

BROCHURE DÉPARTEMENTALE (44)

# BROCHURE

FÉMININ ET MASCULIN

ÉDUC 1/2/3

*ufolep* 44

TOUS LES SPORTS AUTREMENT





# GÉNÉRALITÉS

## PRÉSENTATION DES GÉNÉRALITÉS DES ÉDUCS G.A.F ET G.A.M

### LES JUGES

- Avoir une **licence UFOLEP** (Être titulaire de la formation Educ 1,2,3, obligatoire à partir de 12 ans (validation départementale).
- Participer à la **réunion de juges** 30 min avant le début de la compétition.
- Porter une **tenue civile correcte** avec haut blanc uni et bas noir ou bleu marine, tenue sportive non autorisée.
- **Juge en retard** sur la réunion des juges : - **3 points** sur le total de l'équipe.
- Chaque club doit être en mesure de présenter **un juge par équipe engagée**. Si absence de juge, l'équipe sera déclassée. Tout club déclarant forfait pour une équipe, à moins de 8 jours de la compétition, est tenu de présenter son ou ses juges. **Le téléphone doit rester rangé.**

### FORMATION DES ÉDUCS 1/2/3

- L'**âge min : 12 ans** pour être formé en juge Educ 1/2/3.
- Juge BF1 autorisé pour les compétitions.
- Formation 1 journée et ½ + stagiaire a la 1<sup>ère</sup> compétition des éducs + examen après.

### LES ENTRAINEURS

- Avoir une licence UFOLEP.
- Porter une tenue sportive permettant d'identifier le club et avoir les cheveux attachés.
- Ne pas porter de débardeurs à fines bretelles ni de crop-tops.
- Deux entraîneurs max autorisé sur le plateau de compétition. Un seul entraîneur présent pendant le passage à l'agrès.

### LES GYMNASTES

- Avoir une licence UFOLEP.
- La tenue de l'équipe doit être uniforme.
- Toutes les gymnastes masculins et féminins doivent être présenter lors du palmarès.

# CATÉGORIES D'ÂGES

## PRÉSENTATION DES CATÉGORIES D'ÂGES DES ÉDUCS G.A.F ET G.A.M

ÉDUC 1	ÉDUC 2	ÉDUC 3
Équipe de 6 garçons*, équipe de 6 filles* ou équipe de 6 gymnastes mixtes* (palmarès mixte)		
4 notes qui comptent		
5/8 ans	5/7 ans possibilité 1 plus âgée 7/10 ans possibilité 1 plus jeune	5/7 ans possibilité 1 plus âgée 7/10 ans possibilité 1 plus jeune 7/12 ans possibilité 1 plus jeune

- \*Une individuelle autorisée par équipe (équipe de 7 gymnastes = 1 individuelle)
- Autorisation d'avoir une équipe masculine départementale
- Mixité en compétition pour les Éducs 1/2/3 en UFOLEP.

Précisez les mouvements sur les feuilles de compétition seulement si changement : Mouvement GAF ou GAM  
(si un garçon souhaite faire un mouvement fille ou une fille souhaite faire un mouvement garçon)

### LES ANNÉES DE NAISSANCE POUR LA SAISON 2025/2026

5 ans	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans
2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013



# NORMES AGRÈS

## PRÉSENTATION DES NORMES AGRÈS DES ÉDUCS G.A.F ET G.A.M

	ÉDUC 1	ÉDUC 2	ÉDUC 3
SAUT	<b>MATÉRIEL :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Course : sur caisson ou au sol</li> <li>▪ Impulsion : Tremplin double, Trampo-Tremp ou trampoline</li> <li>▪ Possibilité de mettre un tremplin simple devant le trampoline</li> <li>▪ 2 tapis de 20 cm pour la réception (même hauteur que le tremplin)</li> </ul>	<b>MATÉRIEL :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Course : sur caisson ou au sol</li> <li>▪ Impulsion : Tremplin double, Trampo-Tremp ou trampoline</li> <li>▪ Possibilité de mettre un tremplin simple devant le trampoline</li> <li>▪ Réception : tapis hauteur 60cm</li> </ul>	<b>MATÉRIEL :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tapis plat dos 1m</li> <li>▪ Possibilité de mettre des caissons pour la course</li> <li>▪ Possibilité de mettre un tremplin simple devant le trampoline</li> <li>▪ 5 à 8 ans : Possibilité de mettre un tremplin simple devant le trampoline</li> </ul>
BARRES ASYMÉTRIQUES	<b>NORME AGRÈS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Barres pédagogiques* mesurée à partir du sol : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barre Inférieure : 1 m 50</li> <li>• Barre Supérieure : 2 m 30</li> </ul> </li> <li>▪ 1 tapis de 20 cm pour la réception</li> </ul>	<b>NORME AGRÈS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Barres pédagogiques* mesurée à partir du sol : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barre Inférieure : 1 m 50</li> <li>• Barre Supérieure : 2 m 30</li> </ul> </li> <li>▪ 1 tapis de 20 cm pour la réception</li> </ul>	<b>NORME AGRÈS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hauteur niveau mesurée à partir du sol <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barre Inférieure : 1 m 70</li> <li>• Barre Supérieure : 2 m 50</li> </ul> </li> <li>▪ 1 tapis de 20 cm pour la réception</li> </ul>
POUTRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mouvement d'une longueur minimum</li> </ul> <b>NORME AGRÈS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Poutre basse au sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mouvement d'une longueur minimum</li> </ul> <b>NORME AGRÈS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Poutre à 1m à partir du sol</li> <li>▪ Présence de l'entraîneur sur le tapis autorisée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mouvement d'une longueur minimum</li> </ul> <b>NORME AGRÈS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Poutre à 1m à partir du sol</li> <li>▪ Présence de l'entraîneur sur le tapis autorisée</li> </ul>
SOL	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Roulade avant : Tremplin simple + tapis 20 cm pour réception</li> <li>▪ Roulade arrière : Tremplin double + tapis 20 cm pour réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mouvement sur sol entier</li> <li>▪ 45 secondes de mouvement imposé en musique (sauf masculins)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mouvement sur sol entier</li> <li>▪ 45 secondes de mouvement libre en musique (sauf masculins)</li> </ul>

\*descendre les barres de 20 cm par rapport au barre de niveau ou placer un tapis de réception supplémentaire de 20 cm



## LES FAUTES GÉNÉRALES DES ÉDUCS 1/2/3 G.A.F/G.A.M - BARRES ASYMÉTRIQUES

### LES FAUTES SPÉCIFIQUES ▪ notées à côté du mouvement

Si un élément n'est pas reconnu ou non réalisé = on déduit - 1 de la note de départ.

