

BROCHURE DÉPARTEMENTALE (44)

BROCHURE

— FÉMININ ET MASCULIN —

ÉDUC 1/2/3

ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



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 à la 1^{ère} compétition des éduc + 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
<p>Équipe de 6 garçons*, équipe de 6 filles* ou équipe de 6 gymnastes mixtes* (palmarès mixte)</p>		
<p>4 notes qui comptent</p>		
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
<ul style="list-style-type: none">*Une individuelle autorisée par équipe (équipe de 7 gymnastes = 1 individuelle)Autorisation d'avoir une équipe masculine départementaleMixité 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 (<i>si un garçon souhaite faire un mouvement fille ou une fille souhaite faire un mouvement garçon</i>)		

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

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

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

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

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

ÉDUC 1/2/3 - BARRES

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	

ÉDUC 11

EDUC 1 — SAUT —

— LES FÉMININS ET MASCULINS —

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

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

* 4 POINTS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COURSE IMPULSION sur trampoline (possibilité de mettre un tremplin devant ou caisson) + ▪ RÉCEPTION DÉBOUT SUR LE TAPIS (2 tapis de 20 cm) 	EN VOL / FAUTES	PÉNALITÉS
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Impulsion (1 pied devant le tremplin, 2 pieds sur le tremplin) ▪ Jambes écartées ▪ Jambes fléchies ▪ Position du corps tendu insuffisante ▪ Amplitude 	<ul style="list-style-type: none"> - 0.3 point si non respecté jusqu'à - 0.3 point jusqu'à - 0.3 point jusqu'à - 0.3 point jusqu'à - 0.5 point
* 5 POINTS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COURSE IMPULSION sur tremplin ou trampo-tremp + ▪ RÉCEPTION DÉBOUT SUR LE TAPIS (2 tapis de 20 cm) 	RECEPTION / FAUTES	PÉNALITÉS
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan ▪ Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaules ▪ Sursaut/Mouvement supplémentaire (buste, bras,...) ▪ Pas supplémentaire(s) (max 4 pas) ▪ Réception accroupie ▪ Chute 	<ul style="list-style-type: none"> jusqu'à - 0.3 point - 0.1 point - 0.1 point - 0.1 point - 0.3 point - 0.5 point
* 5 POINTS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ATR AVEC LE TIBIA EN APPUI sur un module (appui sur les orteils autorisé) ▪ L'AUTRE JAMBE À LA VERTICALE (alignement du corps) 	PHRASE D'APPUI / FAUTES	PÉNALITÉS
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jambes fléchies ▪ Bras fléchies ▪ Épaules en avant ▪ Position du corps tendu insuffisante ▪ Pointes de pieds non tendues ▪ Chute ▪ Pose du genou sur le module 	<ul style="list-style-type: none"> jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.3 point jusqu'à - 0.3 point jusqu'à - 0.3 point - 0.1 point <small>(max - 0.4 point sur le mouvement)</small> - 0.5 point - 0.3 point

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

ÉDUC 1 — BARRES ASYMÉTRIQUES — LES FÉMININS ET MASCULINS

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

LE MATÉRIEL

- Barres pédagogiques
- 1 tapis de 20 cm pour la réception

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

LES ÉLÉMENTS GYMNIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
LA BARRE INFÉRIEURE		
▪ 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 ▪ Position non tenue ▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.5 point - 0.3 point 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 ▪ Position non tenue ▪ Autre appui que les mains sur la barre	jusqu'à - 0.5 point - 0.3 point - 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 ▪ Dos creux ▪ Lâcher les mains ou changer la position des mains	- 0.3 point - 0.3 point - 0.5 point
LA BARRE SUPÉRIEURE		
▪ Maintien courbe avant : bassin en rétroversion 3 secondes	▪ Bras fléchis	jusqu'à - 0.5 point
▪ Maintien courbe arrière : bassin en antéversion 3 secondes (pas d'importance pour l'ordre du sens des courbes)	▪ Position non tenue ▪ Manque d'alignement	- 0.3 point jusqu'à - 0.5 point
▪ Sortie lâché droit	▪ Réception désaxée ▪ Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule	jusqu'à - 0.5 point - 0.1 point

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

- LE MATÉRIEL / LES ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES :

