

Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note B pour éléments non tentés doit être **exceptionnel!** Voici quelques repères en Poutre et Sol :

	Eléments		poussins	jeunes aînées	Tentés : <i>Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur note B</i>	Reconnus : <i>Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en note A</i>
SPECIFICITES POUTRE						
ENTREES	Impulsion jbes	1 jambe et appui 1 main	4 ^{ème}	4 ^{ème}	Impulsion visible 1 pied sur tremplin avec main sur poutre	Pose du pied sur la poutre
		2 pieds	5 ^{ème}	5 ^{ème}	Impulsion des pieds sur tremplins et élévation genoux	Pose des pieds sur la poutre
	Appui des 2 mains	accroupi ou écart franchissement	2 ^{ème} 3 ^{ème} 4 ^{ème} 5 ^{ème}	2 ^{ème} 3 ^{ème} 4 ^{ème} 5 ^{ème}	Appui + élévation 1ère jbe Impulsion des pieds sur tremplins et élévation bassin Impulsion des pieds sur tremplins et élévation genoux	Arrivée au siège Pose des pieds sur la poutre Franchissement visible
SORTIES	Saut Vertical	simple	1 ^{er}	1 ^{er}	Les pieds quittent la poutre	Les pieds quittent la poutre avec élévation des bras par l'AV commencé
		groupé	2 ^{ème}	2 ^{ème}	Les pieds quittent la poutre	Groupé amorcé avec élévation des bras par l'AV commencé
	Rondade		3 ^{ème}	3 ^{ème}	Pose des mains sur la poutre	Pose des mains sur la poutre et réception sur 2 jbes face à la poutre
	Saut de mains		5 ^{ème}	4 ^{ème}	Renversement amorcé	Renversement arrivé sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé		5 ^{ème}	5 ^{ème}	Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	Roue		5 ^{ème}	4 ^{ème} 5 ^{ème}	Pose des mains arrivée au sol face au départ	Pose de 1 pied minimum sur la poutre
	Souplesse Arrière		5 ^{ème}	5 ^{ème}	Renversement AR engagé avec pose des mains	Pose de 1 pied minimum sur la poutre
SPECIFICITES SOL						
ACROS	Roulade AV		1 ^{er} → 3 ^{ème}	1 ^{er} → 3 ^{ème}	Rotation AV commencée ou pose de la tête	Rotation terminée (relevé amorcé)
	Roulade Arrière	arrivée accroupie arrivée jambes tendues à l'ATR	2 ^{ème} 3 ^{ème} 4 ^{ème} 5 ^{ème}	2 ^{ème} 3 ^{ème} 4 ^{ème} 5 ^{ème}	Rotation AR commencée (bassin soulevé) Rotation AR commencée Roulade AR complète avec passage chandelle visible	Rotation terminée quelle que soit la position d'arrivée Rotation terminée arrivée sur les pieds Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales)
	Salto arrière			5 ^{ème}	Rotation AR faite	Arrivée sur les pieds d'abord
	Pont		3 ^{ème}	3 ^{ème}	Elévation du bassin	Epaules et bassins décollés
	Flip	précédé de la rondade	5 ^{ème}	4 ^{ème}	Renversement AR terminé avec passage sur les mains	Arrivée sur les pieds d'abord
	Double flip	précédé de la rondade		5 ^{ème}	Le 2ème Renversement AR terminé avec passage sur les mains	1er flip réalisé et 2ème flip arrivé sur les pieds d'abord
	Souplesse Arrière		4 ^{ème} 5 ^{ème}	4 ^{ème} 5 ^{ème}	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement réalisé
	Roue		2 ^{ème}	2 ^{ème}	Pose des mains et retour face au départ	Pose des mains et retour face au départ
	Rondade		4 ^{ème}	3 ^{ème}	Pose des mains et retour face au départ	Pose des mains et retour face au départ jambes serrées
	Chandelle				1 ^{er}	Elévation du bassin amorcée
	Placement de dos appui mains et pieds jambes fléchies développé à l'ATR		1 ^{er} 3 ^{ème} 4 ^{ème}	1 ^{er} 2 ^{ème} 3 ^{ème}	Elévation du bassin Les 2 pieds ont quitté le sol Les deux pieds quittent le sol	Elévation du bassin Les 2 pieds ont quitté le sol Développé des jambes amorcé
ELEMENTS COMMUNS POUTRE ET SOL						
	EQUERRE				Jambes ou bassin décollés	Jambes et bassin décollés
SAUTS	Vertical	simple 1/2 tour 1 tour écart			Les 2 pieds quittent le sol ou la poutre Les 2 pieds quittent le sol - rotation engagée Les 2 pieds quittent le sol - rotation 1/2 tour minimum Les 2 pieds quittent le sol ou la poutre écart des jbs amorcé	Les 2 pieds quittent le sol ou la poutre Plus de 1/4 de tour visible 3/4 de tour minimum visible Ecart des jambes visible > 60°
	En progression				Les 2 pieds quittent le sol ou la poutre	Déplacement visible
	Sissonne				Les 2 pieds quittent le sol ou la poutre + écart amorcé	Arrivée sur 1 pied + écart > 60°
	Grand jeté	simple changement de jambe			Les 2 pieds quittent le sol ou la poutre appel 1 pied Appel 1 pied et réception même jbe avec mouvement de jbe libre	Réception sur 1 pied + écart > 90° Ecart de jbes après changement de jbe visible avant réception et > 90°
PIVOTS	Sur 1 jambe	1/2 plané 1 tour			Rotation amorcée sur 1 jambe Rotation sur une jbe 1/2 tour minimum	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jambe Rotation 3/4 de tour minimum sur 1 jambe
	Sur 2 jambes	1/2 tour			Rotation amorcée	Rotation 1/4 de tour minimum sur 2 jambes
ATR	1 jbe à la verticale				Les 2 pieds quittent de sol ou la poutre	Voir angles dans fautes générales + Pour poutre retour 1 pied sur poutre
	2 jambes	simple 1/2 tour 1 tour			Les 2 pieds quittent de sol ou la poutre ATR exigé ATR 1/4 de tour minimum	Voir angles dans fautes générales + Pour poutre retour 1 pied sur poutre Passage à l'ATR + 1/4 tour minimum Passage à l'ATR + 3/4 tour minimum

Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note B pour éléments non tentés doit être **exceptionnel** ! Voici quelques repères en Barres :

	Eléments	poussins	jeunes aînées	Tentés : <i>Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur note B</i>	Reconnus : <i>Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en note A</i>	
BARRES						
DIVERS	Montée à l'appui		1 ^{er} 2 ^{ème}	1 ^{er} 2 ^{ème}	Les pieds décollent du sol (ou tremplin)	Etablissement à l'appui
	1/2 tour	<i>par couronné</i>	1 ^{er} 2 ^{ème}	1 ^{er}	1 ^{ère} jambe engagée	Dégagement 2ème jambe amorcé
	Rotation Av		1 ^{er} 2 ^{ème}	1 ^{er}	Rotation engagée	Passage à la suspension visible
	Renversement	barre inférieure barre supérieure	3 ^{ème} 2 ^{ème}	3 ^{ème} 2 ^{ème}	Les 2 pieds ont quitté le sol ou le tremplin avec élévation du bassin Le pied d'appui a quitté la barre inf avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui Rétablissement à l'appui
Suspensions Balancés	Suspensions	déplacement latéral	1 ^{er} 2 ^{ème}		Suspension avec lâcher au moins d'une main	Au moins 1 déplacement de main
		1/2 tour	1 ^{er}	1 ^{er}	Suspension avec lâcher au moins d'une main	Au moins 1 déplacement de main
		fouetté AV/AR/AV	2 ^{ème}		Un fouetté visible	Les 3 fouettés réalisés
	Balancer Av/Ar	barre inférieure barre supérieure	3 ^{ème} 3 ^{ème} 4 ^{ème}	3 ^{ème} 3 ^{ème} 4 ^{ème}	Passage en suspension sous la barre, balancer AV Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé Balancer AR amorcé
ELANS AR	Prise d'élan	retour à l'appui ou en sortie		2 ^{ème}	Fouetté des jambes	Bassin décollé de la barre
	Pose de pieds		4 ^{ème} 5 ^{ème}	3 ^{ème} → 5 ^{ème}	Prise d'élan et passage en corps groupé	Pose des pieds
	Tour Facial AR		3 ^{ème} → 5 ^{ème}	3 ^{ème} → 5 ^{ème}	Prise d'élan et rotation engagée	Rétablissement à l'appui
BASCULES	Bascule en Ar			2 ^{ème}	Tomber en AR	Retour au siège
	Bascule	faciale BI ou BS engagée 1 jbe	5 ^{ème}	4 ^{ème} 5 ^{ème} 4 ^{ème}	Fermeture jambe tronc Fermeture jambe tronc	Rétablissement à l'appui Rétablissement au siège 1 jambe
SORTIES	Sortie Echappe		5 ^{ème}	5 ^{ème}	Lâcher avec rotation	Lâcher avec rotation et retour sur les pieds d'abord
	Sortie filée	de l'appui du pose pied	4 ^{ème} 4 ^{ème}	4 ^{ème} 4 ^{ème}	Bascule des épaules Pose des pieds sur la barre	Bascule des épaules et filé amorcé Pose de pieds et filé amorcé