

PARCOURS A Régional

Saison 2009/2010(modif 08/09/09)

A partir de 4 ans

8 gyms pour 5 notes

	Parcours A	Points
Saut	Sur Plinth 80 cm (+/- 10 cm), Double Tremplin	
	Pose pieds	2
	Saut en extension	2
	Arrivée Stabilisée	2
	Total	6 points
Barres	Bl:avec tremplin ou aide	
	monter à l'appui (non noté ,aide entraîneur si besoin)	
	prise d'élan et sortie repoussée	1,5
	Arrivée Stabilisée	0,5
	Bl:avec tremplin	Nouveau
Monter appui bras tendus tenu 2 secondes,passer une jambe	1+1	
et dégager la jambe puis Roulé en avant descente contrôlée(tenu 2 se	1+1	
	Total	6 points
Poutre	Poutre à 1m	
	Monter libre à partir d'une caisse milieu poutre sans aide	0,5
	3 pas sur demi pointes	1
	Attitude Devant Jambe Fléchie ou Tendue	1,5
	Marcher sur demi pointes jusqu'au bout	1
	Sortie Saut Droit stabilisé(pas d'extension)	2
	Total	6 points
Sol	Roulade Avant serrée avec ou sans aide des mains	2
	Tapis contre mur:	2
	Fente,ATR 1 jambe ,toucher le tapis avec le pied	
	retour fente non jugée	
	Avec plan incliné:	
	Roulade Arrière Ecart	1
Redescendre en Ecrasement facial sur le plan incliné	1	
	Total	6 points

PARCOURS B Régional

Saison 2009/2010(modif 08/09/09)

A Partir de 5 ans

8 gyms pour 5 notes

Parcours B		Points
Saut	Table de saut 1m	
	Pose pieds	2
	1 ou 2 sauts de lapin (non jugés)	
	Saut en extension	2
	Arrivée Stabilisée	2
Total		6 points
Barres	BI:avec tremplin	
	Renversement Arrière, appui tenu 2 secondes	1
	Passage d'une jambe	1
	1/2 tour (dos BS),appui 2 secondes	1
	Roulé en avant contrôlé	1
	BS:avec aide pour monter pieds sur BI	
	Monter appui bras tenu 2 secondes	1
Roulé en avant descente contrôlée	1	
Total		6 points
Poutre	Poutre à 1m10	
	Monter à cheval bout de poutre(1 ou 2 tremplins)	1
	Monter libre	
	Faire 5 ou 6 pas sur 1/2 pointes ,1/2 tour debout ,1pas,1/2tour	2
	Arabesque pied plat,jambe arrière tendue	1
	2 sauts en progression	1
	Sortie Saut en extension,arrivée stabilisée	1
Total		6 points
Sol	Mini Enchaînement:	
	Roulade Avant serrée se relever sans les mains	1
	Saut en extension	0,5
	Roulade Arrière Ecart arrivée Planche	1
	Ecrasement Facial	0,5
	Ateliers:	
	ATR 2 jambes , départ et arrivée en fente nouveau	1
	Culbuto Nouveau	1
	Roue dans couloir (entre 2 lignes) de 40 à 50 cm de largeur	1
	Total	

PARCOURS C Régional

Saison 2009/2010(modif 08/09/09)

A Partir de 6 ans

8 gyms pour 5 notes

Parcours C		Points
Saut	Pile de tapis entre 80 et 90 cm (suivant le matériel) avec trampoline(tremplin devant autorisé) Plat dos pénalités envol bras bras(1);épaules(0,5);corps cassé(0,5) ATR plat dos	pas de saut nul 2 2 2 6 points
Barres	BI:avec tremplin Renversement Arrière, appui tenu 2 secondes Coupé de jambe,1/2 tour libre Prise d'élan gainé , corps droit sortie repoussée et arrivée stabilisée BS:avec aide ,départ en siège sur BI dos BS Renversement Arrière, appui tenu 2 secondes Roulé en avant descente contrôlée jusqu' en bas en équerre Pieds sur BI, repousser en arrière,balancé avant arrière Sortie sur l'arrière du balancé	0,5 1 1 0,5 Nouveau 1 1 1 6 points
Poutre	Poutre à 1m20 Monter à cheval direct milieu de poutre Renversement 1 jambe à lancer départ sur 1 genou arrivée accroupi Demi tour debout 1 saut en progression,1 saut changement pied Marcher "dynamique"jusqu'au bout Sortie Roue (pieds resserrés à l'arrivée) et arrivée stabilisée	Nouveau 1 1 1 1 0,5 1,5 6 points
Sol	Mini Enchaînement: sur bande de sol ,musique maxi 45sec Choré ATR 2 jambes, départ et arrivée fente Roue,1 ou 2 pas en choré saut soubresaut, saut changement pied: série enchainée 2 ou 3 pas chassés Roulade avant écart arrivée planche Ecrasement facial Resserrer jambes et faire un demi tour au sol arrivée sur genoux Placement dos groupé arrivée accroupi Choré de fin Note: Dynamisme,Créativité ,Concentration.....	NOUVEAU 1 1 1 0,5 0,5 1 1 1