 - NORME AGRÈS : Poutre basse au sol
 - Mouvement d'une longueur minimum

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

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

ÉDUC 1 POUTRE - LES MASCULINS

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

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

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

LES ÉLÉMENTS GYMNHIQUES	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
▪ 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 GYMNHIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
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 GYMNHIQUES	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 ▪ Alignement du corps ▪ Retour en fente désaxé ▪ Pas de départ et/ou retour en fente	jusqu'à - 0.3 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point - 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) ▪ Pose des mains pour se relever ▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan ▪ Pieds/genoux écartés ou croisés	- 0.3 point - 0.5 point jusqu'à - 0.2 point - 0.3 point
▪ Chandelle mains au bassin Tenue 3 secondes (mains au sol autorisé)	▪ Position du corps tendu insuffisante ▪ Position non tenue	jusqu'à - 0.3 point - 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) ▪ Bras fléchis (pont) ▪ Pose des mains (grand écart) ▪ Descente insuffisante (grand écart et écrasement) ▪ Position non tenue ▪ Alignement du haut du corps (écrasement)	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.2 point - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point - 0.3 point 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 ▪ Genoux écartés ▪ Position de retour incorrecte ▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan ▪ Pieds/genoux écartés ou croisés	jusqu'à - 0.3 point jusqu'à - 0.3 point - 0.5 point jusqu'à - 0.3 point - 0.3 point

ÉDUC 29

EDUC 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

4 POINTS*

- COURSE IMPULSION
sur trampoline (possibilité de mettre un tremplin devant)
- +
- RÉCEPTION DÉBOUT SUR LE TAPIS
(1 tapis de 60 cm)

5 POINTS*

- COURSE IMPULSION
sur tremplin ou trampo-tremp
- +
- RÉCEPTION DÉBOUT SUR LE TAPIS
(1 tapis de 60 cm)

5 POINTS*

- ATR AVEC UNE POINTE DE PIED
sur un module
(appui sur les orteils)
- ET L'AUTRE JAMBÉ À LA VERTICALE
(alignement du corps)
Possibilité de plier puis pousser sur le tapis pour se mettre en ATR
- ATR PUIS TOMBER PLAT DOS

EN VOL / FAUTES

- 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

RÉCEPTION / FAUTES

- 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 (max -0.4 point sur le mouvement)

- Pas supplémentaire(s) (max 4 pas)

- 0.1 point

- Réception accroupie

- 0.3 point

- Chute

- 0.5 point

PHRASE D'APPUI / FAUTES

- Jambes fléchies

jusqu'à - 0.3 point

- Bras fléchis

jusqu'à - 0.5 point

- Epaules 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

- Chute

- 0.5 point

- Pose du tibia

- 0.3 point

RÉCEPTION / FAUTES

- Déviation par rapport à la ligne d'élan

jusqu'à - 0.3 point

- Réception en 2 ou plusieurs temps

- 0.3 point

- PAS DE PASSAGE PAR L'ATR/AUTRE APPUI QUE LES MAINS

- 3 points

ÉDUC 2 ! BARRES ASYMÉTRIQUES – LES FÉMININS ET MASCULINS –

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

EDUC 2 POUTRE LES FÉMININS

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

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

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

LES ÉLÉMENTS GYMNHIQUES	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

ÉDUC 2 POUTRE

LES MASCULINS

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

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

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

LES ÉLÉMENTS GYMNHIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
Exercice sur grande poutre		
▪ Sauter à l'appui bras tendus et tenir à l'appui 3 secondes	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis Position non tenue Jambes fléchies Jambes écartées 	jusqu'à - 0.5 point - 0.3 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.3 point
▪ Effectuer 1 battement à gauche et 1 battement à droite ou inversement	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis Manque d'amplitude Jambes fléchies Manque battements 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 2 points
▪ Engager la jambe droite à droite (la jambe doit être entre les deux mains : appui cavalier) ou inversement (avec aide de l'entraîneur : avec soutien jambe fixe)	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis Jambes fléchies 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point
▪ Tenir la position 3 secondes : appui cavalier Les fesses ne doivent pas toucher la poutre	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis Position non tenue Fesses qui touchent 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.3 point jusqu'à - 0.5 point
▪ Dégager la jambe droite à droite pour revenir à l'appui (avec aide de l'entraîneur : avec soutien jambe fixe)	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis Jambes fléchies 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point
▪ Descendre par repoussé puis stabiliser la réception sur le tapis	<ul style="list-style-type: none"> Manque de repoussé Pas supplémentaire(s) Réception : accroupie 	jusqu'à - 0.3 point jusqu'à - 0.4 point 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)



