

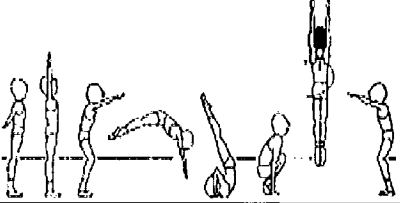
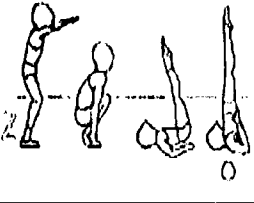
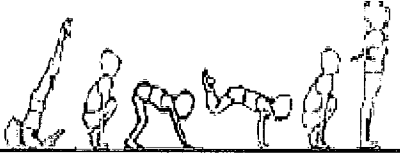
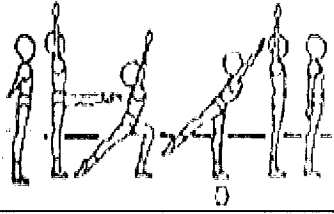
SOL

(Jeunes Poussins)

Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m.

1^{er} degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

	
<p>2,5</p>	<p>2,5</p>
<p>Elever les bras à la verticale, sauter en avant en roulade avant, se relever mains au sol et saut vertical avec ½ tour, bras à la verticale</p>	<p>S'abaisser en arrière, jambes fléchies puis tendues à la chandelle, mains aux hanches (position tenue 2s)</p>
<p>Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains Manque d'impulsion dans la roulade.....0,1 ou 0,3 Manque d'amplitude dans le ½ tour0,1 ou 0,3</p>	<p>Pas de pénalisation si les jambes restent tendues en roulant en arrière Position non marquée1,0</p>
	
<p>2,5</p>	<p>2,5</p>
<p>S'abaisser en avant à la position accroupie avec l'aide des mains, déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour décoller les pieds vers le placement du dos jambes fléchies et serrées, puis se relever à la station.</p>	<p>Un pas en avant et planche oblique à 45°, bras dans le prolongement du corps (position tenue 2s), se redresser en abaissant la jambe arrière et les bras à la station.</p>
<p>Pieds qui ne décollent pas.....2,0 Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes non fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Décoller les pieds alternativement.....0,3</p>	<p>Pas de pénalisation si la planche se rapproche de l'horizontale Mauvaise position de la ½ planche0,1ou 0,3 Mauvais alignement des bras0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée1,0</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

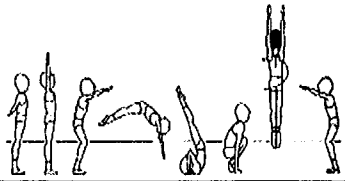
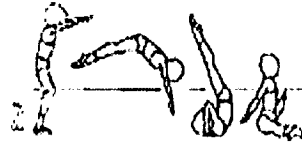
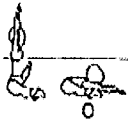
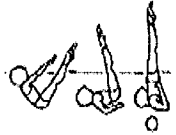

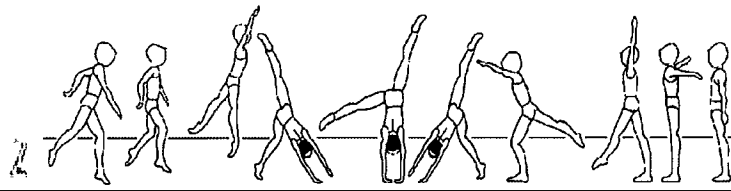
SOL

(Jeunes Poussins)

Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m.

