

Cette fiche d'aide au candidat a pour objet d'expliquer de manière succincte les modalités de cette épreuve et de prodiguer quelques conseils de préparation. Elle est suivie du référentiel, de généralités, des fautes, des fiches projet, et d'extraits du code UNSS de référence (planches d'éléments).

1. Avertissement



Cette épreuve de gymnastique nécessite que le candidat sache s'échauffer et maîtrise les éléments de son enchaînement sur l'agrès choisi.

Le port de vêtements près du corps est obligatoire pour la sécurité du candidat et pour permettre au jury de juger l'alignement des segments.

2. Épreuve

a. Compétence attendue

Composer et présenter un enchaînement de six éléments minimum issus de quatre familles gymniques distinctes et de deux niveaux de difficulté avec maîtrise et fluidité.

Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés, et à apprécier la correction de leur réalisation.

b. Déroulement de l'épreuve

Le candidat doit préciser son **projet** (ce qu'il pense faire) et s'échauffer, avant de réaliser sa **prestation physique** qui se compose de **six éléments** minimum **enchaînés devant un groupe** d'autres candidats en situation de juges. Avant ou après sa prestation physique le candidat est en **situation de juge** pour apprécier la prestation d'autres candidats à l'aide d'un outil mis à sa disposition.

c. Formaliser son projet (trace écrite du scénario, permet d'évaluer la composition notée sur 3 points)

Les agrès possibles sont : poutre et sol pour les filles, barres parallèles et sol pour les garçons.

Avant de commencer l'épreuve, le candidat donne au Jury la fiche ([voir la fiche projet](#)) qu'il aura téléchargée en ligne et renseignée au préalable. A défaut une fiche lui sera donnée sur place. Cette fiche précise le scénario de l'enchaînement prévu :

- 6 éléments minimum (figurine ou description pour chacun)
- de familles différentes identifiées par un acronyme d'une ou deux lettres ([voir planches des éléments par agrès et difficulté en annexe](#))
- avec le niveau de difficulté (A, B, C ou D)
- dans l'ordre chronologique de présentation (1, 2, 3, ...)
- *et pour le sol à quel endroit chaque élément sera réalisé sur le praticable*

En respectant les exigences suivantes :

- respecter les groupes d'éléments spécifiques à l'agrès
- avoir des éléments de 2 niveaux de difficulté (cotation UNSS 2016-2020)
- *contraintes supplémentaires pour le sol : durée entre 30 secondes et 1 minute, 2 longueurs dont au moins 1 diagonale.*

Composition sur 3 points :

Cette note prend en compte la clarté du scénario présenté, le respect des exigences spécifiques à l'agrès et des contraintes (nombre d'éléments, contraintes d'espace et de temps, chronologie) et l'adéquation entre le choix des éléments et les ressources du candidat.



La difficulté de l'enchaînement ne doit pas être privilégiée au détriment d'une parfaite exécution.

d. S'échauffer (en autonomie)

Le candidat s'échauffe pour pouvoir réaliser son enchaînement à l'heure indiquée par les examinateurs.

e. Réaliser sa prestation physique (un seul passage, noté sur 14 points)

Le candidat réalise son enchaînement. Il est noté sur deux composantes : la difficulté et l'exécution.

Difficulté sur 6 points :

Tout élément non réalisé supprime sa valeur, en conséquence cela peut entraîner la suppression de la famille correspondante

- si un élément est réalisé 2 fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois
- chaque élément choisi donne un nombre de points (A=0,4 pt, B=0,6 pt, C=0,8 pt, D=1 pt), ces points de difficulté sont totalisés et correspondent à une note s'ils sont réalisés selon le tableau de conversion ci-après :

Cumul des points de difficulté des élément de l'enchaînement	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5,8
Note correspondante	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

Exécution sur 8 points :

Les fautes (de tenue et de technique, mouvements pour maintenir l'équilibre, fautes particulières, fautes spécifiques à l'agrès) sont sanctionnées selon leur importance ([voir annexe fautes](#)) :

- petite faute -0,2 pt, grosse faute -0,5 pt, chute -1 pt
- toutes les fautes cumulées sur un même élément s'additionnent
- en dessous de 6 éléments présentés, chaque élément manquant entraîne le retrait de 2 points

f. Être Juge (noté sur 3 points)

Avant ou après sa prestation physique, le candidat apprécie l'enchaînement d'un autre candidat. A l'aide de la fiche fournie par le Jury, il doit :

- repérer les éléments exécutés (famille, niveau de difficulté)
- identifier les fautes d'exécution

Cette note évalue la capacité du candidat à se positionner sur le niveau de la prestation qu'il observe.

Nous vous souhaitons une bonne préparation afin de réaliser la meilleure prestation possible le jour de l'épreuve.

1. Référentiel



Bulletin officiel n° 25 du 21-6-2018

Gymnastique agrès

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve												
<p>Niveau 4 : Composer et présenter un enchaînement de six éléments minimum issus de quatre familles gymniques distinctes et de deux niveaux de difficulté avec maîtrise et fluidité. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés, et à apprécier la correction de leur réalisation.</p>		<p>Réalisation libre présentée sur une fiche type qui comporte son scénario: nombre d'éléments et figurines, variété des familles, chronologie et niveau de difficultés. Des exigences : respecter les groupes d'éléments spécifiques à l'agrès et deux niveaux de difficulté. Des contraintes de temps (pour le sol) : entre 30 secondes et 1 minute, et d'espace : l'enchaînement est réalisé sur un praticable (au moins deux longueurs dont une diagonale). La cotation des difficultés est référée au code UNSS en vigueur. Les gymnastes présentent leur réalisation devant un groupe de juges qui apprécie la prestation à l'aide d'un outil proposé par l'enseignant. Un seul passage est autorisé.</p>												
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis						Degrés d'acquisition du niveau 4						
		De 0 à 9 points						De 10 à 20 points						
Difficulté 06/20	Equivalence entre les points de difficulté et la note	<p>Si un élément est réalisé 2 fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur et, le cas échéant, la suppression de l'exigence correspondante A= 0.4, B= 0.6, C= 0.8, D= 1 point</p>												
		Note :	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
		Points :	2.6	2,8	3	3,2	3,4	3,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5.8
Exécution 08/20	Exécution	<p>La difficulté de l'enchaînement ne doit pas être privilégiée au détriment d'une parfaite exécution. Fautes (de tenue et de technique, mouvements pour maintenir l'équilibre, fautes particulières, fautes spécifiques à l'agrès) : petite faute : -0,2 points, grosse faute : -0,5 points, chute : -1 point (se reporter au code UNSS). (Les différentes fautes d'exécution sur un même élément s'additionnent). En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 2 points.</p>												
		De 0 à 1 point				De 1,5 à 2 points				De 2,5 à 3 points				
Composition 03/20	Présentation du scénario Respect des exigences et des contraintes	Scénario présenté de façon sommaire. L'espace et le volume de l'enchaînement sont restreints. Proposition en inadéquation avec les ressources du candidat.				Scénario présenté avec clarté. Rythme uniforme. L'espace utilisé met en valeur des éléments ou des moments de la réalisation. Proposition réaliste.				Scénario présenté avec clarté. Rythme adapté aux temps forts de l'enchaînement. Proposition optimisée dans la gestion du rapport risque/originalité.				
		<p>Non respect des exigences spécifiques à l'agrès = -1 point Non respect des exigences de l'épreuve (nombre d'éléments, contraintes d'espace, de temps, chronologie) = -1 point</p>												
Juge 03/20	Positionnement d'un niveau de prestation	De 0 à 1 point				De 1,5 à 2 points				De 2,5 à 3 points				
		Ne repère pas ou peu la difficulté des éléments exécutés. Identifie de façon approximative les fautes d'exécution.				Repère la plupart des éléments exécutés. Identifie globalement les fautes d'exécution.				Repère l'ensemble des éléments exécutés. Connait précisément les critères de notation.				