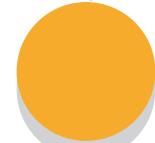
06

Chorégraphie au sol
(pas pour les masculins)



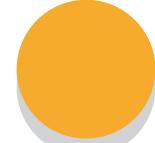
07

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)

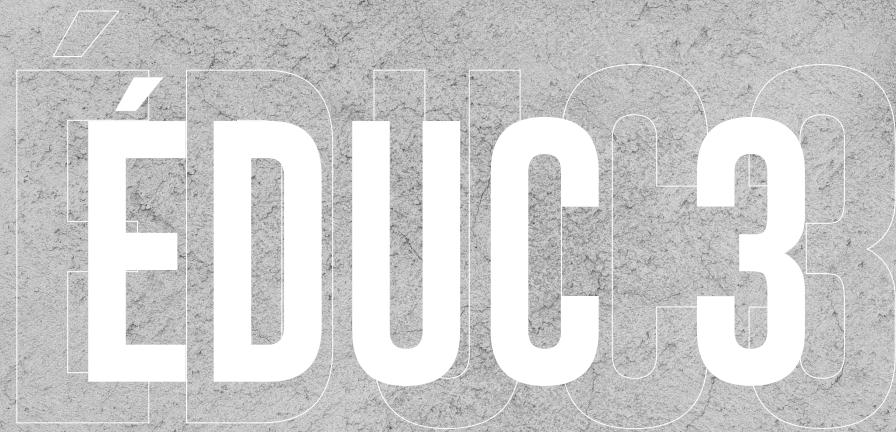
ÉDUC 2 SOL

— LES FÉMININS ET MASCULINS —

LES ÉLÉMENTS DES ÉDUCS 2 G.A.F - SOL

NOTE DE DÉPART : 10 POINTS

LES ÉLÉMENTS GYMNHIQUES	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 ▪ Manque d'amplitude ▪ Position du corps tendu insuffisante ▪ Retour en fente désaxé ▪ Pas de départ et/ou de retour en fente	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point - 0.3 point
▪ Roulade avant bras tendu arrivée jambes serrées ou écart libre	▪ Bras fléchis ▪ Tête non rentrée (dos plat) ▪ Genoux écartés ▪ Pose des mains pour se relever ▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan ▪ Pieds/genoux écartés ou croisés	jusqu'à - 0.5 point - 0.3 point jusqu'à - 0.3 point - 0.5 point jusqu'à - 0.3 point - 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 ▪ Jambes écartées (pont) ▪ Bras fléchis (pont) ▪ Pose des mains (grand écart) ▪ Descente insuffisante (grand écart) ▪ Position non tenue ▪ Alignement du haut du corps (écrasement)	jusqu'à - 0.2 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.3 point jusqu'à - 0.3 point jusqu'à - 0.3 point
▪ Roulade arrière arrivée jambes serrées ou écart libre	▪ Tête non rentrée (dos plat) ▪ Genoux écartés ▪ Déviation par rapport à la ligne d'élan ▪ Pieds/genoux écartés ou croisés	jusqu'à - 0.5 point - 0.3 point jusqu'à - 0.3 point - 0.3 point
▪ 2 sauts au choix : saut extension, saut en progression, saut de chat	▪ Manque d'amplitude	jusqu'à - 0.3 point
▪ Passage chorégraphique au sol	▪ Position du corps tendu insuffisante	jusqu'à - 0.3 point



The logo for EDUC3 is centered on a textured, light gray background. The word "EDUC3" is written in a bold, white, sans-serif font. The letters are partially enclosed within a white, three-dimensional rectangular frame that has a slight shadow, giving it a floating appearance. The "3" is integrated into the "C" and is also partially enclosed in the frame, with its vertical stroke extending downwards. The "E" is positioned above the "D" and is also partially enclosed in the frame. The "U" is positioned below the "D" and is also partially enclosed in the frame. The "C" is positioned below the "U" and is also partially enclosed in the frame. The "3" is positioned to the right of the "C" and is also partially enclosed in the frame.

