alignement<br>Sens de rotation non conservé<br>Manque de continuité | Chaque détourné 0.20<br>Liaison 0.10 |
| 2 pas sur ½ pointes, bras à la seconde                                                                                                      |  | ½ pointes hautes<br>bras à la seconde                                                                                                                 | Pieds à plat<br>Bras non placés                                                                                                            | Chaque pas 0.10<br>Liaison 0.10      |
| <b>Option 3 (en plus)</b><br><b>Saut groupé</b>                                                                                             |  | Impulsion complète des jambes<br>Genoux à l'horizontale                                                                                               | Impulsion incomplète<br>Genoux sous l'horizontale                                                                                          | 0.30                                 |
| Se placer en position accroupie et effectuer un détourné, bras à la seconde                                                                 |  | Détourné sur demi-pointes<br>Rotation complète<br>Dos droit<br>Bras à la seconde                                                                      | Détourné sur pieds plats<br>Rotation incomplète<br>Corps relâché<br>Bras non placés                                                        | 0.20                                 |
| Se redresser et se placer en arabesque D puis G (ou G puis D), jambes d'appui demi pliées, maintenue 2'' chacune                            |  | Alignement jambe-tronc<br>Jambe arrière à 45° minimum<br>Position maintenue                                                                           | Manque d'alignement<br>Jambe arrière trop basse<br>Position non maintenue                                                                  | Chaque arabesque 0.10                |
| <b>Option 4 (en plus)</b><br><b>Roue</b><br><b>(départ et retour en fente avant, bras à l'oblique haute)</b>                                |  | Pose alternative des mains<br>Jambes tendues<br>Alignement du corps au passage par l'ATR latéral                                                      | Pose des mains simultanée<br>Jambes fléchies<br>Passage non à la verticale                                                                 | 0.30                                 |
| Réunir les pieds pour effectuer un soubresaut jambe droite devant puis un soubresaut jambe gauche devant, ou inversement, bras à la seconde |  | Impulsion complète des jambes<br>Alignement du corps dans la phase d'envol<br>Jambes tendues<br>Bras à la seconde                                     | Impulsion incomplète<br>Manque d'alignement du corps<br><br>Jambes fléchies<br>Bras non placés                                             | Chaque soubresaut 0.20               |
| 2 pas sur ½ pointes, bras à la seconde                                                                                                      |  | Pas sur ½ pointes hautes<br>Bras à la seconde                                                                                                         | Pas sur pieds à plat<br>Bras non placés                                                                                                    | Chaque pas 0.10<br>Liaison 0.10      |

|                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                           |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Option 5 (en plus)</b><br><b>Soubresaut au grand écart</b><br><b>antéro- postérieur, bras à la seconde</b>                                                                                   |  | Impulsion complète des jambes<br>Ecart des jambes à 180°<br>Bras en seconde                                                                                                                          | Impulsion incomplète des jambes<br>Ecart des jambes insuffisant<br>Bras non placés                                                                                                        | 0.30 |
| Quelques pas sur ½ pointes, bras à la seconde, rassembler les pieds, impulsion et sortie saut droit, bras verticaux, jambes serrées et tendues, réception sur jambes demi pliées, à la station. |  | Pas sur ½ pointes hautes<br>Bras seconde<br>Impulsion complète des jambes<br>Bras verticaux<br>Jambes serrées<br>Jambes tendues<br>Alignement du corps lors du saut<br>Réception sur jambes ½ pliées | Pas sur pieds plats<br>Bras non placés<br>Impulsion incomplète des jambes<br>Bras non placés<br>Jambes écartées<br>Jambes fléchies<br>Manque d'alignement du corps<br>Réception accroupie | 0.30 |
| <b>Ou option 6 :</b><br><br><b>Quelques pas d'élan et sortie en rondade,</b><br><b>réception sur jambes demi pliées face à la poutre</b>                                                        |  | Impulsion dynamique des bras<br>Alignement du corps lors du passage à l'ATR<br>Resserrer les jambes au passage à la verticale<br>Jambes tendues<br>Réception sur jambes ½ pliées                     | Impulsion insuffisante des bras<br>Manque d'alignement du corps<br><br>Jambes non resserrées ou resserrées tardivement<br>Jambes fléchies<br>Réception accroupie                          | 0.30 |