2. Généralités sur les Agrès

	Poutre (filles)	Sol (Filles et Garçons)	Barres parallèles (Garçons)
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> - hauteur de la poutre : 1,25m - 1 tremplin autorisé - 1 tapis de 10 cm est obligatoire au-dessus du tapis de 20 cm en sortie 	<ul style="list-style-type: none"> - praticable : 12x12 m - musique obligatoire 	<ul style="list-style-type: none"> - hauteur des barres : libre - 1 tremplin autorisé - 1 tapis de 10 cm est autorisé au-dessus du tapis de 20 cm en sortie
Familles d'éléments (acronymes et type de mouvement)	<ul style="list-style-type: none"> - SM él. de Souplesse ou de Maintien - T 1 Tour - LG Liaison Gymnique de 2 sauts - AC él. acrobatique 	<ul style="list-style-type: none"> - ATR él. passant par l'Appui Tendu Renversé - SM él. de Souplesse, de Maintien - AP él. d'Appui - LG Liaison Gymnique de 2 él. dont 1 saut - AC él. acrobatique 	<ul style="list-style-type: none"> - AP él. à l'Appui - AB él. à l'Appui Brachial - S él. à la Suspension - MP él. de Maintien ou de Placement

Cette fiche en 2 pages est à télécharger et renseigner an amont de l'épreuve. Elle doit être donnée au Jury le jour de l'épreuve avant l'échauffement.

1. Identité de la candidate

NOM :

Prénom :

Née le :

BCG BTN

2. Enchaînement projeté à la POUTRE (éléments)

a. Ce qu'il faut faire

Ci-après reporter dans leur ordre chronologique chaque élément de votre enchaînement en référence au code UNSS en annexe :

- dessiner l'élément ou coller sa figurine
- préciser sa famille
- préciser son niveau de difficulté

b. Votre enchaînement

<i>Chronologie</i>	1	2	3
Élément (croquis ou figurine collée)			
Famille (SM, T, LG ou AC)			
Niveau de difficulté (A, B, C ou D)			
<i>Chronologie</i>	4	5	6
Élément (croquis ou figurine collée)			
Famille (SM, T, LG ou AC)			
Niveau de difficulté (A, B, C ou D)			
<i>Chronologie</i>	7	8	9
Élément (croquis ou figurine collée)			
Famille (SM, T, LG ou AC)			
Niveau de difficulté (A, B, C ou D)			

3. Rappel Identité de la candidate ou du candidat

NOM :

Prénom :

Signature :

Date :

ÉVALUATION

DIFFICULTÉS

6 points

Nombre	Valeur	Calcul
	A x 0,4 pt =	
	B x 0,6 pt =	
	C x 0,8 pt =	
	D x 1,0 pt =	

Si un élément est réalisé 2 fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois.
 Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur et le cas échéant la suppression de la famille correspondante.

TOTAL pts :

Note/6 :

Pts de difficulté/élément	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5,8
Note correspondante	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

EXÉCUTION

8 points

Toutes les fautes cumulées sur un même élément se cumulent.
 Toutes les fautes peuvent être liées à la tenue du corps (bras, jambes, pointes de pieds, gainage), à l'Amplitude, à l'axe de rotation, au temps de maintien, à la réception

Élément avec aide entraîne la décote de sa valeur (B devient A)

Petite faute	- 0,2 pts
Grosse faute	- 0,5 pts
Chute	- 1 pt
Espace non respecté	- 1 pt
Par élément manquant (si moins de 6)	- 2 pts

TOTAL pénalités :

Note/8 :

COMPOSITION

3 points

	Projet	Réalisation	Choix des éléments/Ressources du candidat
-1 pt	non respect exigences: spécifiques à l'agrès -1 pt, de l'épreuve (nb d'éléments, espace, temps, chronologie) -1 pt		
0 à 1 pt	scénario sommaire	espace et volume restreints	n'est pas en adéquation
1,5 à 2 pt	scénario clair	rythme uniforme, espace optimisé	proposition réaliste
2,5 à 3 pt		rythme adapté aux temps forts	optimisé dans la gestion risque/originalité

Note/3 :

RÔLE DE JUGE

3 points

0 pt	Ne repère ni la difficulté des éléments exécutés, ni les fautes d'exécution
1 pt	Repère peu la difficulté des éléments, identifie de façon approximative les fautes d'exécution
1,5 à 2 pts	Repère la plupart des éléments exécutés, identifie globalement les fautes d'exécution
2,5 à 3 pts	Repère l'ensemble des éléments exécutés, connaît précisément les critères de notation

Note/3 :

NOTE FINALE & COMMENTAIRES

Note/20 :

Cette fiche en 2 pages est à télécharger et renseigner an amont de l'épreuve. Elle doit être donnée au Jury le jour de l'épreuve avant l'échauffement.

4. Identité du candidat

NOM : _____ **Prénom :** _____ **Né le :** _____ BCG BTN

5. Enchaînement projeté aux BARRES PARALLELES (éléments)

a. Ce qu'il faut faire

Ci-après reporter dans leur ordre chronologique chaque élément de votre enchaînement en référence au code UNSS en annexe :

- dessiner l'élément ou coller sa figurine
- préciser sa famille
- préciser son niveau de difficulté

b. Votre enchaînement

<i>Chronologie</i>	1	2	3
Élément (croquis ou figurine collée)			
Famille (AP, MB, S, MP)			
Niveau de difficulté (A, B, C ou D)			
<i>Chronologie</i>	4	5	6
Élément (croquis ou figurine collée)			
Famille (AP, MB, S, MP)			
Niveau de difficulté (A, B, C ou D)			
<i>Chronologie</i>	7	8	9
Élément (croquis ou figurine collée)			
Famille (AP, MB, S, MP)			
Niveau de difficulté (A, B, C ou D)			

6. Rappel Identité de la candidate ou du candidat

NOM :

Prénom :

Signature :

Date :

ÉVALUATION

DIFFICULTÉS

6 points

Nombre	Valeur	Calcul
	A x 0,4 pt =	
	B x 0,6 pt =	
	C x 0,8 pt =	
	D x 1,0 pt =	

Si un élément est réalisé 2 fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois.
Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur et le cas échéant la suppression de la famille correspondante.