Total

6 points

PARCOURS A Régional

Saison 2009/2010

MASCULINS

6 gyms pour 4 notes

Parcours A		Points
Saut	Sur Plinth 80 cm (+/- 10 cm), Double Tremplin Pose pieds Saut en extension Arrivée Stabilisée <div style="text-align: right;">Total</div>	2 2 2 6 points
Barres parallèles	Monter à l'appui tenu 2s Monter les jambes pour venir au siège écart sur les barres Avancer sur les barres par lancer de jambes Regrouper les jambes sur une seule barre Sortie <div style="text-align: right;">Total</div>	2 1 1 1 1 6 points
Anneaux	Prise d'élan de la suspension venir en fermeture arrière 3s Rotation avant descente contrôlée Lacher les anneaux pour arriver à la station debout <div style="text-align: right;">Total</div>	1 2 2 1 6 points
Sol	Roulade Avant serrée avec aide des mains Tapis contre mur: Fente, ATR 1 jambe, toucher le tapis avec le pied retour fente non jugée Avec plan incliné: Roulade Arrière Ecart Redescendre en Ecrasement facial sur le plan incliné <div style="text-align: right;">Total</div>	2 2 1 1 6 points

PARCOURS B Régional

Saison 2009/2010

MASCULINS

6 gyms pour 4 notes

Parcours B		Points
Saut	Table de saut 1m	
	Pose pieds	2
	1 ou 2 sauts de lapin (non jugés)	
	Saut en extension	2
	Arrivée Stabilisée	2
Total		6 points
Barres Parallèles	Monter à l'appui	1
	Equerre groupée 2s	1
	Monter les jambes pour venir au siège écart sur les barres	1
	Reprise d'élan, balancé arrière	1
	Balancé avant	1
	Sortie avant	1
	Total	
Anneaux	De la suspension venir en fermeture arrière 3s	2
	Reprise d'élan	1
	Balancé arrière	1
	Balancé avant	1
	Sortie arrière	1
	Total	
Sol	Mini Enchaînement:	
	Roulade Avant serrée se relever sans les mains	1
	Saut en extension	0,5
	Roulade Arrière Ecart arrivée Planche	1
	Ecrasement Facial	0,5
	Ateliers:	
	ATR 1 jambe , départ et arrivée en fente	1
	Pont départ au sol	1
	Roue dans couloir (entre 2 lignes) de 40 à 50 cm de largeur	1
	Total	

PARCOURS C REGIONAL

Saison 2009/2010

MASCULINS

6 gyms pour 4 notes

		Parcours C	Points
Saut	Pile de tapis entre 80 et 90 cm (suivant le matériel)		pas de saut n
	avec trampoline(tremplin devant autorisé)		
	Plat dos	pénalités	
	envol bras	bras(1);épaules(0,5);corps cassé(0,5)	2
	ATR		2
	plat dos		2
		Total	6 points
Barres Parallèles	Monter à l'appui		1
	Equerre groupée 2s		1
	Monter les jambes pour venir au siège écart sur les barres		1
	Reprise d'élan		1
	Balancé		1
	Sortie		1
		Total	6 points
Anneaux	Maintien à l'équerre groupée 2s		1
	Renversement arrière pour arriver en suspension/fermeture		2
	Appui renversé 3s		2
	Rotation avant avec descente contrôlée		1
		Total	6 points
Sol	Mini Enchaînement:		
	ATR 2 jambes, départ et arrivée fente		1
	Roue, 1 ou 2 pas, saut assemblée		1,5
	Roulade avant écart , arrivée planche		1
	Descendre sur les genoux, Placement dos groupé(arrivée accroupi)		1
	Culbuto		1
Ecrasement facial		0,5	
		Total	6 points
Barre Fixe	De l'appui, reprise d'élan		2
	Balancé		1
	Demi tour		1
	Balancé		1
	Sortie arrière		1
		Total	6 points