EDUC3

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

SAUT N°1

- **- SAUT DROIT + ATR TOMBÉ DOS**
avec trampoline

PHASE 1 (SAUT EXTENSION)

= 5 points

PHASE 2 (ATR PLAT DOS)

= 5 points

2 passages par gym, on compte la meilleure des deux notes

10 POINTS

PREMIER ENVOL	PÉNALITÉS
▪ 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
RÉCEPTION	PÉNALITÉS
▪ 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
PHASE D'APPUI	PÉNALITÉS
▪ 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
RÉCEPTION	PÉNALITÉS
▪ 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
FAUTES GÉNÉRALES	PÉNALITÉS
▪ 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

SAUT N°2

- LUNE PLAT DOS

avec trampoline

2 passages par gym, on compte la meilleure des deux notes

11 POINTS

	PREMIER ENVOL / FAUTES	PÉNALITÉS
▪ Jambes écartées	jusqu'à -0.3 point	
▪ Jambes fléchies	jusqu'à -0.3 point	
PHASE D'APPUI / FAUTES	PÉNALITÉS	
▪ 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	
PHASE D'APPUI / FAUTES	PÉNALITÉS	
▪ 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	
RÉCEPTION / FAUTES	PÉNALITÉS	
▪ 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	
FAUTES GÉNÉRALES / FAUTES	PÉNALITÉS	
▪ 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 Inférieur : 1 m 70 • Barre Supérieur : 2 m 50

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

LES ÉLÉMENTS GYMNHIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
LA BARRE INFÉRIEURE		
<u>ENTRE LES DEUX BARRES</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jambes croisées ▪ Bras fléchis (monter à l'appui) ▪ Position du corps tendu insuffisante ▪ Si pas retour à l'appui ou renversement = non reconnu 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.3 point non reconnu
▪ Monter à l'appui bras tendus *BONUS +1 point : Renversement		
<u>Prise d'élan avec le bassin qui décolle de la barre</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bras fléchis ▪ Position du corps tendu insuffisante ▪ Si pas retour à l'appui = élan non reconnu 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.3 point non reconnu
<u>Passage d'une jambe</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bras fléchis ▪ Pose de la jambe sur la barre ▪ Touche de l'agrès 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point - 0.1 point
▪ Dégager la jambe (1/2 tour) pour finir face à la barre supérieure	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bras fléchis ▪ Pose de la jambe sur la barre 	jusqu'à - 0.5 point - 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 *BONUS + 0.5 points : Monter sans aide		
▪ Attraper la barre supérieure	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Si chute : l'élément compte 	
LA BARRE SUPÉRIEURE		
<u>Balancé avant</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jambes croisées ou écartées ▪ Bras fléchis ▪ Position du corps tendu insuffisante 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.3 point
<u>Balancé arrière</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jambes croisées ou écartées ▪ Bras fléchis ▪ Position du corps tendu insuffisante 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.3 point
<u>Sortie balancé arrière</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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'un longueur min

LES ÉLÉMENTS GYMNHIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
<ul style="list-style-type: none"> En bout de poutre, sauter à cheval (dos à la sortie) pour arriver au siège en écart 	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis 	jusqu'à - 0.5 point
<ul style="list-style-type: none"> Chorégraphie près de la poutre, puis se mettre debout 		
<ul style="list-style-type: none"> Station / Attitude sur 1 jambe pied à plat 	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis Position du corps tendu insuffisante 	<ul style="list-style-type: none"> jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.3 point
SUR PETITE POUTRE		
<ul style="list-style-type: none"> Recherche de l'ATR 1 jambe ou Roue (compte dès qu'il y a décollement des pieds) 	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis 	jusqu'à - 0.5 point
*BONUS +1 points, si réalisé sur grande poutre dans le mouvement		
*Si roue sur grande poutre : début du mouvement : à la sortie du mouvement de poutre.	<ul style="list-style-type: none"> Position du corps tendu insuffisante Pas de retour sur la poutre 	<ul style="list-style-type: none"> jusqu'à - 0.3 point - 0.5 point
<ul style="list-style-type: none"> 2 sauts au choix : saut extension, progression, soubresaut changement de jambe 	<ul style="list-style-type: none"> Manque d'amplitude 	jusqu'à - 0.3 point
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 tour sur 2 pieds 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 tour pieds à plat 	- 0.3 point
<ul style="list-style-type: none"> 2 pas de chorégraphie en avant et en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> Déplacement pieds à plat 	- 0.1 pt (max -0.4 pt sur le mouvement)
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 tour sur 2 pieds 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 tour pieds à plat 	jusqu'à - 0.3 point
<ul style="list-style-type: none"> 2 battements en avant 	<ul style="list-style-type: none"> Hauteur de la jambe insuffisante 	jusqu'à - 0.3 point
<ul style="list-style-type: none"> Sortie saut extension (bras aux oreilles et jambes tendues au saut extension) 	<ul style="list-style-type: none"> Manque d'amplitude Position du corps tendu insuffisante Réception désaxée Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaules 	<ul style="list-style-type: none"> jusqu'à - 0.3 point jusqu'à - 0.3 point jusqu'à - 0.5 point - 0.1 point