TOTAL pts :

Note/6 :

Pts de difficulté/élément	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5,8
Note correspondante	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

EXÉCUTION

8 points

Toutes les fautes cumulées sur un même élément se cumulent.
Toutes les fautes peuvent être liées à la tenue du corps (bras, jambes, pointes de pieds, gainage), à l'Amplitude, à l'axe de rotation, au temps de maintien, à la réception

Élément avec aide entraîne la décote de sa valeur (B devient A)

Petite faute	- 0,2 pts
Grosse faute	- 0,5 pts
Chute	- 1 pt
Espace non respecté	- 1 pt
Par élément manquant (si moins de 6)	- 2 pts

TOTAL pénalités :

Note/8 :

COMPOSITION

3 points

	Projet	Réalisation	Choix des éléments/Ressources du candidat
-1 pt	non respect exigences: spécifiques à l'agrès -1 pt, de l'épreuve (nb d'éléments, espace, temps, chronologie) -1 pt		
0 à 1 pt	scénario sommaire	espace et volume restreints	n'est pas en adéquation
1,5 à 2 pt	scénario clair	rythme uniforme, espace optimisé	proposition réaliste
2,5 à 3 pt		rythme adapté aux temps forts	optimisé dans la gestion risque/originalité

Note/3 :

RÔLE DE JUGE

3 points

0 pt	Ne repère ni la difficulté des éléments exécutés, ni les fautes d'exécution
1 pt	Repère peu la difficulté des éléments, identifie de façon approximative les fautes d'exécution
1,5 à 2 pts	Repère la plupart des éléments exécutés, identifie globalement les fautes d'exécution
2,5 à 3 pts	Repère l'ensemble des éléments exécutés, connaît précisément les critères de notation

Note/3 :

NOTE FINALE & COMMENTAIRES

Note/20 :

Cette fiche en 2 pages est à télécharger et renseigner en amont de l'épreuve. Elle doit être donnée au Jury le jour de l'épreuve avant l'échauffement.

7. Identité de la candidate ou du candidat

NOM : _____ **Prénom :** _____ **Né(e) le :** _____ BCG BTN

8. Enchaînement projeté au SOL (éléments)

a. Ce qu'il faut faire

Ci-après reporter dans leur ordre chronologique chaque élément de votre enchaînement en référence au code UNSS en annexe :

- dessiner l'élément ou coller sa figurine
- préciser sa famille
- préciser son niveau de difficulté

b. Votre enchaînement

<i>Chronologie</i>	1	2	3
Élément (croquis ou figurine collée)			
Famille (ATR, SM, AP, LG, AC)			
Niveau de difficulté (A, B, C ou D)			
<i>Chronologie</i>	4	5	6
Élément (croquis ou figurine collée)			
Famille (ATR, SM, AP, LG, AC)			
Niveau de difficulté (A, B, C ou D)			
<i>Chronologie</i>	7	8	9
Élément (croquis ou figurine collée)			
Famille (ATR, SM, AP, LG, AC)			
Niveau de difficulté (A, B, C ou D)			

Cette fiche en 2 pages est à télécharger et renseigner en amont de l'épreuve. Elle doit être donnée au Jury le jour de l'épreuve avant l'échauffement.

9. Rappel Identité de la candidate ou du candidat

NOM :

Prénom :

Signature :

Date :

10. Compléments sur l'enchaînement projeté au SOL (musique, durée, et déplacements)

a. Préciser :

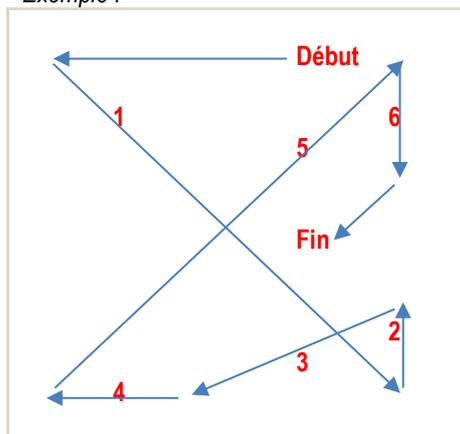
La musique choisie :

La durée de l'enchaînement (*rappel : entre 30 secondes et 1 minute*) :

b. Déplacements

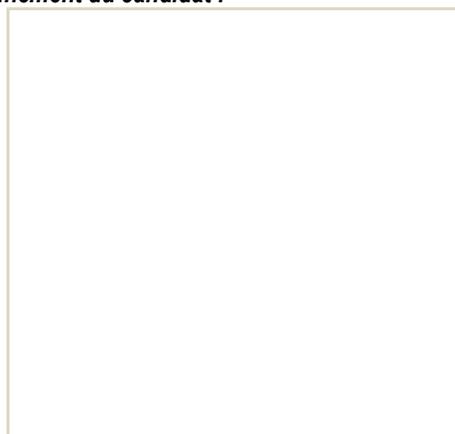
Ci-après dessiner vos déplacements sur le praticable (carré de 12m x 12m) en étant vigilant à la position du jury, et numéroter chaque élément selon son ordre chronologique.

Exemple :



Jury

Enchaînement du candidat :



Jury

ÉVALUATION

DIFFICULTÉS

6 points

Nombre	Valeur	Calcul
	A x 0,4 pt =	
	B x 0,6 pt =	
	C x 0,8 pt =	
	D x 1,0 pt =	

Si un élément est réalisé 2 fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois.
Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur et le cas échéant la suppression de la famille correspondante.

TOTAL pts :
Note/6 :

Pts de difficulté/élément	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5,8
Note correspondante	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

EXÉCUTION

8 points

Toutes les fautes cumulées sur un même élément se cumulent.
Toutes les fautes peuvent être liées à la tenue du corps (bras, jambes, pointes de pieds, gainage), à l'AMplitude, à l'axe de rotation, au temps de maintien, à la réception

Élément avec aide entraîne la décote de sa valeur (B devient A)

Petite faute	- 0,2 pts
Grosse faute	- 0,5 pts
Chute	- 1 pt
Espace non respecté	- 1 pt
Par élément manquant (si moins de 6)	- 2 pts

TOTAL pénalités :
Note/8 :

COMPOSITION

3 points

	Projet	Réalisation	Choix des éléments/Ressources du candidat	
-1 pt	non respect exigences: spécifiques à l'après -1 pt, de l'épreuve (nb d'éléments, espace, temps, chronologie) -1 pt			Note/3 :
0 à 1 pt	scénario sommaire	espace et volume restreints	n'est pas en adéquation	
1,5 à 2 pt	scénario clair	rythme uniforme, espace optimisé	proposition réaliste	
2,5 à 3 pt		rythme adapté aux temps forts	optimisé dans la gestion risque/originalité	