FAUTES	- 0.1 point	- 0.2 point	- 0.3 point	- 0.5 point	1 point
▪ Jambes fléchies	x		x	x	
▪ Jambes écartées	x		x	x	
▪ Pointes de pied non tendues (à chaque fois/max 0.4)	x				
▪ Chute				x	
▪ Élément manquant					x
▪ Réception : Pas supplémentaire(s) (max 4 pas)	x				
▪ Réception accroupie			x		
▪ Réception : sursaut	x				

FAUTES SPÉCIFIQUES	- 0.1 point	- 0.2 point	- 0.3 point	- 0.5 point	1 point
▪ Élan intermédiaire			x		



## LES FAUTES GÉNÉRALES DES ÉDUCS 1/2/3 G.A.F/G.A.M - POUTRE / SOL

### LES FAUTES SPÉCIFIQUES ▪ notées à côté du mouvement

Si un élément n'est pas reconnu ou non réalisé = on déduit - 1 de la note de départ.

FAUTES	- 0.1 point	- 0.2 point	- 0.3 point	- 0.5 point	1 point
▪ Jambes fléchies	x		x	x	
▪ Jambes écartées	x		x	x	
▪ Pointes de pied non tendues (à chaque fois/max 0.4)	x				
▪ Chute				x	
▪ Réception : Pas supplémentaire(s) (max 4 pas)	x				
▪ Réception accroupie			x		
▪ Réception : sursaut	x				

FAUTES SPÉCIFIQUES	- 0.1 point	- 0.2 point	- 0.3 point	- 0.5 point	1 point
▪ Déséquilibre	x		x	x	
▪ Manque de tenue tout le long du mouvement (jambes tendues, bras placés, marche pieds plats)	x		x	x	
▪ Chorégraphie manquante				x	



ÉDUC1



# LES ÉLÉMENTS DE SAUT DES ÉDUCS 1 G.A.F ET G.A.M

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

- LE MATÉRIEL**
- Tremplin double, Trampo-Tremp ou Trampoline
  - 2 tapis de 20 cm d'épaisseur pour la réception (même hauteur que le tremplin)
  - Course : Possibilité sur caisson ou au sol

\*si les 2 phases du saut ne sont pas reconnu : note finale = 3 points

		ENVOL / FAUTES	PÉNALITÉS
		RÉCEPTION / FAUTES	PÉNALITÉS
4 POINTS*	<b>COURSE IMPULSION</b> sur trampoline (possibilité de mettre un tremplin devant ou caisson) + <b>RÉCEPTION DÉBOIT SUR LE TAPIS</b> (2 tapis de 20 cm)	▪ Impulsion (1 pied devant le tremplin, 2 pieds sur le tremplin)	- 0.3 point si non respecté
		▪ Jambes écartées	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Amplitude	jusqu'à - 0.5 point
5 POINTS*	<b>COURSE IMPULSION</b> sur tremplin ou trampo-tremp + <b>RÉCEPTION DÉBOIT SUR LE TAPIS</b> (2 tapis de 20 cm)	▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaules	- 0.1 point
		▪ Sursaut/Mouvement supplémentaire (buste, bras,...)	- 0.1 point
		▪ Pas supplémentaire(s) (max 4 pas)	- 0.1 point
		▪ Réception accroupie	- 0.3 point
		▪ Chute	- 0.5 point

		PHRASE D'APPUI / FAUTES	PÉNALITÉS
5 POINTS*	<b>ATR AVEC LE TIBIA EN APPUI</b> sur un module (appui sur les orteils autorisé) + <b>L'AUTRE JAMBE À LA VERTICALE</b> (alignement du corps)	▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.5 point
		▪ Bras fléchies	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Épaules en avant	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Pointes de pieds non tendues	- 0.1 point (max - 0.4 point sur le mouvement)
		▪ Chute	- 0.5 point
		▪ Pose du genou sur le module	- 0.3 point



## LES ÉLÉMENTS DES ÉDUCS 1 G.A.F ET G.A.M - BARRES ASYMÉTRIQUES

- LE MATÉRIEL**
- Barres pédagogiques
  - 1 tapis de 20 cm pour le réception

**NOTE DE DÉPART : 10 POINTS**


LES ÉLÉMENTS GYMNIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
<b>LA BARRE INFÉRIEURE</b>		
▪ Sauter à l'appui bras et jambes tendus	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
▪ Maintien en appui 3 secondes + barre au niveau des cuisses	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position non tenue	- 0.3 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.5 point
▪ Poser la jambe tendue sur la barre	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
▪ Continuer de passer la jambe entre les mains (déplacement de la main pour se retrouver en appui cavalier)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
▪ Maintien en appui manuel 3 secondes (seules les mains sont en contact avec la barre)	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position non tenue	- 0.3 point
	▪ Autre appui que les mains sur la barre	- 0.5 point
▪ Dégager la jambe	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
▪ Sortie en rotation avant (soutien de la tête autorisé)	▪ Tête en extension	- 0.3 point
	▪ Dos creux	- 0.3 point
	▪ Lâcher les mains ou changer la position des mains	- 0.5 point
<b>LA BARRE SUPÉRIEURE</b>		
▪ <b>Maintien courbe avant</b> : bassin en rétroversion 3 secondes ▪ <b>Maintien courbe arrière</b> : bassin en antéversion 3 secondes (pas d'importance pour l'ordre du sens des courbes)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position non tenue	- 0.3 point
	▪ Manque d'alignement	jusqu'à - 0.5 point
▪ Sortie lâché droit	▪ Réception désaxée	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule	- 0.1 point



### LES ÉLÉMENTS DES ÉDUCS 1 G.A.F - POUTRE

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

- LE MATÉRIEL / LES ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES :**
- NORME AGRÈS : Poutre basse au sol
  - Mouvement d'une longueur minimum