ÉDUC 3 - POUTRE - LES MASCULINS

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 GYMNHIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
Exercice sur grande poutre		
▪ Sauter à l'appui bras tendus et tenir à l'appui 3 secondes	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis Position non tenue Jambes fléchis Jambes écartées 	jusqu'à - 0.5 point - 0.3 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.3 point
▪ Effectuer 1 battement à gauche et 1 battement à droite ou inversement (à l'appui)	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis Manque d'amplitude Jambes fléchis Manque battements 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 2 points
▪ Engager la jambe droite à droite (la jambe doit être entre les deux mains : appui cavalier) ou inversement	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis Jambes fléchis Manque d'amplitude Chute sur agrès 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point - 0.5 point
▪ Arriver en appui cavalier, sans que les fesses touchent	<ul style="list-style-type: none"> Fesses qui touchent 	jusqu'à - 0.5 point
▪ Dégager la jambe droite à droite pour revenir à l'appui ou inversement	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis Manque d'amplitude Jambes fléchies Chute sur agrès 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point - 0.5 point
▪ Descendre par repoussé puis stabiliser la réception sur le tapis	<ul style="list-style-type: none"> Manque de repoussé Pas supplémentaire Réception : accroupie 	jusqu'à - 0.3 point jusqu'à - 0.4 point - 0.3 point