RÔLE DE JUGE

3 points

0 pt	Ne repère ni la difficulté des éléments exécutés, ni les fautes d'exécution	Note/3 :
1 pt	Repère peu la difficulté des éléments, identifie de façon approximative les fautes d'exécution	
1,5 à 2 pts	Repère la plupart des éléments exécutés, identifie globalement les fautes d'exécution	
2,5 à 3 pts	Repère l'ensemble des éléments exécutés, connaît précisément les critères de notation	

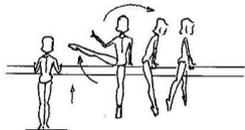
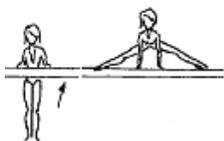
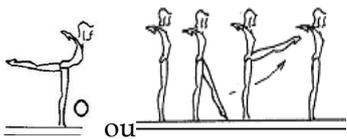
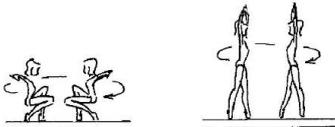
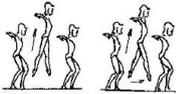
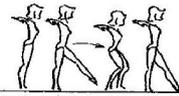
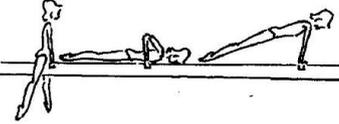
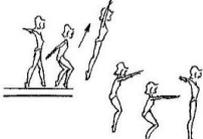
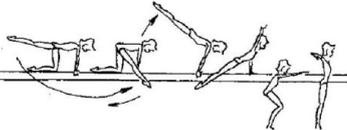
NOTE FINALE & COMMENTAIRES

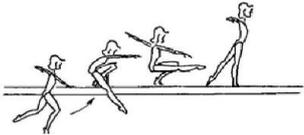
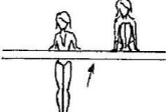
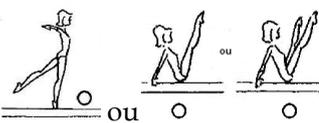
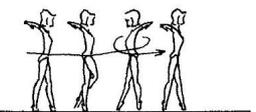
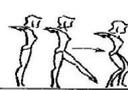
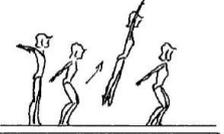
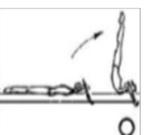
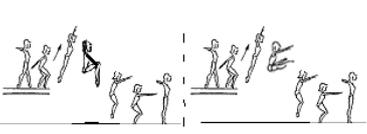
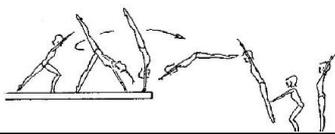
	Note/20 :
--	-----------

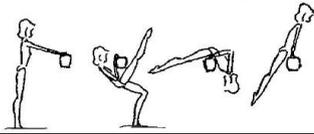
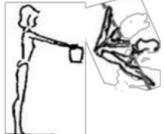
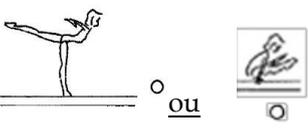
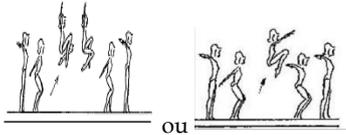
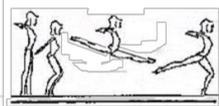
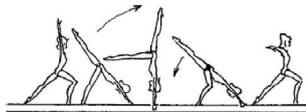
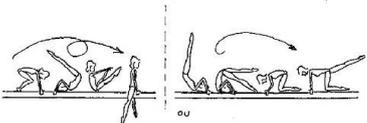
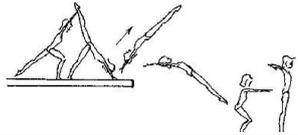
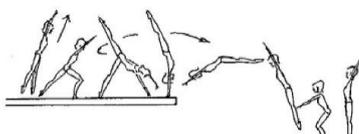
Les fautes (de tenue et de technique, mouvements pour maintenir l'équilibre, fautes particulières, fautes spécifiques à l'agrès) sont sanctionnées selon leur importance :

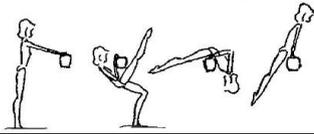
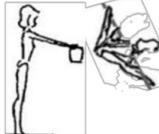
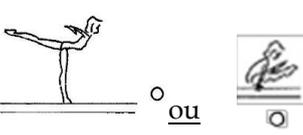
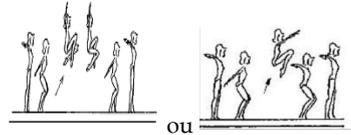
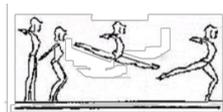
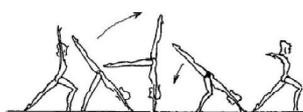
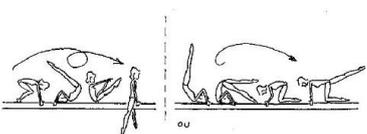
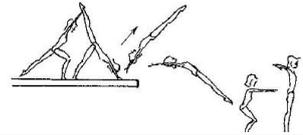
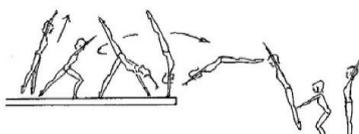
- petite faute -0,2 pt, grosse faute -0,5 pt, chute -1 pt
- toutes les fautes cumulées sur un même élément s'additionnent
- en dessous de 6 éléments présentés, chaque élément manquant entraîne le retrait de 2 points

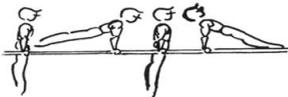
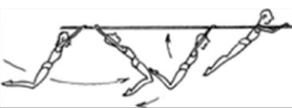
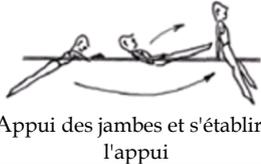
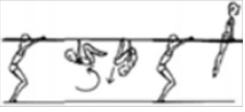
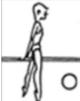
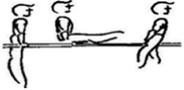
FAUTES	0,2 pt	0,5 pt	1 pt
Élément de maintien non tenu 2 secondes	élément non comptabilisé		
Manque de dynamisme pendant l'enchaînement	X	X	
Sortie de praticable (1 seul appui = 0,1 pt)	X		
Contraintes d'espace non respectées			X
FAUTES de TENUE et FAUTES TECHNIQUES	0,2 pt	0,5 pt	1 pt
Bras fléchis (selon importance)	X	X	
Jambes fléchies et/ou écartées (selon importance)	X	X	
Amplitude insuffisante (selon importance)	X	X	
Corps relâché (selon durée)	X	X	
Corps non aligné (ATR) ou mal positionné (groupé, carpé, tendu)	X	X	
Rotation incomplète (selon degré manquant)	X		
MOUVEMENTS d'EQUILIBRATION	0,2 pt	0,5 pt	1 pt
Pas supplémentaire			
Déséquilibre (selon importance)	X	X	
Chute ou pose d'1 ou 2 mains ou au sol, arrivée autre que sur les pieds			X
Arrêt dans l'enchaînement	X		