Mouvement en aller-retour sur la largeur du praticable  
(Possibilité de détourné(s) supplémentaire(s) si besoin en fonction des options)  
Sans musique pour les poussines  
Avec musique pour les benjamines et minimes

Note A : de 3.00 à 4.80 points

6 options à 0.30 point

Exécution : 10.00 points

| Texte                                                                                                                           | Symbole | Exigences                                                                                                                                       | Fautes spécifiques                                                                                                                                     | Valeur                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Position de départ :<br>Debout, pieds serrés bras en arrière à l'oblique basse                                                  |         |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        | 0.10                            |
| Roulade avant jambes serrées                                                                                                    |         | Tête rentrée<br>Jambes serrées<br>Rotation harmonieuse<br>Roulade contrôlée                                                                     | Tête en extension<br>Jambes écartées<br>Rotation non harmonieuse<br>Ne pas arriver sur les pieds                                                       | 0.30                            |
| 2 pas sur ½ pointes, bras à la seconde                                                                                          |         | Pas sur ½ pointes hautes<br>bras à la seconde                                                                                                   | Pas sur pieds à plat<br>Bras non placés                                                                                                                | Chaque pas 0.10<br>Liaison 0.10 |
| Réunir les pieds et saut droit, réception sur jambes ½ pliées, bras à la seconde                                                |         | Impulsion complète des jambes<br>Alignement du corps pendant le saut<br>Bras à la seconde<br>Réception sur jambes ½ pliées                      | Impulsion incomplète des jambes<br>Manque d'alignement du corps<br>Bras non placés<br>Réception stabilisée                                             | 0.20                            |
| <b>Ou option 1</b><br><b>Réunir les pieds et saut droit avec un demi tour, réception sur jambes ½ pliées, bras à la seconde</b> |         | Impulsion complète des jambes<br>Alignement du corps pendant le saut<br>Rotation complète<br>Bras à la seconde<br>Réception sur jambes ½ pliées | Impulsion incomplète des jambes<br>Manque d'alignement du corps<br>Rotation incomplète<br>Bras non placés<br>Réception stabilisée                      | 0.30                            |
| Descendre accroupie pour effectuer une roulade arrière groupée, retour à la station debout                                      |         | Respect du déséquilibre arrière<br>Tête rentrée et dos rond<br>Rotation harmonieuse<br>Arrivée sur les pieds, jambes serrées                    | Manque de déséquilibre arrière<br>Tête en extension et dos plat<br>Rotation non harmonieuse<br>Arrivée jambes écartées<br>Ne pas arriver sur les pieds | 0.30                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Ou option 2</b><br><b>Descendre accroupie pour effectuer une roulade arrière, bras et jambes tendus, et arriver à la station debout</b>                                                                                                                                                             |  | Respect du déséquilibre arrière<br>Tête rentrée et dos rond<br>Rotation harmonieuse<br>Jambes tendues                                  | Manque de déséquilibre arrière<br>Tête en extension<br>Dos plat dans la roulade<br>Jambes pliées<br>Ne pas arriver sur les pieds         | 0.30                               |
| 2 battements jambe D et G (ou G et D) en quatrième devant, à l'horizontale, Bras à la seconde                                                                                                                                                                                                          |  | Jambes tendues<br>Battement à 90 °<br>Alignement jambe-tronc pendant le battement<br>Bras à la seconde                                 | Jambes fléchies<br>Manque d'élévation de la jambe<br>Manque d'alignement<br><br>Bras non placés                                          | Chaque bat<br>0.10<br>Liaison 0.10 |
| ATR (départ et retour en fente, bras à l'oblique haute)                                                                                                                                                                                                                                                |  | Alignement du corps<br>Grandissement du corps sur les appuis<br>Jambes tendues<br>Corps gainé<br>Contrôle du retour en fente           | Manque d'alignement<br>Manque de grandissement du corps<br><br>Jambes fléchies<br>Corps relâché<br>Manque de contrôle du retour en fente | 0.30                               |
