

| SAUT                                                                                                          | BARRES ASYMETRIQUES                                                     | POUTRE                                                                                | SOL                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| contenu                                                                                                       | contenu                                                                 | contenu                                                                               | contenu                                                                          |
| ND                                                                                                            | 6 éléments à 1.5 = ND = 9 pts                                           | 6 éléments à 1.5 = ND = 9 pts                                                         | 6 éléments à 1.5 = ND = 9 pts                                                    |
| H 1m25<br>trampo-tremp ou tremplin simple                                                                     | 2 bonifications à 0.5 = 1 pt                                            | 2 bonifications à 0.5 = 1 pt                                                          | 2 bonifications à 0.5 = 1 pt                                                     |
| Lune tremplin : 10 pts<br>Lune TT : 9.5 pts<br>Pose de pieds tremplin : 8.5 pts<br>Pose de pieds TT : 8.0 pts | 1 bascule / 1 pose de pieds                                             | Roue, Souplesse avt, arr, tic-tac / 1 SG                                              | Rondade flip rebond ou saut de mains rebond / 1 Liaison gymnique                 |
|                              | ND max : 10 max                                                         | ND max : 10 max                                                                       | ND max : 10 max                                                                  |
|                                                                                                               | 1 entrée<br>1 suspension<br>1 appui<br>1 sortie<br>2 éléments au choix  | 1 entrée<br>1 tour<br>1 saut<br>1 acro arrière<br>1 acro avant / latérale<br>1 sortie | 1 acro avant/latéral<br>1 acro arrière<br><br>2 gymniques<br>2 éléments au choix |
|                                                                                                               | Possibilité d'utiliser des éléments supplémentaires (cf grille)         |                                                                                       |                                                                                  |
|                                                                                                               | Seulement 3 éléments à 2 pts sont autorisés (ils valent 1.5pt)          | Seulement 3 éléments à 2 pts sont autorisés (ils valent 1.5pt)                        | Seulement 3 éléments à 2 pts sont autorisés (ils valent 1.5pt)                   |
| Fédéral A1                                                                                                    | Présence de l'entraîneur obligatoire                                    |                                                                                       |                                                                                  |
|                                                                                                               | mouvement sur 1 seule barre ou 2 barres avec passage de l'une à l'autre | 1' max / H 1m25                                                                       | 1' max / sur le praticable                                                       |
| SAUT                                                                                                          | BARRES ASYMETRIQUES                                                     | POUTRE                                                                                | SOL                                                                              |
| contenu                                                                                                       | contenu                                                                 | contenu                                                                               | contenu                                                                          |
| ND                                                                                                            | 6 éléments à 1.5 = ND = 9 pts                                           | 6 éléments à 1.5 = ND = 9 pts                                                         | 6 éléments à 1.5 = ND = 9 pts                                                    |
| Table à 1m + hauteur tapis                                                                                    | 2 bonifications à 0.5 = 1 pt                                            | 2 bonifications à 0.5 = 1 pt                                                          | 2 bonifications à 0.5 = 1 pt                                                     |
| Lune dos : 10 pts<br>Saut droit ATR dos : 8.5 pts                                                             | 1 balancé de bascule / 1 tour d'appui arrière corps tendu               | ATR passé serré ou écart / mouvement sans chute et sans pénalité de temps             | Souplesse avt-arr ou tic tac / 1 pivot 360°                                      |
|                            | ND max : 10 max                                                         | ND max : 10 max                                                                       | ND max : 10 max                                                                  |
|                                                                                                               | 1 entrée<br>1 suspension<br>1 appui<br>1 sortie<br>2 éléments au choix  | 1 entrée<br>1 tour<br>1 saut<br>1 acro arrière<br>1 acro avant / latérale<br>1 sortie | 1 acro avant/latéral<br>1 acro arrière<br><br>2 gymniques<br>2 éléments au choix |
|                                                                                                               | Possibilité d'utiliser des éléments supplémentaires (cf grille)         |                                                                                       |                                                                                  |
|                                                                                                               | Les éléments à 2 pts interdits                                          | Les éléments à 2 pts interdits                                                        | Les éléments à 2 pts interdits                                                   |
| FA1<br>8 -9 ans                                                                                               | Présence de l'entraîneur obligatoire                                    |                                                                                       |                                                                                  |
|                                                                                                               | mouvement sur 1 seule barre BI ou BS                                    | 1' max / H 1m25                                                                       | 1' max / sur le praticable                                                       |