LES ÉLÉMENTS GYMNIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
▪ Monter à l'arabesque maintien 2 secondes (départ à la hauteur de la poutre)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position non tenue	- 0.3 point
▪ 4 pas de chorégraphie en avant	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Déplacement pieds à plat	-0.1 point (max - 0.4 point sur le mouvement)
▪ Maintien libre sur une jambe 3 secondes, pied à plat	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position non tenue	- 0.3 point
▪ Saut extension ou en progression	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.5 point
▪ 1/2 tour debout sur 2 pieds	▪ 1/2 tour pieds à plat	- 0.3 point
 ▪ Se mettre <b>accroupie</b> sur la poutre, poser les mains devant sur la poutre, <b>tendre les jambes</b> avec fesses vers le haut, pied sur la poutre (chien tête en bas) position 3 secondes	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position non tenue	- 0.3 point
	▪ Autre appui que les pieds et les mains sur la poutre	- 0.5 point
▪ 1/2 tour debout puis 2 pas de chorégraphie	▪ 1/2 tour pieds à plat	- 0.3 point
	▪ Déplacement pieds à plat	-0.1 point (max - 0.4 point sur le mouvement)
▪ Sortie saut extension (bras aux oreilles et jambes tendues au saut extension)	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan	jusqu'à - 0.3 point



## LES ÉLÉMENTS DES ÉDUCS 1 G.A.M - POUTRE

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

- LE MATÉRIEL / LES ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES :**
- Exercice sur poutre 1m à partir du sol
  - Départ tremplin face à la poutre

LES ÉLÉMENTS GYMNIQUES	FAUTES	PÉNALTÉS
Exercice sur grande poutre		
▪ Sauter à l'appui bras tendus et tenir à l'appui 3 secondes	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position non tenue	- 0.3 point
▪ Effectuer 3 balancés (1 battement jambe gauche / 1 battement jambe droite = 1 balancé)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque balancé(s)	jusqu'à - 0.3 point
▪ Descendre par repoussé puis stabiliser la réception sur tapis	▪ Manque de repoussé	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Pas supplémentaire(s)	jusqu'à - 0.4 point
	▪ Réception : accroupie	- 0.3 point

LES ÉLÉMENTS GYMNIQUES	FAUTES	PÉNALTÉS
Exercice sur petite poutre		
▪ Maintien en planche dorsale pendant 3 secondes (mains posées sur la poutre et pieds posés au sol avec pointe de pied, bras tendus et tête droite, dos face au sol)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position non tenue	- 0.3 point
	▪ Bassin pas assez haut	jusqu'à - 0.5 point



### LES ÉLÉMENTS DES ÉDUCS 1 G.A.F ET G.A.M - SOL

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

- LE MATÉRIEL :**
- Roulade avant : Tremplin simple + tapis 20 cm pour réception
  - Roulade arrière : Tremplin double + tapis 20 cm pour réception

LES ÉLÉMENTS GYMNINIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
▪ 2 battements pieds à plat (angle 90°)	▪ Hauteur de la jambe insuffisante	jusqu'à - 0.5 point
▪ ATR 1 jambe Départ et retour en fente avant (en dessous de 90° : élément non reconnu)	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Alignement du corps	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Retour en fente désaxé	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pas de départ et/ou retour en fente	- 0.3 point
▪ 2 pas marchés	▪ Déplacement pieds à plat	-0.1 point (max - 0.4 point sur le mouvement)
▪ Roulade avant sur plan incliné (tremplin simple, départ pied au sol)	▪ Tête non rentrée (plat dos)	- 0.3 point
	▪ Pose des mains pour se relever	- 0.5 point
	▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan	jusqu'à - 0.2 point
	▪ Pieds/genoux écartés ou croisés	- 0.3 point
▪ Chandelle mains au bassin Tenue 3 secondes (mains au sol autorisé)	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Position non tenue	- 0.3 point
▪ Élément de souplesse : Maintenu 3 secondes Écrasement facial / grand écart antéro-postérieur / Pont : épaules au dessus des poignets et jambes tendues	▪ Jambes écartées (pont)	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Bras fléchis (pont)	jusqu'à - 0.2 point
	▪ Pose des mains (grand écart)	- 0.5 point
	▪ Descente insuffisante (grand écart et écrasement)	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position non tenue	- 0.3 point
	▪ Alignement du haut du corps (écrasement)	jusqu'à - 0.3 point
▪ Roulade arrière sur plan incliné (tremplin double, départ debout, bras tendus), rouler jambes serrées et bras tendus / réception position planche)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Genoux écartés	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Position de retour incorrecte	- 0.5 point
	▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Pieds/genoux écartés ou croisés	- 0.3 point



ÉDUC 2

# ÉDUC 2 - SAUT

## — LES FÉMININS ET MASCULINS —

### LES ÉLÉMENTS DE SAUT DES ÉDUCS 2 G.A.F ET G.A.M

NOTE DE DÉPART : 9 OU 10 POINTS

**LE MATÉRIEL :** ▪ Tremplin double, Trampo-Tremp ou Trampoline ▪ Course : Possibilité sur caisson ou au sol  
▪ 1 tapis de 60 cm d'épaisseur pour la réception