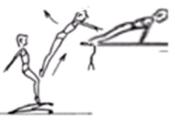
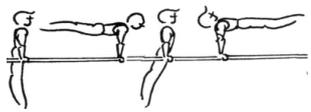
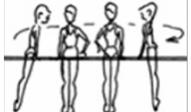
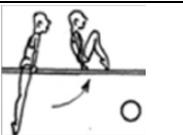
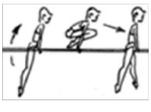
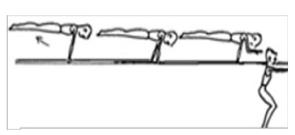
POUTRE			
Equipe Etablissement 2016-2020			
A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		De la station faciale latérale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement et s'établir au siège transversal .	⇒ Toucher la poutre avec le pied (0,30) ⇒ Arrêt (0,30)
2		De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes tendues écartées.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Elément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, position de la jambe libre indifférente, bras libres (tenu 2 sec) ou Grand battement , jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue.	⇒ Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé ⇒ Si jambe sous l'horizontale = élément non comptabilisé
4 T		$\frac{1}{2}$ tour accroupi, dos vertical, bras libres ou $\frac{1}{2}$ tour debout, dos vertical, bras libres.	⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 LG		Soubresaut sans ou avec changement de pieds, départ et réception 2 pieds	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		1 pas chassé bras libres.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		De l'appui manuel et sur 1 genou , élaner la jambe libre d'AV en AR pour s'établir à la station fente AV mains sur la poutre.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Du siège écarté venir au coucher ventral, mains niveau poitrine, puis venir à l'appui manuel et pédestre , coup de pieds sur poutre, bras tendus.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		Sortie en bout de poutre : par impulsion 1 ou 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		De l'appui manuel et sur 1 genou élaner la jambe libre d'AV en AR et sortie costale .	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

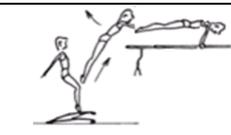
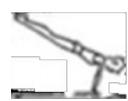
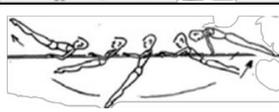
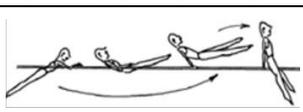
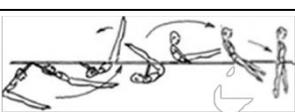
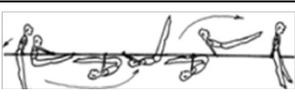
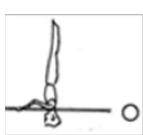
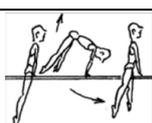
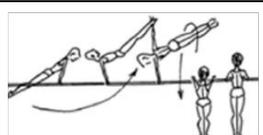
POUTRE			
Equipe Etablissement 2016-2020			
B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		De la station oblique, appel 1 pied, et pose de l'autre pied sur la poutre avec appui d'1 main, jambe libre en AV, puis s'établir à la station debout.	⇒ Si pas d'établissement debout = élément non comptabilisé
2		De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées.	⇒ Pose alternative des pieds (0,30)
3 SM		Elément de maintien sur 1 pied et sur 1/2 pointes, jambe d'appui tendue, position de la jambe libre indifférente, bras libres (tenu 2 sec) ou Equilibre fessier avec pose des mains en AR, jambes tendues serrées ou écartées (tenu 2 sec.)	⇒ Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé ⇒ Si élément de maintien sur 1 pied non réalisé sur 1/2 pointes = élément A3
4 T		Tour enveloppé sur 2 pieds (sur 1/2 pointes) bras libres sans arrêt.	⇒ Arrêt (0,30)
5 LG		Assemblé : Départ 2 pieds, élaner une jambe vers l'avant pour sauter et arriver 2 pieds	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		Appel 2 pieds, saut en progression vers l'AV, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		De la fente AV, venir proche de la verticale de l'ATR, puis revenir en fente AV.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Chandelle mains sous la poutre (Tenue 2 secondes).	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé
9		Sortie en bout de poutre : par impulsion 2 pieds, saut groupé ou saut écart et réception à la station debout.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position groupée ou carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie en Rondade.	⇒ Pas de passage à la verticale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

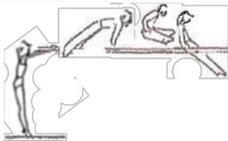
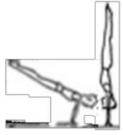
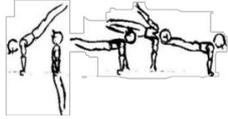
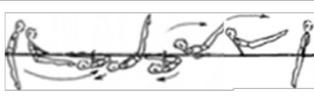
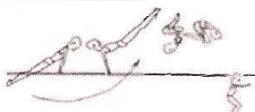
POUTRE			
Equipe Etablissement 2016-2020			
C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		De la station faciale latérale, s'établir à l'appui facial par renversement AR (mains sous la poutre autorisées).	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2		Sauter à l'appui et descendre en écrasement facial mains sur la poutre	
3 SM		Planche faciale jambe d'appui tendue, jambe libre au minimum à l'horizontale <u>ou</u> Equerre jambes écartées (Tenue 2 secondes)	⇒ Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé
4 T		1/2 tour sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	
5 LG		Saut de chat <u>ou</u> Saut groupé , impulsion des 2 pieds	⇒ Genoux sous l'horizontale : (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		Saut sissonne impulsion 2 pieds, arrivée sur 1 pied.	⇒ Ecart de jambes insuffisant au saut sissonne (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		De la fente AV, venir à l'ATR 1 jambe à la verticale, puis revenir en fente AV.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade AV départ libre : pose des mains sur la poutre, arrivée libre <u>ou</u> Roulade AR : pose des mains sur ou sous la poutre, arrivée libre.	
9		En bout de poutre : sortie en saut de mains.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sursaut puis sortie Rondade.	⇒ Pas de passage à la verticale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si arrêt après le sursaut = élément B10

