
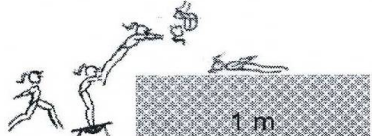
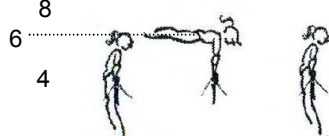



COUPE FORMATION A AMENAGEE

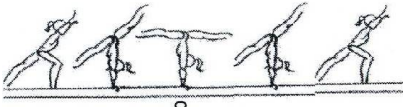

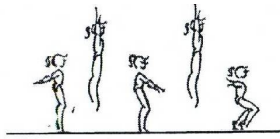

SAUT - PREPARATION ACROBATIQUE

	Exercice 1		Exercice 2 (Prépa Acro)	
Descriptif	Fente, ATR impulsion bras, tomber dos		3/4 avant groupé (plan hauteur 1 m, trampoline)	
Schéma				
Note de départ	4	ATR sans impulsion bras tomber dos corps relâché	4	Saut droit réception 4 pattes
	6	ATR sans impulsion bras, tomber dos corps aligné	6	3/4 de roulade avant arrivée dos (avec pose des mains)
	8	ATR impulsion bras tomber dos	8	3/4 avant groupé réception plat dos (sans poser les mains)
Bonifications	+2	Respect de l'alignement pendant la fente avant jusqu'à la pose des mains	+2	Monté des épaules et renversement avant du corps
	+2	Les bras sont tendus pendant tout l'exercice	+2	Position du corps dos rond, poitrine creuse pendant la rotation
	+2	Respect de l'alignement pendant l'ATR	+2	Ouverture jambes tronc avec les bras sur les cuisses
	+2	Respect de l'alignement pendant la phase de tomber dos	+2	Réception simultanée, des épaules, des fesses et des talons
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes




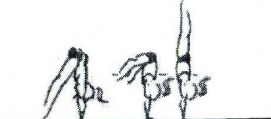
BARRES

	Exercice 1		Exercice 2	
	Prise d'élan jambes serrées (revenir à la barre)		Départ de la suspension, prise d'élan, 5 balancés arrière avec les sangles (le meilleur sera noté)	
				
	4	Elan sous l'horizontale	4	Balancés sous 45° de l'horizontale basse
	6	Elan à l'horizontale	6	Balancés de 45° jusqu'à l'horizontale
	8	Elan au dessus de l'horizontale	8	Balancés au dessus de l'horizontale
	+2	Action dynamique des jambes (fermeture+ouverture+blocage)	+2	La tête n'est jamais en flexion ou en extension, les oreilles sont en contact avec les bras
	+2	Appui bras tendus	+2	Position du départ pour le balancé arrière : courbe avant en éloignement de la barre
	+2	Epaules en avant de la barre dans la phase montante	+2	Avancer la poitrine au passage à la verticale basse
	+2	Maintien de l'alignement tronc / jambes dans la phase montante	+2	Position d'arrivée pour le balancé arrière : courbe avant en éloignement de la barre
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes

COUPE FORMATION A AMENAGEE POUTRE

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4		
Descriptif	ATR transversal jambes écartées maintenu 3", départ et retour en fente (poutre basse)		Roue (poutre basse)		2 soubresauts enchaînés D/G en transversal, départ et retour 1/2 plié (poutre haute)		Arabesque droite et gauche tenue 3" (poutre haute)		
Schéma									
Note de départ	4	ATR non maintenu avec ou sans retour sur poutre	4	Roue sans poser les pieds sur la poutre	4	Arrêt dans la série	2	2	Arabesque jambe d'appui tendue
	6	ATR maintenu 3" sans retour sur poutre	6	Roue réception sur la poutre+chute	6	Réalisation enchaînée mais sans changement de pied	3	3	Arabesque jambe d'appui mi pliée tenue moins de 3"
	8	ATR maintenu 3" avec retour sur poutre	8	Roue (sans chute)	8	Réalisation enchaînée avec changement de pied	4	4	Arabesque jambe d'appui mi pliée tenue 3"
Bonifications	+2	Respect de l'alignement des segments dans les fentes avant	+2	Respect de l'alignement des segments dans la fente avant	+2	Poussée complète des pointes dans les deux sauts	+1	+1	Respect du 1/2 plié, genou dans l'axe, au dessus du pied
	+2	Le bassin est dans l'axe	+2	Premier 1/4 tour tardif	+2	Position 1/2 plié, buste droit, dans les deux sauts	+1	+1	Le buste est droit
	+2	Grandissement des épaules dans l'ATR	+2	Alignement bras / tronc / jambe arrière lors de la pose des mains	+2	Alignement de tous les segments dans l'impulsion des deux sauts	+1	+1	Jambe libre à l'horizontale
	+2	Ecart des jambes proche de 180°	+2	Passage à l'ATR bras tendus	+2	Action dynamique des bras	+1	+1	Stabilité (aucun petit déséquilibre)
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1		Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1		Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2		Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3		Grosses fautes

COUPE FORMATION A AMENAGEE SOL

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4		
Descriptif	Sursaut, rondade arrivée dos Départ de l'arrêt sur caissons, mains dans le trampoline réception sur module		Fente avant ATR maintenu 3", retour à la fente		Un pas battement de jambe droite, un pas battement jambe gauche		Placement du dos jusqu'à l'ATR		
Schéma									
Note de départ	4	De la fente, roue pied pied arrivée dos, bras aux oreilles	4	ATR non verticale et/ou sans retour à la fente	2	2	Réalisé pied plat	4	Départ à genou, placement dos jusqu'à l'ATR jambes fléchies avec élan
	6	Sursaut rondade arrivée les épaules en avant des pieds puis tombé dos, bras aux oreilles	6	ATR à la verticale non maintenu	3	3	Réalisé sur 1/2 pointes, battements avant sous l'horizontale	6	Départ à genou, placement dos jambes écartées et tendues jusqu'à l'ATR avec élan
	8	Sursaut rondade arrivée corps tendu vers l'arrière puis tombé dos, bras aux oreilles	8	ATR maintenu 3"	4	4	Battements avant à l'horizontale sur 1/2 pointes	8	De la position jambes serrées, ATR en force jambes tendues écartées
Bonifications	+2	Respect de l'alignement dans la fente ou dans le sursaut jusqu'à la pose des mains	+2	Respect de l'alignement des segments pendant les 2 fentes	+1	+1	Le buste reste droit pendant les battements	+2	Bras tendus
	+2	Respect de l'axe	+2	Segments alignés à la pose des mains	+1	+1	La jambe d'appui est tendue	+2	Maintien de l'alignement bras tronc
	+2	Passer de la courbe avant à la courbe arrière dans le tombé dos	+2	Placement du bassin rétroversé pendant tout l'exercice	+1	+1	Le bassin reste dans l'axe pendant tout l'exercice	+2	Respect du placement dos
	+2	Projection tardive des bras dans le tombé dos	+2	Grandissement des épaules dans l'ATR	+1	+1	Contrôle de l'équilibre	+2	ATR tenu 2"
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1		Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1		Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2		Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3		Grosses fautes	-3	Grosses fautes