\*si les 2 phases du saut ne sont pas reconnu : note finale = 3 points

OU	4 POINTS*	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>COURSE IMPULSION</b> <u>sur trampoline</u> (possibilité de mettre un tremplin devant)</li> <li>+</li> <li>▪ <b>RÉCEPTION DÉBOUT SUR LE TAPIS</b> (1 tapis de 60 cm)</li> </ul>	<b>ENVOL / FAUTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Impulsion (1 pied devant le tremplin, 2 pieds sur le tremplin)</li> <li>▪ Jambes écartées</li> <li>▪ Jambes fléchies</li> <li>▪ Position du corps tendu insuffisante</li> <li>▪ Amplitude</li> </ul>	<b>PÉNALITÉS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.3 point si non respecté</li> <li>jusqu'à - 0.3 point</li> <li>jusqu'à - 0.3 point</li> <li>jusqu'à - 0.3 point</li> <li>jusqu'à - 0.5 point</li> </ul>
	5 POINTS*	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>COURSE IMPULSION</b> <u>sur tremplin ou trampo-tremp</u></li> <li>+</li> <li>▪ <b>RÉCEPTION DÉBOUT SUR LE TAPIS</b> (1 tapis de 60 cm)</li> </ul>	<b>RÉCEPTION / FAUTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan</li> <li>▪ Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaules</li> <li>▪ Sursaut/Mouvement supplémentaire (buste, bras,...)</li> <li>▪ Pas supplémentaire(s) (max 4 pas)</li> <li>▪ Réception accroupie</li> <li>▪ Chute</li> </ul>	<b>PÉNALITÉS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>jusqu'à - 0.3 point</li> <li>- 0.1 point</li> <li>- 0.1 point (max -0.4 point sur le mouvement)</li> <li>- 0.1 point</li> <li>- 0.3 point</li> <li>- 0.5 point</li> </ul>
	5 POINTS*	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>ATR AVEC UNE POINTE DE PIED</b> sur un module (appui sur les orteils)</li> <li>▪ <b>ET L'AUTRE JAMBE À LA VERTICALE</b> (alignement du corps) Possibilité de plier puis pousser sur le tapis pour se mettre en ATR</li> <li>▪ <b>ATR PUIS TOMBER PLAT DOS</b></li> </ul>	<b>PHRASE D'APPUI / FAUTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jambes fléchies</li> <li>▪ Bras fléchis</li> <li>▪ Epaules en avant</li> <li>▪ Position du corps tendu insuffisante</li> <li>▪ Pointes de pieds non tendues</li> <li>▪ Chute</li> <li>▪ Pose du tibia</li> </ul>	<b>PÉNALITÉS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>jusqu'à - 0.3 point</li> <li>jusqu'à - 0.5 point</li> <li>jusqu'à - 0.3 point</li> <li>jusqu'à - 0.3 point</li> <li>- 0.1 point</li> <li>- 0.5 point</li> <li>- 0.3 point</li> </ul>
			<b>RÉCEPTION / FAUTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan</li> <li>▪ Réception en 2 ou plusieurs temps</li> </ul>	<b>PÉNALITÉS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>jusqu'à - 0.3 point</li> <li>- 0.3 point</li> </ul>
			<b>PAS DE PASSAGE PAR L'ATR/AUTRE APPUI QUE LES MAINS</b>	<b>PÉNALITÉS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 points</li> </ul>



## LES ÉLÉMENTS DES ÉDUCS 2 G.A.F ET G.A.M - BARRES ASYMÉTRIQUES

**LE MATÉRIEL :** ▪ Barres pédagogiques  
▪ 1 tapis de 20 cm pour le réception


**NOTE DE DÉPART : 10 POINTS**

LES ÉLÉMENTS GYMNIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
<b>LA BARRE INFÉRIEURE</b>		
▪ Départ d'un tremplin et x2* balancés jambes fléchies * <b>Balancer devant et derrière = 1 balancé</b>	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.3 point
▪ Monter à l'appui bras et jambes tendus	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
▪ Passage d'une jambe	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pose de la jambe sur la barre	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Touche de l'agrès	- 0.1 point
▪ 1/2 tour pour finir entre les barres	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pose de la jambe sur la barre	- 0.5 point
	▪ Touche de l'agrès	- 0.1 point
▪ Roulade avant (soutien de la tête autorisé), avec l'aide de l'entraîneur : maintien cuillère, passage pieds près de la barre, placement en équerre ----- Maintien en équerre	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pas de passage des pieds près de la barre	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Position non tenue	- 0.3 point
	▪ Avec aide en équerre	- 0.3 point
<b>LA BARRE SUPÉRIEURE</b>		
▪ Maintien <b>courbe avant</b> : bassin en rétroversion 3 secondes ▪ Maintien <b>courbe arrière</b> : bassin en antéversion 3 secondes	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Position non tenue	- 0.3 points
▪ 3 Courbettes (1 courbe avant + 1 courbe arrière = 1 courbette)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque d'alignement insuffisant	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Amplitude des courbettes	jusqu'à - 0.3 pt / courbette
▪ Sortie lâché droit	▪ Réception désaxée	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaules	- 0.1 point

### LES ÉLÉMENTS DES ÉDUCS 2 G.A.F - POUTRE

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

- LE MATÉRIEL / LES ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES :**
- NORME AGRÈS : Poutre à 1m à partir du sol
  - Mouvement d'une longueur minimum

LES ÉLÉMENTS GYMNIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
▪ En bout de poutre, sauter à cheval pour arriver au siège en écart	▪ Bras fléchies	jusqu'à - 0.5 point
▪ Chorégraphie près de la poutre, puis se mettre debout	▪ Déplacement pieds à plat	- 0.1 pt (max - 0.4 pt sur le mouvement)
▪ Maintien libre sur une jambe 3 secondes, pied à plat	▪ Position non tenue	- 0.3 point
▪ 2 pas de chorégraphie en avant sur pointes de pieds	▪ Déplacement pieds à plat	- 0.1 pt (max - 0.4 pt sur le mouvement)
 Se mettre accroupie sur la poutre, poser les mains devant sur la poutre, développement des jambes avec fesses vers le haut, pieds sur la poutre (chien tête en bas) et lever une jambe vers le haut position 3 secondes (alignement : jambe, tronc et bras)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque d'alignement	jusqu'à - 0.5 point
▪ Saut extension ou progression	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.3 points
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 points
▪ 1/2 tour sur 2 pieds	▪ 1/2 tour pieds à plat	- 0.3 point
▪ 2 pas de chorégraphie en arrière, puis 1/2 tour debout sur pointes de pied	▪ Déplacement pieds à plat	- 0.1 pt (max - 0.4 pt sur le mouvement)
▪ Sortie saut extension (bras aux oreilles et jambes tendues au saut extension)	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Réception désaxée	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaules	- 0.1 point



## LES ÉLÉMENTS DES ÉDUCS 2 G.A.M - POUTRE

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

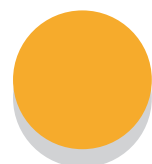
- LE MATÉRIEL :**
- NORME AGRÈS : Poutre à 1m à partir du sol
  - Départ tremplin face à la poutre