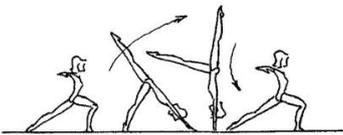
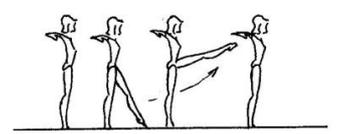
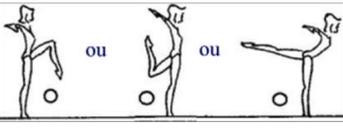
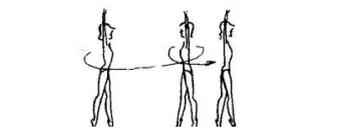
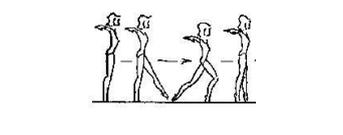
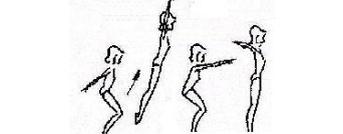
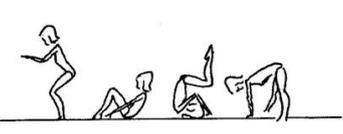
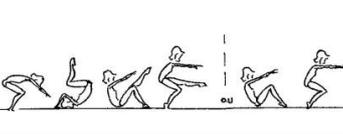
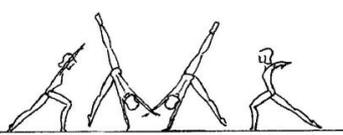
POUTRE			
Equipe Etablissement 2016-2020			
C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		De la station faciale latérale, s'établir à l'appui facial par renversement AR (mains sous la poutre autorisées).	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2		Sauter à l'appui et descendre en écrasement facial mains sur la poutre	
3 SM		Planche faciale jambe d'appui tendue, jambe libre au minimum à l'horizontale <u>ou</u> Equerre jambes écartées (Tenue 2 secondes)	⇒ Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé
4 T		1/2 tour sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	
5 LG		Saut de chat <u>ou</u> Saut groupé , impulsion des 2 pieds	⇒ Genoux sous l'horizontale : (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		Saut sissonne impulsion 2 pieds, arrivée sur 1 pied.	⇒ Ecart de jambes insuffisant au saut sissonne (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		De la fente AV, venir à l'ATR 1 jambe à la verticale, puis revenir en fente AV.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade AV départ libre : pose des mains sur la poutre, arrivée libre <u>ou</u> Roulade AR : pose des mains sur ou sous la poutre, arrivée libre.	
9		En bout de poutre : sortie en saut de mains.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sursaut puis sortie Rondade.	⇒ Pas de passage à la verticale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si arrêt après le sursaut = élément B10

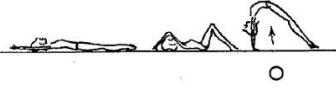
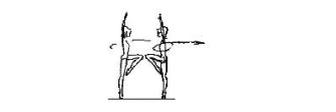
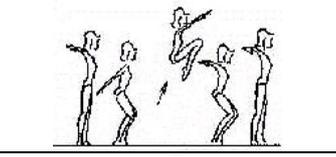
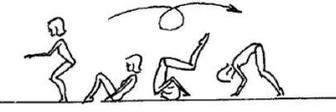
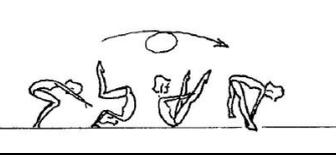
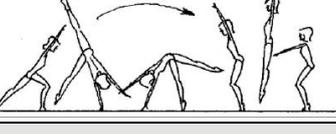
BARRES PARALLELES			
Equipe Etablissement 2016-2020			
A	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 Pieds sous les barres	Entrée Avec ou sans élan, sauter en bout de barres à l'appui tendu ; pieds sous la hauteur des barres.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 AP		Balancer vers l'arrière et balancer vers l'avant, pieds à hauteur des barres.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 AP		Du siège, prise d'élan par lancer de jambes, à l'appui tendu.	⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 AB		De la suspension balancer vers l'AV et vers l'AR, pour s'établir à l'appui brachial , jambes Fléchies autorisées.	⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AB	 Appui des jambes et s'établir à l'appui	De l' appui brachial balancer vers l'AV, poser les jambes écartées sur les barres pour s'établir à l'appui au siège écarté.	⇒ Arrêt à la pose de jambes (0,30)
6 S		De la suspension balancer vers l'AV, vers l'AR, poser les pieds au sol pour effectuer l'élément suivant.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 S		en bout de barre ou sous la barre Rotation arrière puis saut à l'appui tendu.	⇒ Arrêt (0,30)
8 MP		Siège écarté , bras derrière, tenu 2 secondes.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
9 MP		De l'appui tendu , sans élan, monter les jambes tendues par l'équerre, pour arriver au siège écarté AV jambes tendues.	⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30) ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie De l'appui tendu, balancé vers l'AR et effectuer une sortie faciale corps groupé en déplaçant main G sur barre D (ou inverse) pour arriver à la station droite.	⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30)

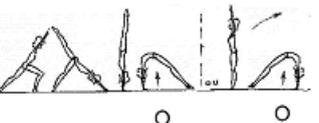
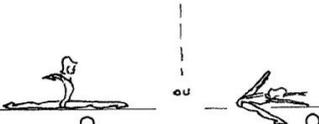
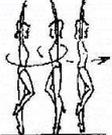
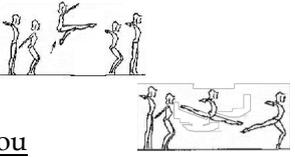
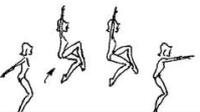
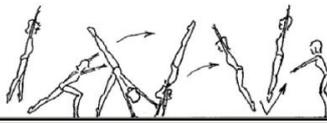
BARRES PARALLELES			
Equipe Etablissement 2016-2020			
B	DESSINS		FAUTES TYPIQUES
1	 Pieds hauteur des barres	Entrée Avec ou sans élan, sauter en bout de barre à l'appui tendu ; pieds à la hauteur des barres.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds sous les barres = élément A1
2 AP		Balancer vers l'arrière et balancer vers l'avant à l'horizontale	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds à la hauteur des barres = élément A2
3 AP		De l'appui tendu, 1/2 tour sans arrêt.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)
4 AB	 Pieds sous les barres	De l'appui brachial balancer vers l'AR et s'établir à l'appui tendu. (Pieds sous les barres)	⇒ Arrêt (0,30)
5 AB		En appui brachial balancer vers l'AV, vers l'AR et vers l'AV. (Bassin au niveau des barres)	⇒ Si bassin en dessous des barres = Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 S		Bascule de fond arrivée à l'appui brachial.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30)
7 S		De l'appui tendu, oscillation, et s'établir à l'appui brachial.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 MP		De l'appui tendu, flexion des jambes serrées, élévation des genoux, pointes de pieds au niveau des barres, tenu 2 secondes.	⇒ Hauteur insuffisante des pieds (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
9 MP		De l'appui tendu, monter le bassin jambes fléchies, pour arriver au siège écarté AR jambes tendues.	⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30)
10		Sortie De l'appui tendu, balancer vers l'AR et effectuer une sortie faciale corps à l'horizontale en déplaçant main G sur barre D (ou inverse) pour arriver à la station droite.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