2^{ème} degré

Note D = 2 si Note E = ou > 7

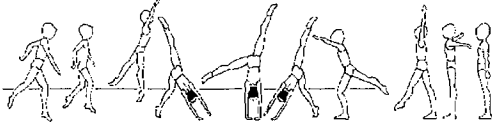
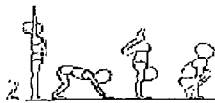


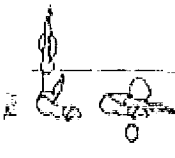

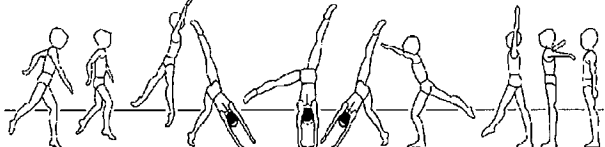
			
1,5		1,0	
<p>Élever les bras à la verticale, sauter en avant en roulade avant, se relever mains au sol et saut vertical avec ½ tour, bras en haut</p>		<p>Sauter en avant en roulade avant en position assise jambes écartées, mains au sol en arrière du bassin, buste vertical</p>	
<p>Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains Manque d'impulsion dans la roulade.....0,1 ou 0,3 Manque d'amplitude dans le ½ tour0,1 ou 0,3</p>		<p>Manque d'impulsion dans la roulade.....0,1 ou 0,3 Buste non vertical0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	
			
2,0	1,0	2,0	
<p>Élever les bras à la verticale et abaisser le buste en avant en écrasement facial, (position tenue 2s)</p>	<p>Rouler en arrière jambes fléchies puis tendues, à la chandelle, mains aux hanches (position tenue 2s).</p>	<p>Rouler en avant à la position accroupie avec l'aide des mains, déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour placer les épaules au-dessus des mains dos à 45° de la verticale puis redescendre à la position accroupie. Se relever à la station, faire un pas en avant avec ½ tour et rassembler la jambe avant sur la jambe arrière à la station.</p>	
<p>Ecart insuffisant.....0,1 ou 0,3 Ecrasement incomplet 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée 1,0</p>	<p>Pas de pénalisation si le gymnaste roule en arrière jambes tendues Position non marquée1,0</p>	<p>Flexion des bras0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes non serrées 0,1 ou 0,3 Décoller les pieds alternativement0,3 Dos en dessous de 45°0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>	
			
2.50			
<p>Quelques pas d'élan, sursaut, roue avec quart de tour, arrivée face au départ.</p>			
<p>Roue corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée0,1 ou 0,3 Manque de rythme 0,1 ou 0,3 Bras non verticaux en fin de roue 0,1 ou 0,3</p>			

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m.

3^{ème} degré

Note D = 3 si Note E = ou > 7

	
1,5	1,5
Quelques pas d'élan, sursaut, roue avec quart de tour , arrivée face au départ	S'abaisser puis avancer les mains et par impulsion, placement du dos à la verticale jambes groupées (non tenu), revenir à la position accroupie
Roue ne passant pas par l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée 0,1 ou 0,3 Manque de rythme dans l'exécution de la roue ... 0,1 ou 0,3	Corps non à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,5
	
1,5	1,0
rouler en arrière jambes fléchies pour arriver à la position les jambes écartées puis resserrer les jambes	rouler en arrière, jambes fléchies puis tendues à la chandelle , mains aux hanches (position tenue 2s)
	Pas de pénalisation si les jambes restent tendues en roulant en arrière. Position non marquée1,0
	
1,5	1,0
S'abaisser en avant bras à la vertical puis abaisser le buste en écrasement facial (position tenue 2s)	Redresser le buste, placer ses mains en arrière du bassin, resserrer les jambes puis réaliser un demi-tour jambes tendues pour s'établir à la position faciale. Ramener les pieds près des mains jambes tendues à la station droite bras verticaux et saut vertical avec ½ tour
Ecart insuffisant 0,1 ou 0,3 Ecrasement incomplet 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée 1,0	Arrêt dans le demi-tour 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5
	
2,0	
Quelques pas d'élan, sursaut, roue avec quart de tour , arrivée face au départ.	
Roue corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5	
Roue désaxée 0,1 ou 0,3	
Manque de rythme 0,1 ou 0,3	
Bras non verticaux en fin de roue 0,1 ou 0,3	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.