

GRILLE DES SAUTS NOTES D

DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART	
		Trampo-tremp*	1 tremplin
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	10	11
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 ^{er} envol	11	12
	Renversement avant	12	13
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 ^{er} envol et 1/2 tour (180°) dans le 2 ^e envol. Saut reconnu avec ou sans changement de sens de rotation entre les 2 envols	12	13

BARRES

GROUPE 1/2

ENTRÉES				SUSPENSIONS			
1 pt 		2 pts 		1 pt 		1 pt 	
Renversement arrière du lancé de jambe ou de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la BI, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		De la suspension BS, filé avant		De l'appui facial BI ou BS, rotation avant, descente contrôlée avec passage par les 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds barre et équerre serrée) maintenues chacune 2 sec.	
1 pt 		2 pts 		1 pt 		1 pt 	
Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		1/2 tour bascule		2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui facial, filé avant corps proche de l'horizontale	
		2 pts 		1 pt 		1 pt 	
		Saut avec 1/1 tour (360°) élan en av. et bascule à l'appui facial BI		Renversement arrière du balancé		Renversement de la traction, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	
				2 pts 		2 pts 	
				Balancé arrière et rétablissement à l'appui ou l'appui libre		Bascule barre supérieure uniquement dans le mouvement	
				2 pts 		1 pt 	
				Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la BI, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)		Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	
				1 pt 			
				Balancer contre volée à l'oblique basse, aussi en sortie (comptabilisé une seule fois)			

GRUPE 2/2

APPUIS				SORTIES				
1 pt			1 pt			1 pt		
De l'appui facial BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné		Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui) BI ou BS		De la suspension statique, BI ou BS lâcher la barre et réception à la station debout		
1 pt			2 pts			1 pt		
Prise d'élan à l'horizontale, aussi en sortie BI (comptabilisé 1 seule fois)		Pose de pieds, élan circulaire en arrière jambes serrées (tendues ou fléchies)		Élan (ou élan libre) par-dessous la barre avec 1/2 tour à la station		2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		
1 pt			1 pt			2 pts		
De l'appui facial BI, prise d'élan pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS		De l'appui cavalier tour en avant (prises libres)		Sortie salto arrière groupé		Prise d'élan à l'horizontale à la BI, réception au sol aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		
2 pts			1 pt			1 pt		
Bascule fixe		Montée debout sur BI un pied après l'autre pour attraper la BS		Balancé contre volée à l'oblique basse en sortie, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)				
1 pt			1 pt					
Tour d'appui avant jambes tendues		De l'appui cavalier BI ou BS, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre						
		2 pts						
		Tour d'appui arrière libre à l'horizontale						

POUTRE

GRUPE 1/2

ENTRÉES				ÉLÉMENTS GYMNINIQUES				
				TOURS		SAUTS		
1 pt			2 pts			1 pt		
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal		En bout de poutre ou sur le côté : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds		1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)		Saut groupé genoux à l'horizontale		
1 pt			1 pt			2 pts		
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège		Saut appel 1 pied réception en arabesque jambe à l'horizontale		1/2 pivot, position de la jambe libre au choix (aussi accroupi)		Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/2 tour (180°) - de la position transv. (hanches & genoux à 45°)		
2 pts			2 pts			1 pt		
Entrée équerre écartée en position latérale et ou transversale maintenue 2 sec		De la station faciale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal		1/2 tour à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		
1 pt			1 pt			2 pts		
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupie 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)		Saut avec appui des mains au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut au grand écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre		Pivot		Saut ciseaux avant battements à l'horizontale		
2 pts			2 pts			1 pt		
Roue en entrée		Entrée équerre renversée		Pivot attitude		Saut vertical avec 1/2 tour		
						2 pts		
						Saut écart antéropostérieur écart à 180°		