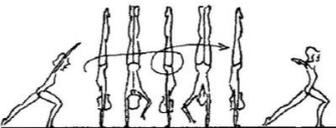
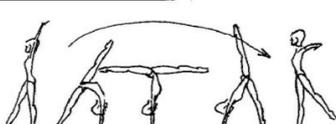
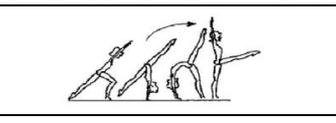
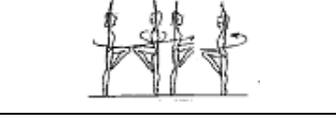
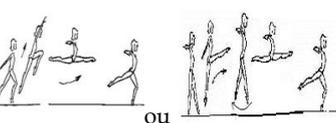
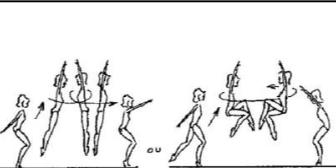
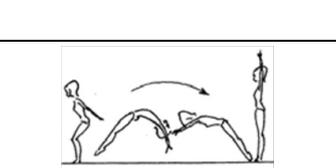
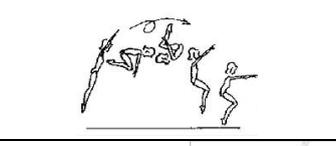
BARRES PARALLELES			
Equipe Etablissement 2016-2020			
C	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 Pieds au dessus des barres	Entrée Avec ou sans élan, sauter en bout de barre à l'appui tendu ; pieds au dessus des barres.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds à la hauteur des barres = élément B 1
2 AP		Balancer vers l'arrière à 45°.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si corps à l'horizontale = élément B 2
3 AP		De l'appui tendu, tour complet sans arrêt.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)
4 AB	 Pieds à la hauteur des barres	De l'appui brachial, balancé vers l'AR pour s'établir à l'appui tendu, pieds à la hauteur des barres. Grand élan	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds sous les barres = élément B4
5 AB		De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir au siège écarté. Temps de ventre	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si aide des cuisses = élément A 5
6 S	 Jambes écartées	Bascule de fond pour arriver au siège écarté.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Etablissement par appui des jambes = Appui supplémentaire (0,50)
7 S	 Jambes écartées	De l'appui tendu, oscillation, s'établir à l'appui au siège écarté (appuis jambes au-dessus des barres). Bascule fixe	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Etablissement par appui des jambes = Appui supplémentaire (0,50)
8 MP		Appui brachial renversé tenu 2 secondes.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
9 MP		De l'appui tendu, monter le bassin à hauteur des épaules jambes tendues, puis écarter les jambes pour arriver au siège écarté AR.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie Balancer vers l'AV, pour effectuer une sortie AV avec ¼ de tour pour arriver à la station droite face à la barre.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

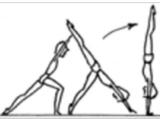
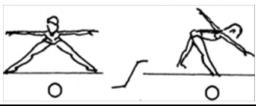
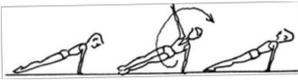
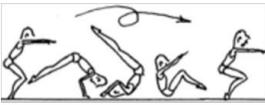
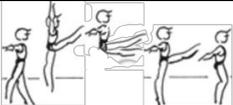
BARRES PARALLELES			
Equipe Etablissement 2016-2020			
D	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1		Entrée Coupé écart à l'appui <u>ou</u> à l'équerre avec tremplin.	⇒ Toucher les barres avec les pieds (0,30)
2 AP		Balancer à l'ATR marqué.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si corps à 45° = élément C 2</u>
3 AP		De l'appui tendu, balancer avant et ½ tour corps droit à l'horizontal.	⇒ écart de jambes (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ déplacement ou ajustement de prise (0,10 à chaque fois)
4 AB	 Pieds au-dessus des barres	De l'appui brachial, balancer vers l'AR et s'établir à l'appui tendu, pieds au-dessus des barres. Grand élan	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si pieds au niveau des barres = élément C 4</u>
5 AB		De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir à l'appui tendu AV. Temps de ventre	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 S		De la suspension, bascule de fond.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30)
7 S	 Jambes serrées	De l'appui tendu, oscillation et s'établir à l'appui tendu. Bascule fixe	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 MP		Equerre tenue 2 secondes.	⇒ Jambes non à l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si jambes fléchies = B 8</u> ⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u>
9 MP		Du siège écarté, bras devant, placement du dos jambes serrées et tendues, jusqu'à l'alignement des mains épaules et bassin.	⇒ Manque d'alignement (dos-bras) (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie Salto arrière sur le côté.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

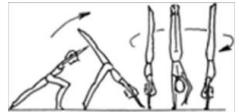
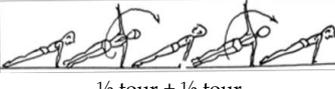
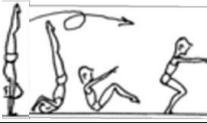
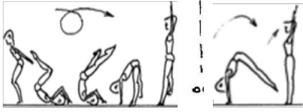
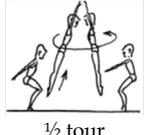
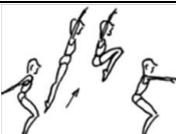
SOL FILLES			
Equipe Etablissement 2016-2020			
A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la fente avant, venir à l' ATR une jambe à la verticale, puis revenir en fente AV.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 SM		De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes ½ fléchies. Onde dorsale	⇒ Manque d'extension (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Grand battement jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue.	⇒ <u>Si jambe sous l'horizontale = élément non comptabilisé</u>
4 SM		Élément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec, bras libres Attitude AV ou AR ou arabesque	⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u>
5 LG		Tour naturel sur ½ pointes, bras libres.	
6 LG		1 pas chassé AV sur ½ pointes, bras libres.	
7 LG		Saut vertical , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Départ sur les pieds, roulade AR , arrivée sur les pieds, jambes tendues, écartées.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Départ libre, roulade AV arrivée sur 1 ou arrivée sur 2 pieds.	⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
10 AC		Départ fente, bras dans le prolongement du corps, roue arrivée libre.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