LES ÉLÉMENTS GYMNIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
Exercice sur grande poutre		
▪ Sauter à l'appui bras tendus et tenir à l'appui 3 secondes	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position non tenue	- 0.3 point
	▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes écartées	jusqu'à - 0.3 point
▪ Effectuer 1 battement à gauche et 1 battement à droite ou inversement	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque battements	jusqu'à - 2 points
▪ Engager la jambe droite à droite (la jambe doit être entre les deux mains : appui cavalier) ou inversement <b>(avec aide de l'entraîneur : avec soutien jambe fixe)</b>	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.5 point
▪ Tenir la position 3 secondes : appui cavalier Les fesses ne doivent pas toucher la poutre	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position non tenue	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Fesses qui touchent	jusqu'à - 0.5 point
▪ Dégager la jambe droite à droite pour revenir à l'appui <b>(avec aide de l'entraîneur : avec soutien jambe fixe)</b>	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.5 point
▪ Descendre par repoussé puis stabiliser la réception sur le tapis	▪ Manque de repoussé	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Pas supplémentaire(s)	jusqu'à - 0.4 point
	▪ Réception : accroupie	jusqu'à - 0.3 point

# ÉDUC 2 - SOL

## — LES FÉMININS ET MASCULINS —

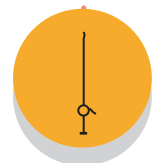
### LE MOUVEMENT GYMNIQUE DES ÉDUCS 2 G.A.F ET G.A.M - SOL



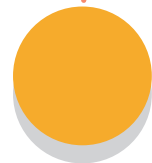
01 : Pause du début (libre)  
(pas pour les masculins)



02 : 2 battements  
pieds à plat



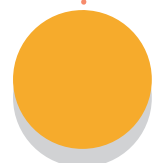
03 : ATR 2 jambes



04 : Chorégraphie  
debout (libre)  
(pas pour les masculins)



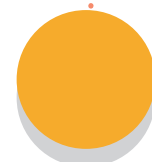
05 : Roulade avant bras  
tendu arrivée jambes  
serrées ou écart (libre)



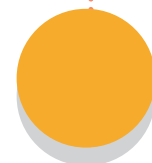
06 : Chorégraphie  
au sol  
(pas pour les masculins)



07 : Chandelle  
bras au sol



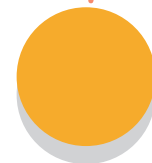
08 : Élément de souplesse :  
(maintenu 3 secondes)  
Ecrasement facial, grand  
écart facial grand écart  
antéro-postérieur ou pont



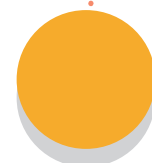
09 : Chorégraphie  
libre debout  
(pas pour les masculins)



10 : Roulade arrière  
arrivée jambes serrées  
ou écart (libre)



11 : 2 sauts au choix :  
saut extension, saut  
en progression, saut  
de chat



12 : Pause de fin  
(libre)  
(pas pour les masculins)



## LES ÉLÉMENTS DES ÉDUCS 2 G.A.F - SOL

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

LES ÉLÉMENTS GYMNIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
▪ 2 battements pieds à plat (angle 90°)	▪ Hauteur de la jambe insuffisante	jusqu'à - 0.5 point
▪ ATR 2 jambes (jambe basse min au dessus de 90°)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Retour en fente désaxé	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pas de départ et/ou de retour en fente	- 0.3 point
▪ Roulade avant bras tendu arrivée jambes serrées ou écart libre	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Tête non rentrée (dos plat)	- 0.3 point
	▪ Genoux écartés	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Pose des mains pour se relever	- 0.5 point
	▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Pieds/genoux écartés ou croisés	- 0.3 point
▪ Chandelle bras au sol	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
▪ Élément de souplesse : Maintenu 3 secondes Écrasement facial / grand écart antéro-postérieur / Pont : épaules au dessus des poignets et jambes tendues	▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.2 point
	▪ Jambes écartées (pont)	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Bras fléchis (pont)	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pose des mains (grand écart)	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Descente insuffisante (grand écart)	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Position non tenue	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Alignement du haut du corps (écrasement)	jusqu'à - 0.3 point
▪ Roulade arrière arrivée jambes serrées ou écart libre	▪ Tête non rentrée (dos plat)	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Genoux écartés	- 0.3 point
	▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Pieds/genoux écartés ou croisés	- 0.3 point
▪ 2 sauts au choix : saut extension, saut en progression, saut de chat	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
▪ Passage chorégraphique au sol		

ÉDUC3



## LES ÉLÉMENTS DE SAUT DES ÉDUCS 3 G.A.F ET G.A.M

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

- **LE MATÉRIEL :** ▪ Tapis plat dos 1m  
▪ Possibilité de mettre des caissons pour la course

- **LES ENFANTS DE 5 À 8 ANS** → **LE MATÉRIEL :** ▪ Possibilité tremplin simple devant trampoline

10 POINTS	<p><b>SAUT N°1</b></p> <p>▪ <b>SAUT DROIT + ATR TOMBÉ DOS</b> avec trampoline</p> <p><b>PHASE 1 (SAUT EXTENSION)</b> = 5 points</p> <p><b>PHASE 2 (ATR PLAT DOS)</b> = 5 points</p> <p>2 passages par gym, on compte la meilleure des deux notes</p>	<b>PREMIER ENVOL</b>	<b>PÉNALITÉS</b>
		▪ Jambes écartées	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Amplitude	jusqu'à - 0.5 point
		<b>RÉCEPTION</b>	<b>PÉNALITÉS</b>
		▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaules	- 0.1 point
		▪ Sursaut/Mouvement supplémentaire (buste, bras...)	- 0.1 point
		▪ Pas supplémentaire(s) (max 4 pas)	- 0.1 point (par pas)
		▪ Réception accroupie	- 0.3 point
		▪ Chute	- 0.5 point
		▪ Réception autre que sur les pieds	- 0.5 point
		<b>PHASE D'APPUI</b>	<b>PÉNALITÉS</b>
		▪ Jambes écartées	jusqu'à - 0.3 points
		▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.3 points
		▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 points
		▪ Épaule en avant	jusqu'à - 0.3 points
		▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 points
		<b>RÉCEPTION</b>	<b>PÉNALITÉS</b>
		▪ Jambes écartées	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Réception en 2 ou plusieurs temps	- 0.3 point
		▪ Pas de passage par l'ATR (plus toutes fautes phase d'appui)	- 0.5 point
		<b>FAUTES GÉNÉRALES</b>	<b>PÉNALITÉS</b>
		▪ Dynamisme insuffisant	jusqu'à - 0.5 point
		▪ Si aide pendant le saut, saut nul	note finale 3 points