GRUPE 2/2

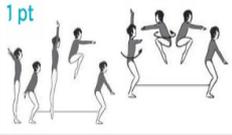
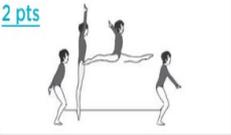
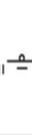
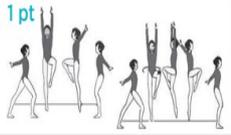
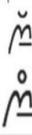
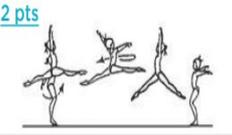
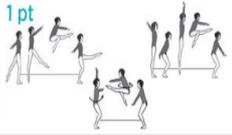
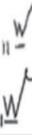
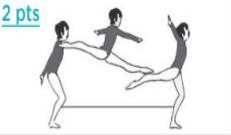
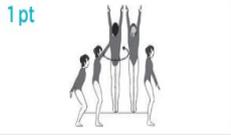
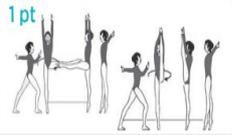
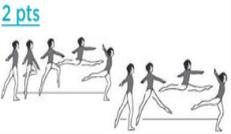
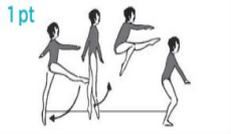
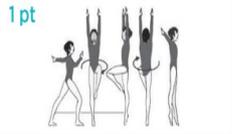
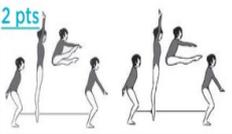
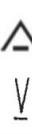
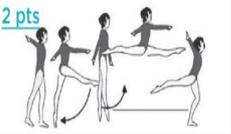
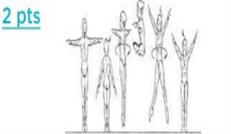
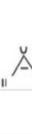
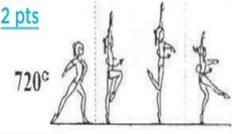
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES				SORTIES	
ARRIÈRE		AVANT/LATÉRAL			
1 pt 	2 s 	1 pt 	2 pts 	1 pt 	
Chandelle corps tendu (départ et retour libres) maintenue 2 sec		ATR passé sous toutes ses formes	Tic tac	Sortie rondade	
1 pt 		2 pts 	2 pts 	1 pt 	
Roulade arrière départ libre, retour à l'appui pédestre		ATR maintenu (sous toutes ses formes) 2 sec.	Rondade (interdite en liaison avec sortie)	Sortie saut de mains	
2 pts 		1 pt 	2 pts 	2 pts 	
Souplesse arrière		Roulade avant départ appui pédestre, retour libre	Souplesse avant	Sortie salto avant groupé	
2 pts 		2 pts 	2 pts 	2 pts 	
Flic Flac jambes décalées		Roue sous toutes ses formes	Saut de mains	Sortie salto arrière groupé	
			1 pt 	1 pt 	
			Pont départ allongé	Sortie salto costal	

SOL

GRUPE 1/2

ÉLÉMENTS ACROBATIQUES			
AVANT/LATÉRAL		ARRIÈRE	
1 pt 	2 pts 	2 pts 	1 pt
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	Équerre écartée et élévation à l'ATR par placement du dos, retour en fente	Saut de mains 2 pieds avec rebond	Roulade arrière bras tendus corps carpé, départ et retour à l'appui pédestre
1 pt 	1 pt 	2 pts 	1 pt
Rondade avec rebond	Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre	salto avant groupé	Roulade arrière piquée à l'ATR bras tendus, départ et retour à l'appui pédestre
1 pt 	1 pt 	2 pts 	1 pt
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre	Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre	ATR valse, jambes tendues serrées retour en fente	Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre
1 pt 	1 pt 	1 pt 	
ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées retour en fente	Saut de mains 1 pied	Salto costal	
	1 pt 	1 pt 	
	Saut de l'ange	Salto facial	

ÉLÉMENTS GYMNIQUES

SAUTS				TOURS	
<p>1 pt</p>  	<p>2 pts</p>  	<p>1 pt</p>  	<p>2 pts</p>  	<p>1 pt</p>  	
Saut groupé aussi avec 1/2 ou 1/4 tour genoux à l'horizontale	Saut écart antéropostérieur écart à 180°	Saut de chat avec 1/2 tour ou 1/4 tour cuisses à l'horizontale	Saut écart antéro-postérieur 1/2 tour	1/2 pivot	
<p>1 pt</p>  	<p>2 pts</p>  	<p>1 pt</p>  		<p>1 pt</p>  	
Saut cosaque appel et réception 1 ou 2 pieds aussi avec 1/2 tour genoux à l'horizontale	Saut sissonne écart à 180°	Saut vertical avec 1 tour		1/2 pivot jambe libre horizontale ou pied dans la main écart 180°	
<p>1 pt</p>  	<p>2 pts</p>  	<p>1 pt</p>  		<p>1 pt</p>  	
Saut ciseaux avant battements à l'horizontale	Saut enjambé par développé ou battement, écart à 180°	Saut changement de jambe à la position saut cosaque genoux à l'horizontale		Pivot	
<p>2 pts</p>  	<p>2 pts</p>  	<p>2 pts</p>  		<p>2 pts</p>  	
Saut carpe écarté ou serré cuisses à l'horizontale	Saut changement de jambe écart à 180°	Saut carpe 1/2 tour		720°	

Active Windows
 Double cliquer sur l'icône pour accéder aux paramètres pour activer Windows.