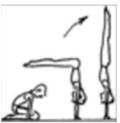
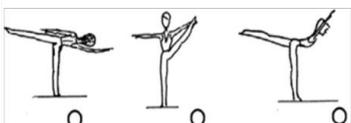
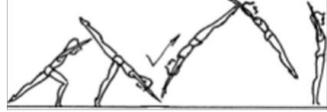
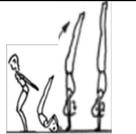
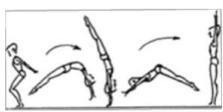
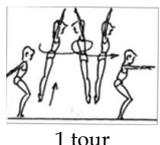
SOL FILLES			
Equipe Etablissement 2016-2020			
B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol et placement de dos jusqu'à l'ATR. ou de la fente avant, venir à l'ATR, jambes serrées ou écartées, retour en fente.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 SM		De la station couchée dorsale, s'établir en pont (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
3 SM		Chandelle tenue 2 sec, bras tendus en appui au sol.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 SM		Planche faciale , jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale.	⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé ⇒ Si jambe sous l'horizontale = élément A4
5 LG		1/2 tour sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	
6 LG		Impulsion 2 pieds, saut groupé.	⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		Saut vertical avec 1/2 tour , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade AR groupée , arrivée jambes fléchies.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Départ libre, roulade AV arrivée jambes écartées avec ou sans l'aide des mains entre les jambes.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		Roue pied-pied. Le 2 ^{ème} pied vient se placer à côté du 1 ^{er} pied puis saut vertical.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES			
Equipe Etablissement 2016-2020			
C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ libre et ATR roulade ou ½ tour à l'ATR (180°) jambes serrées tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si ½ tour non terminé à l'ATR = élément B1
2 SM		ATR puis descente en pont avant (tenu 2 sec) ou de la station debout, descente en pont arrière (tenu 2 sec).	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
3 SM		Grand écart antéropostérieur sans appui des mains au sol (tenu 2 sec) ou Ecrasement facial (tenu 2 sec).	⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé ⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 SM		Pied dans la main (Y tenu 2 sec.)	⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
5 LG		Tour sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	⇒ Si tour non terminé = élément B5
6 LG		Impulsion 2 pieds, saut cosaque . ou Impulsion 2 pieds, saut sissone .	⇒ Saut cosaque : genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Saut sissone : écart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		Saut de chat .	⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade AR jambes tendues et serrées durant tout l'élément.	⇒ Appui supplémentaire des mains (0,50) ⇒ Si jambes fléchies ou décalées = élément B1
9 AC		Saut de mains .	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		Du sursaut, rondade + saut vertical ou suivie d'un autre élément avec envol.	⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES			
Equipe Etablissement 2016-2020			
D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la fente AV, venir à l'ATR puis 1 tour à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si tour non terminé = élément C1
2 SM		Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. Tic-Tac.	⇒ Arrêt (0,30)
3 SM		Souplesse AR d'une jambe.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 SM		Souplesse AV d'une jambe.	
5 LG		1 Tour et 1/2 sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	⇒ Si tour et 1/2 non terminé = élément C5 ou B5
6 LG		Grand jeté AV au grand écart. <u>ou</u> Saut changement de jambe.	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Ecart de jambes inférieur à 135° = élément non comptabilisé
7 LG		Appel 2 pieds, saut vertical tour complet réception 2 pieds <u>ou</u> Saut de chat 1/2 tour.	⇒ Si tour complet non terminé = Élément B7 ⇒ Si saut de chat 1/2 tour non terminé = élément C7 ⇒ Genoux sous l'horizontale au saut de chat (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Flic Flac AR arrivée sur 1 ou 2 pieds.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Salto AV groupé, carpé <u>ou</u> tendu réception 2 pieds <u>ou</u> pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		Salto AR groupé <u>ou</u> tendu <u>ou</u> Salto AR tempo.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL GARÇONS			
Equipe Etablissement 2016-2020			
A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol, placement du dos jusqu'à l'ATR.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		Départ de la fente, ATR passager.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Planche faciale jambes écartées. (Tenue 2 sec)	⇒ Dos rond (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP		De l'appui facial tendu, 1/2 tour à l'appui dorsal tendu en passant par l'appui costal passager sur un bras.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AC AV		Roulade AV arrivée 2 pieds, arrivée pieds serrés.	⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
6 AC AV		De la fente AV rouler en AV avec passage par la chandelle, arrivée 2 pieds serrés. Passage par la chandelle	⇒ Manque d'ouverture (0,50) ⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
7 AC AR		Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC LAT		Roue.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Saut, impulsion 1 jambe, ciseaux de jambes, revenir sur la jambe libre. Ciseaux de jambes	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL GARÇONS			
Equipe Etablissement 2016-2020			
B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, corps groupé genoux serrés jusqu'à l'ATR.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR	 ATR + Valse (1/2 tour)	ATR passager et valse. (valse : 1/2 tour en ATR = 180°)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si moins de 180° = élément A2
3 SM		Chandelle bras tendus en appui au sol (tenue 2 sec).	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP	 1/2 tour + 1/2 tour	De l'appui facial tendu, 1 tour complet à l'appui facial tendu en passant par l'appui dorsal tendu passager.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AC AV		Roulade Avant jambes écartées, arrivée jambes tendues écartées.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC AV		ATR roulade.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR		Roulade Arrière , arrivée jambes tendues écartées <u>ou</u> serrées.	⇒ Si jambes fléchies = élément A7 ⇒ Appui supplémentaire des mains (0,50)
8 AC LAT		Rondade.	⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9	 1/2 tour	Appel 2 pieds saut vertical avec 1/2 tour et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Appel 2 pieds saut groupé, genoux poitrine et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL GARÇONS			
Equipe Etablissement 2016-2020			
C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, monter les jambes tendues serrés à l'ATR.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui dorsal sur 1 jambe. (Healy)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Sur 1 pied planche costale ou faciale , tenue 2 sec. jambe libre au minimum à l'horizontale ou Y tenu 2 secondes.	⇒ Hauteur insuffisante de la jambe libre (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP	 ½ cercle	De l'appui tendu facial, ½ cercle à l'appui tendu dorsal.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non terminé = élément non comptabilisé
5 AC AV		Roulade Avant jambes tendues et serrées.	⇒ Appui supplémentaire (0,50) ⇒ Si Jambes fléchies = élément A5
6 AC AV		Saut de mains, réception 2 pieds.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR		Roulade Arrière bras fléchis passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Si non passage à l'ATR= élément B7
8 AC AR		Flic Flac Arrière.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,5)
9	 1 tour	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour et réception 2 pieds. (1 tour de 360°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10;0,30;0,50) ⇒ Si tour non terminé= élément B9
10		Appel 2 pieds saut carpé, jambes écartées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL GARÇONS			
Equipe Etablissement 2016-2020			
D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		ATR en force passager.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Rupture de rythme (0,10 ; 0,30)
2 ATR	 ATR + 2 vales (1 tour)	ATR passager et 2 vales. (2 vales = 1 tour en ATR = 360°)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si moins de 360° = élément B2</u> ⇒ <u>Si moins de 180° = élément A2</u>
3 SM		Grand écart antéro-postérieur (tenu 2 sec) ou Ecrasement facial jambes écartées (tenu 2 sec).	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u>
4 AP	 1 cercle	De l'appui tendu facial, cercle à l'appui tendu facial. 1	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non terminé = élément C4</u>
5 AC AV		Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC AV		Salto Avant groupé, carapé ou tendu, réception 2 pieds ou pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR		Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ <u>Si corps non à la verticale ou si bras fléchis = élément C7</u>
8 AC AR		Salto Arrière groupé ou tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9	 1 tour 1/2	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour 1/2 et réception 2 pieds. (1 tour de 540°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si 1 tour 1/2 non terminé = élément C9</u>
10		Appel 2 pieds, saut carapé, jambes serrées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)