## LES ÉLÉMENTS DE SAUT DES ÉDUCS 3 G.A.F ET G.A.M

NOTE DE DÉPART : 11 POINTS

**LE MATÉRIEL :** ▪ Tapis plat dos 1m

▪ Possibilité de mettre des caissons pour la course

**LES ENFANTS DE 5 À 8 ANS** → **LE MATÉRIEL :** ▪ Possibilité tremplin simple devant trampoline

11 POINTS	<b>SAUT N°2</b>  <b>▪ LUNE PLAT DOS</b> avec trampoline  2 passages par gym, on compte la meilleure des deux notes	<b>PREMIER ENVOL / FAUTES</b>	<b>PÉNALITÉS</b>
		▪ Jambes écartées	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.3 point
		<b>PHASE D'APPUI / FAUTES</b>	<b>PÉNALITÉS</b>
		▪ Corps cambré	jusqu'à - 0.5 point
		▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Épaule en avant	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
		▪ Appui prolongé ou glissade	- 0.3 ou - 0.5 point
		▪ Corps cassé à l'ATR	jusqu'à - 0.5 point
		<b>PHASE D'APPUI / FAUTES</b>	<b>PÉNALITÉS</b>
		▪ Jambes écartées	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Jambes croisées	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Amplitude (hauteur et longueur)	jusqu'à - 0.5 point
		▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
		<b>RÉCEPTION / FAUTES</b>	<b>PÉNALITÉS</b>
		▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan	jusqu'à - 0.3 point
		▪ Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaules	- 0.1 point
		▪ Réception en 2 ou plusieurs temps	- 0.3 point
		<b>FAUTES GÉNÉRALES / FAUTES</b>	<b>PÉNALITÉS</b>
		▪ Dynamisme insuffisant	jusqu'à - 0.5 point
		▪ Si roulade (pas de passage à l'ATR) saut nul	note finale 3 points
		▪ Si aide pendant le saut, saut nul	note finale 3 points
		▪ Si pose de la tête, saut nul	note finale 3 points



## LES ÉLÉMENTS DES ÉDUCS 3 G.A.F ET G.A.M - BARRES ASYMÉTRIQUES

**LE MATÉRIEL :** ▪ Barres : hauteur de niveau mesurée à partir du sol  
 • Barre Inférieure : 1 m 70 • Barre Supérieure : 2 m 50

NOTE DE DÉPART : 10 / 10.5 / 11 OU 11.5 PTS

LES ÉLÉMENTS GYMNIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
LA BARRE INFÉRIEURE		
<b>ENTRE LES DEUX BARRES</b> ▪ Monter à l'appui bras tendus <b>*BONUS +1 point :</b> Renversment	▪ Jambes croisées	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Bras fléchis (monter à l'appui)	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Si pas retour à l'appui ou renversement = non reconnu	non reconnu
▪ Prise d'élan avec le bassin qui décolle de la barre	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Si pas retour à l'appui = élan non reconnu	non reconnu
▪ Passage d'une jambe	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pose de la jambe sur la barre	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Touche de l'agrès	- 0.1 point
▪ Dégager la jambe (1/2 tour) pour finir face à la barre supérieure	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pose de la jambe sur la barre	- 0.5 point
▪ Monter la jambe tendue sur le côté, puis glisser le pied vers les mains en pliant la jambe	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
▪ Monter debout libre avec l'aide de l'entraîneur <b>*BONUS + 0.5 points :</b> Monter sans aide		
▪ Attraper la barre supérieur	▪ Si chute : l'élément compte	
LA BARRE SUPÉRIEURE		
▪ Balancé avant	▪ Jambes croisées ou écartées	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
▪ Balancé arrière	▪ Jambes croisées ou écartées	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
▪ Sortie balancé arrière	▪ Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaules	- 0.1 point

### LES ÉLÉMENTS DES ÉDUCS 3 G.A.F - POUTRE

NOTE DE DÉPART : 10 OU 11 POINTS

- LE MATÉRIEL :**
- Poutre 1 m à partir du sol
  - Présence de l'entraîneur sur le tapis autorisé
  - Mouvement d'une longueur min

LES ÉLÉMENTS GYMNINIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
▪ En bout de poutre, sauter à cheval (dos à la sortie) pour arriver au siège en écart	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
▪ Chorégraphie près de la poutre, puis se mettre debout		
▪ Station / Attitude sur 1 jambe pied à plat	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
<b>SUR PETITE POUTRE</b>		
▪ Recherche de l'ATR 1 jambe ou Roue (compte dès qu'il y a décollement des pieds)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
<b>*BONUS +1 points, si réalisé sur grande poutre dans le mouvement</b>	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
<b>*Si roue sur grande poutre : début du mouvement : à la sortie du mouvement de poutre.</b>	▪ Pas de retour sur la poutre	- 0.5 point
▪ 2 sauts au choix : saut extension, progression, soubresaut changement de jambe	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.3 point
▪ 1/2 tour sur 2 pieds	▪ 1/2 tour pieds à plat	- 0.3 point
▪ 2 pas de chorégraphie en avant et en arrière	▪ Déplacement pieds à plat	- 0.1 pt (max - 0.4 pt sur le mouvement)
▪ 1/2 tour sur 2 pieds	▪ 1/2 tour pieds à plat	jusqu'à - 0.3 point
▪ 2 battements en avant	▪ Hauteur de la jambe insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
▪ Sortie saut extension (bras aux oreilles et jambes tendues au saut extension)	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Réception désaxée	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaules	- 0.1 point



### LES ÉLÉMENTS DES ÉDUCS 3 G.A.M - POUTRE - OPTION N°1

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

- LE MATÉRIEL :**
- Exercice sur poutre 1m à partir du sol
  - Départ tremplin face à la poutre