ÉDUC 3 POUTRE

LES MASCULINS

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

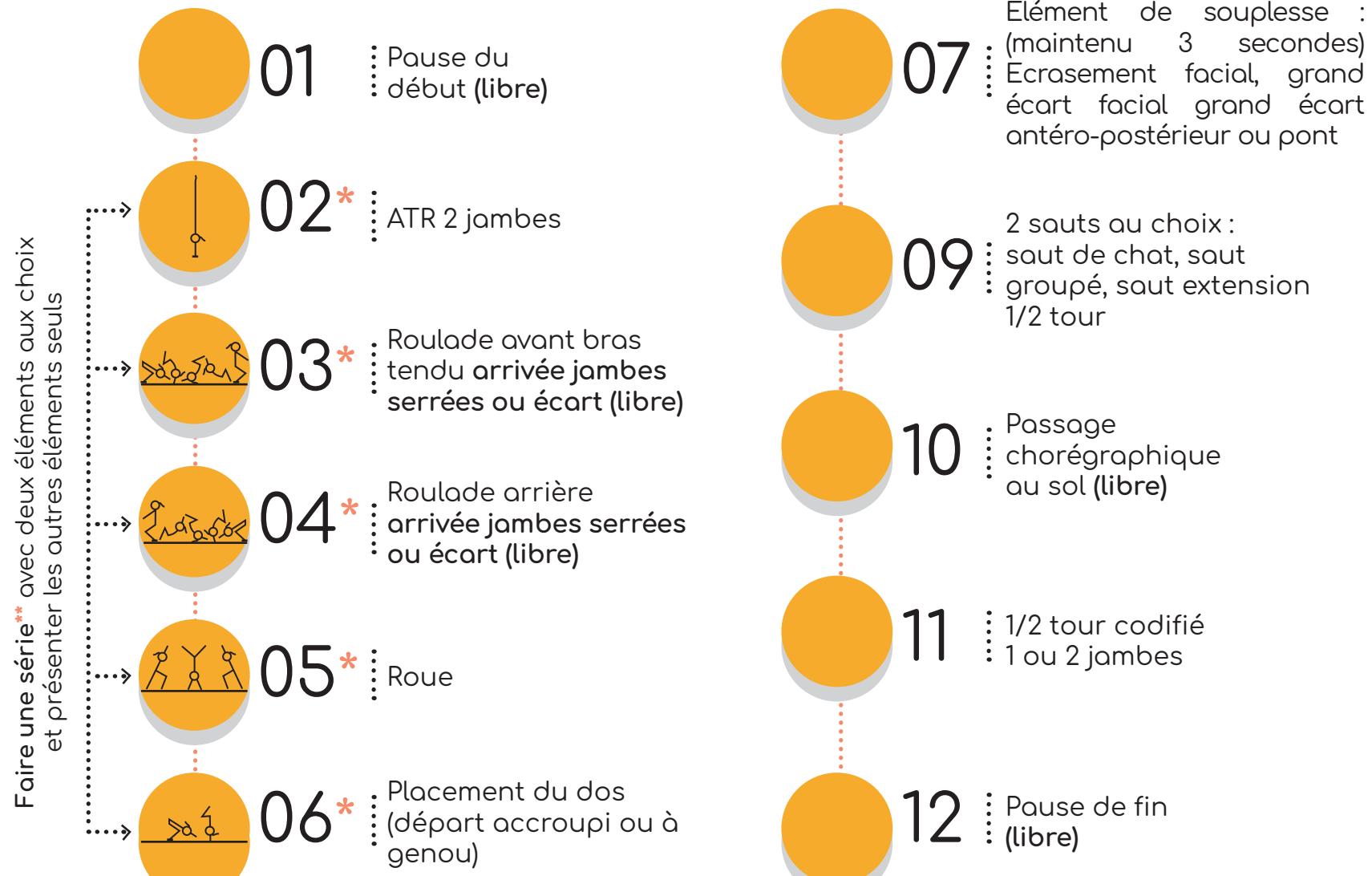
NOTE DE DÉPART : 11 POINTS

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

LES ÉLÉMENTS GYMNHIQUES	FAUTES	PÉNALITÉS
Exercice sur grande poutre		
▪ Sauter à l'appui bras tendus et tenir à l'appui 3 secondes	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis Position non tenue Jambes fléchies Jambes écartées 	jusqu'à - 0.5 point - 0.3 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.3 point
▪ Effectuer un balancé facial : 1 battement à gauche et 1 battement à droite (en appui)	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis Manque d'amplitude Jambes fléchies Manque battements 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 2 points
▪ Engager la jambe droite à droite	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis Jambes fléchies Manque d'amplitude Chute sur agrès 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point - 0.5 point
▪ Engager la jambe gauche à gauche	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis Jambes fléchies Manque d'amplitude Chute sur agrès 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point - 0.5 point
▪ Effectuer un balancé dorsal : 1 battement à gauche et 1 battement à droite (en appui)	<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis Manque d'amplitude Jambes fléchies Manque battements 	jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 0.5 point jusqu'à - 2 points
▪ Descendre par repoussé vers l'avant puis stabiliser la réception sur le tapis	<ul style="list-style-type: none"> Manque de repoussé Pas supplémentaire(s) Réception : accroupie 	jusqu'à - 0.3 point jusqu'à - 0.4 point - 0.3 point

ÉDUC 3 SOL - LES FÉMININS

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*

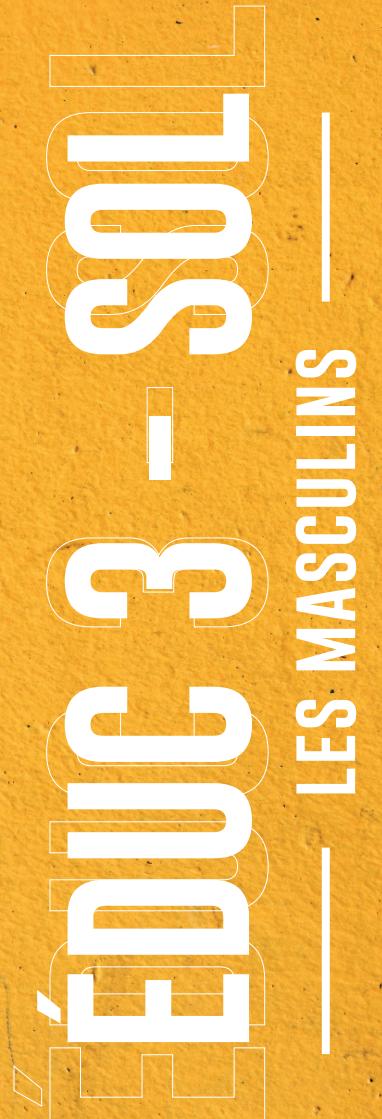
NOTE DE DÉPART : 10 OU 11 POINTS

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

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

NOTE DE DÉPART : 10 OU 11 POINTS



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

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