| <b>Option 3</b><br><b>Réunir les jambes</b><br><b>Sissonne, arrivée arabesque</b>                                                                                                                                                                                                                      |  | Impulsion complète des jambes<br>Ecart de jambes à 180°<br>Dos droit<br>Jambe à 45° à l'arabesque                                      | Impulsion incomplète des jambes<br>Ecart insuffisant<br>Corps cassé<br>Jambe arrière relâchée                                            | 0.30                               |
| 1 ou 2 pas, fente avant : bras du côté de la jambe d'appui en 1 <sup>ère</sup> position, l'autre bras à la seconde, relevé sur ½ pointe, les 2 bras à la seconde, la jambe libre au retiré, position marquée.<br>Après le relevé : jambe d'appui tendue, jambe libre pointée devant, bras à la seconde |  | Relevé dynamique sur ½ pointes<br>Jambe libre au retiré<br>Position marquée<br>Bras placés                                             | Relevé non dynamique<br>Jambe libre non au retiré<br>Position non marquée<br>Non respect des positions de bras                           | 0.20                               |
| <b>Ou option 4</b><br><b>Pirouette ½ tour, jambe libre au retiré, bras à la seconde</b><br><b>Position à la fin du 1/2tour : jambe d'appui tendue, jambe libre pointée devant et bras à la seconde</b>                                                                                                 |  | Maintien sur ½ pointes<br>Jambe libre au retiré du début à la fin<br>Bras en seconde<br>Rotation terminée<br>Position finale respectée | ½ tour sur pied plat<br>Jambe libre non au retiré<br>Bras non placés<br>Rotation non terminée<br>Position finale non respectée           | 0.30                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1 ou 2 pas fente avant et roue (départ et retour en fente avant, bras à l'oblique haute)<br>Réunir les pieds                                                                                                                                                       |  | Pose alternative des mains<br>Jambes tendues<br>Alignement du corps au passage par l'ATR latéral                                                                                                 | Pose des mains simultanée<br>Jambes fléchies<br>Passage non à la verticale                                                        | 0.30                        |
| <b>Ou option 5</b><br><b>Sursaut : Rondade</b><br><b>Ou série de 2 éléments du sursaut : Rondade flip</b>                                                                                                                                                          |  | Sursaut dynamique et corps aligné<br>Impulsion dynamique (bras, jambes)<br>Jambes tendues<br>Bras tendus<br>Passage en « courbette »<br>Alignement des segments<br>Arrivée : bassin rétroversion | Manque d'alignement dans le sursaut<br>Impulsion dynamique insuffisante<br>Jambes fléchies<br>Bras fléchis<br>Manque d'alignement | 0.30                        |
| S'accroupir puis s'allonger sur le dos et effectuer un pont<br>Retour : allongé bras le long du corps et chandelle, en maintenant les bras dans la même position, jambes serrées et tendues                                                                        |  | Jambes tendues, bras tendus<br><br>Ouverture des épaules<br>Chandelle corps gainé                                                                                                                | Jambes fléchies<br>Bras fléchis<br>Manque d'ouverture des épaules<br>Corps relâché dans la chandelle                              | Pont 0.20<br>Chandelle 0.20 |
| <b>Ou option 6</b><br><b>Souplesse arrière revenir en fente</b><br><b>Réunir les pieds, descendre en position accroupie et basculer sur le dos en chandelle, bras le long du corps, jambes serrées et tendues</b>                                                  |  | Contrôle du renversement arrière<br>Passage par l'ATR aligné jambes écartées<br>Jambes écartées à 180°<br><br>Chandelle corps gainé                                                              | Manque de contrôle du renversement arrière<br>Manque d'alignement<br>Manque d'écart<br><br>Corps relâché                          | 0.30                        |
| Retour assise, jambes écartées, dos droit, bras verticaux et écrasement facial tenu 2''                                                                                                                                                                            |  | Dos placé<br>Bras verticaux<br>Ecrasement maximum, dos plat<br>Jambes tendues                                                                                                                    | Dos relâché<br>Bras non placés<br>Manque d'écrasement<br>Jambes fléchies                                                          | 0.20                        |
| Relever le buste, bras verticaux, réunir les jambes tendues et serrées, amener les bras en seconde et effectuer ¼ tour en pliant les jambes pour venir à la position finale à genou, une main au sol, l'autre bras à l'oblique haute<br>Regard vers la main au sol |  | Continuité<br>Bras en seconde<br>Position finale marquée                                                                                                                                         | Manque de continuité<br>Bras non placés<br>Position finale non marquée                                                            | 0.10                        |