LES ÉLÉMENTS GYMNIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
Exercice sur grande poutre		
▪ Sauter à l'appui bras tendus et tenir à l'appui 3 secondes	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position non tenue	- 0.3 point
	▪ Jambes fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes écartées	jusqu'à - 0.3 point
▪ Effectuer 1 battement à gauche et 1 battement à droite ou inversement (à l'appui)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque battements	jusqu'à - 2 points
▪ Engager la jambe droite à droite (la jambe doit être entre les deux mains : appui cavalier) ou inversement	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Chute sur agrès	- 0.5 point
▪ Arriver en appui cavalier, sans que les fesses touchent	▪ Fesses qui touchent	jusqu'à - 0.5 point
▪ Dégager la jambe droite à droite pour revenir à l'appui ou inversement	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Chute sur agrès	- 0.5 point
▪ Descendre par repoussé puis stabiliser la réception sur le tapis	▪ Manque de repoussé	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Pas supplémentaire	jusqu'à - 0.4 point
	▪ Réception : accroupie	- 0.3 point

### LES ÉLÉMENTS DES ÉDUCS 3 G.A.M - POUTRE - OPTION N°2

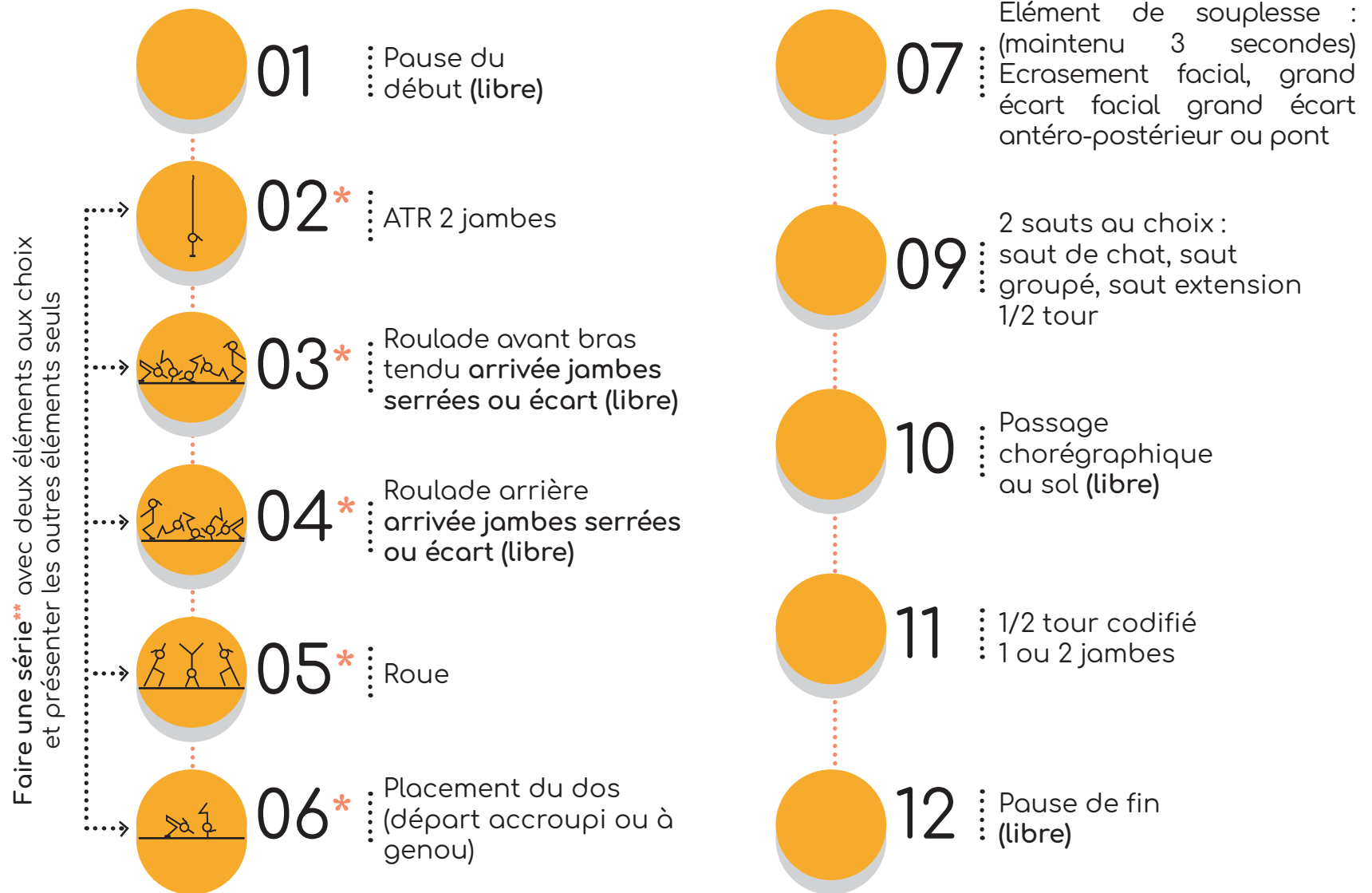
NOTE DE DÉPART : 11 POINTS

- LE MATÉRIEL :**
- Exercice sur poutre 1m à partir du sol
  - Départ tremplin face à la poutre

LES ÉLÉMENTS GYMNIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
Exercice sur grande poutre		
▪ Sauter à l'appui bras tendus et tenir à l'appui 3 secondes	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position non tenue	- 0.3 point
	▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes écartées	jusqu'à - 0.3 point
▪ Effectuer un balancé facial : 1 battement à gauche et 1 battement à droite (en appui)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque battements	jusqu'à - 2 points
▪ Engager la jambe droite à droite	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Chute sur agrès	- 0.5 point
▪ Engager la jambe gauche à gauche	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Chute sur agrès	- 0.5 point
▪ Effectuer un balancé dorsal : 1 battement à gauche et 1 battement à droite (en appui)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes fléchies	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque battements	jusqu'à - 2 points
▪ Descendre par repoussé vers l'avant puis stabiliser la réception sur le tapis	▪ Manque de repoussé	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Pas supplémentaire(s)	jusqu'à - 0.4 point
	▪ Réception : accroupie	- 0.3 point



## LE MOUVEMENT GYMNIQUE DES ÉDUCS 3 G.A.F - SOL



### \* BONUS

Faire une série avec deux éléments aux choix \* et présenter les autres éléments seuls

\*\* Définition du mot "**Série**" : enchaînement de 2 ou plusieurs éléments liés directement sans arrêt ou pas intermédiaire (arrêt : appui prolongé des pieds)

# LES ÉLÉMENTS DES ÉDUCS 3 G.A.F - SOL AVEC UNE SÉRIE\*

NOTE DE DÉPART : 10 OU 11 POINTS

LES ÉLÉMENTS GYMNINIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
▪ ATR 2 jambes* (jambe basse min au dessus de 90°)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Retour en fente désaxé	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pointes de pieds non tendues	- 0.1 point (max - 0.4 points sur le mouvement)
	▪ Pas de départ et/ou retour en fente	- 0.3 point
▪ Roulade avant bras tendus arrivés jambes serrées, écart libre ou décalé*	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Tête non rentrée (plat dos)	- 0.3 point
	▪ Pieds/genoux écartés ou croisés	- 0.3 point
	▪ Pose des mains pour se relever	- 0.5 point
	▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan	- 0.3 point
▪ Roulade arrière arrivée jambes serrées ou écart libre*	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Tête non rentrée (dos plat)	- 0.3 point
	▪ Genoux écartés	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan	jusqu'à - 0.2 point
Roue*	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Alignement du corps	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pas de départ et/ou retour en fente	- 0.3 point
Placement du dos* (départ accroupi ou à genou)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes croisées	- 0.5 point
	▪ Déplacement d'une main = déséquilibre	- 0.1 point
	▪ Départ 1 pied après l'autre : élément non reconnu	
	▪ Alignement du corps	jusqu'à - 0.5 point
▪ Élément de souplesse : Maintien 3 secondes Écrasement facial / grand écart antéro-postérieur / Pont : épaules au dessus des poignets et jambes tendues	▪ Jambes écartées (pont)	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Bras fléchis (pont)	- 0.5 point
	▪ Pose des mains (grand écart)	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Descente insuffisante (grand écart et écrasement)	- 0.3 point
	▪ Position non tenue	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Alignement du haut du corps (écrasement)	jusqu'à - 0.3 point
▪ 2 sauts au choix : Saut extension, saut de chat, saut groupé, saut extension 1/2 tour	▪ Hauteur insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Genoux en dessous de l'horizontal (saut de chat et groupé)	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Genoux écartés	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes croisées (saut extension)	- 0.5 point
	ROTATION INCOMPLÈTE : SAUT EXTENSION 1/2 TOUR	
	▪ Rotation pieds de 0° à 30°	- 0.1 point
	▪ Rotation pieds de 31° à 60°	- 0.3 point
▪ Passage chorégraphique au sol	▪ Rotation pieds de 61° à 90°	- 0.5 point
▪ 1/2 tour codifié 1 ou 2 jambes	▪ 1/2 tour pieds à plat	- 0.5 point

\* Définition du mot "Série" : enchaînement de 2 ou plusieurs éléments liés directement sans arrêt ou pas intermédiaire (arrêt : appui prolongé des pieds)



# ÉDUC 3 - SOL

## LES MASCULINS

### LES ÉLÉMENTS DES ÉDUCS 3 G.A.M - SOL AVEC UNE SÉRIE\*

NOTE DE DÉPART : 10 OU 11 POINTS

LES ÉLÉMENTS GYMNIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
▪ ATR 2 jambes* (jambe basse min au dessus de 90°)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Retour en fente désaxé	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pointes de pieds non tendues	- 0.1 point (max - 0.4 points sur le mouvement)
	▪ Pas de départ et/ou retour en fente	- 0.3 point
▪ Roulade avant bras tendus arrivés jambes serrées, écart libre ou décalé*	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Tête non rentrée	- 0.3 point
	▪ Pieds/genoux écartés ou croisés	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pose des mains pour se relever	- 0.3 point
	▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan	- 0.3 point
▪ Roulade arrière arrivée jambes serrées ou écart libre*	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Tête non rentrée (dos plat)	- 0.3 point
	▪ Pieds/genoux écartés ou croisés	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan	jusqu'à - 0.3 point
Roue*	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point
	▪ Alignement du corps	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pas de départ et/ou retour en fente	- 0.3 point
Placement du dos * (départ accroupi ou à genou)	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes croisées	- 0.5 point
	▪ Déplacement d'une main = déséquilibre	- 0.1 point
	▪ Départ 1 pied après l'autre : élément non reconnu	
	▪ Alignement du corps	jusqu'à - 0.5 point
▪ Élément de souplesse : Maintenu 3 secondes Écrasement facial / grand écart / antéro-postérieur Pont : épaules au dessus des poignets et jambes tendues	▪ Jambes écartées	jusqu'à - 0.5 point (pont)
	▪ Bras fléchis (pont)	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Pose des mains	- 0.5 point (grand écart)
	▪ Descente insuffisante (grand écart et écrasement)	jusqu'à - 0.3 point (grand écart et écrasement)
	▪ Position non tenue	- 0.3 point
	▪ Alignement du haut du corps (écrasement)	- 0.3 point
▪ 2 sauts au choix : Saut extension, saut de chat, saut groupé, saut extension 1/2 tour	▪ Hauteur insuffisante	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Genoux en dessous de l'horizontal (saut de chat et groupé)	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Genoux écartés	jusqu'à - 0.5 point
	▪ Jambes croisées	- 0.5 point
	ROTATION INCOMPLÈTE : SAUT EXTENSION 1/2 TOUR	
	▪ Rotation pieds de 0° à 30°	- 0.1 point
	▪ Rotation pieds de 31° à 60	- 0.5 point
	▪ Rotation pieds de 61° à 90°	- 0.5 point
▪ Maintien appui dorsal	▪ Alignement du corps	jusqu'à - 0.5 point

\* Définition du mot "Série" : enchaînement de 2 ou plusieurs éléments liés directement sans arrêt ou pas intermédiaire (arrêt : appui prolongé des pieds)