

ZONE OUEST
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE



PROGRAMMES
COUPES FORMATION
Mise à jour octobre 2015

Préface

L'harmonisation et la simplification des contenus de la coupe formation correspondent à une volonté réelle des différents entraîneurs féminins de la Zone Ouest.

Les programmes de la coupe formation doivent permettre:

- de répondre aux préoccupations des entraîneurs quant à l'enseignement des éléments de base
- l'émergence des meilleures gymnastes, tout en s'adressant au plus grand nombre.

Les coupes formation ont comme objectif la formation de base des gymnastes âgées de 7 à 10 ans.

Elles doivent permettre

D'offrir à toutes les gymnastes une formation de base de qualité

D'évoluer chacun à son niveau et à son rythme

D'aider les entraîneurs dans leur enseignement

De faciliter la détection et le suivi des jeunes talents

Généralités

Il n'y a pas de possibilité de panacher entre les différentes coupes formation

La note de départ est établie en fonction de l'élément présenté

Le juge entoure la note de départ (4 / 6 ou 8 points)

Le juge entoure les points de bonification si les critères techniques sont remplis (2 points x 4)

1 point est attribué pour la présentation de la gymnaste au juge

Le juge pénalise les fautes d'exécution et/ou techniques en entourant le chiffre dans la case pénalisation (-1 / -2 ou -3 points au maximum)

1 point pour petites fautes

2 points pour moyennes fautes

3 points pour grosses fautes

La gymnaste a un seul essai par atelier

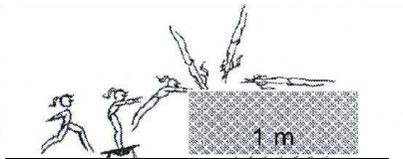
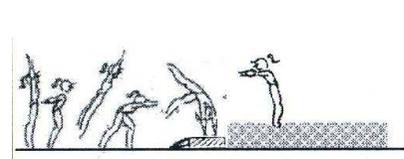
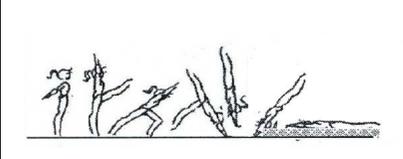
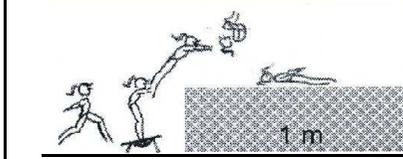
Le juge peut demander un second passage pour les ateliers du saut de cheval (dans le cas où le zéro est attribué au premier saut)

Procédure de validation

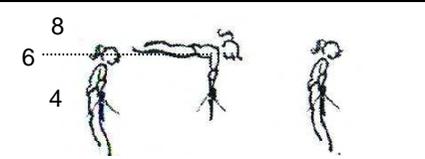
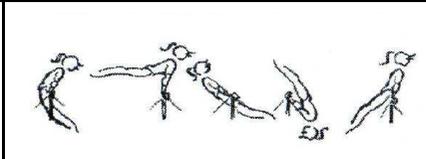
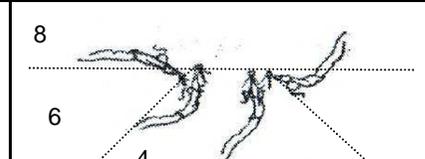
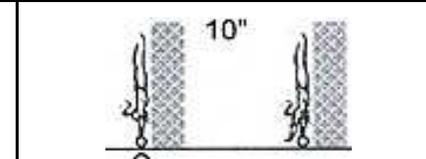
Pour valider lors de la finale Régionale, la gymnaste devra faire 244/408 soit 60%

Pour valider lors de la finale DE ZONE, la gymnaste devra faire 284/408 soit 70%

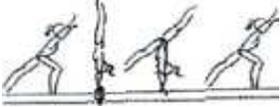
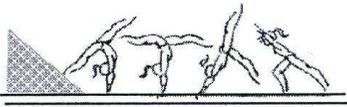
COUPE FORMATION A SAUT-PREPARATION ACROBATIQUE

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4 (Prépa Acro)	
Descriptif	Lune arrivée dos sur module (1 m, trampoline)		Sursaut rondade <i>Pose des mains sur tremplin, réception sur tapis à hauteur du tremplin</i>		Fente, ATR impulsion bras, tomber dos		3/4 avant groupé (plan hauteur 1 m, trampoline)	
Schéma								
Note de départ	4	Lune corps carpé avec ou sans impulsion bras	4	Fente avant ou sursaut, roue pied-pied	4	ATR tomber dos corps relâché	4	Saut droit réception debout, puis roulade avant arriver plat dos
	6	Lune corps tendu absence d'impulsion bras	6	Sursaut rondade arrivée debout corps carpé	6	ATR tomber dos corps aligné	6	3/4 de roulade avant arrivée dos (avec pose des mains)
	8	Lune corps tendu avec une impulsion bras	8	Sursaut rondade arrivée debout, corps tendu	8	ATR impulsion bras tomber dos	8	3/4 avant groupé réception plat dos (sans poser les mains)
Bonifications	+2	Alignement du corps dans le premier envol	+2	1er 1/4 de tour tardif	+2	Respect de l'alignement pendant la fente avant jusqu'à la pose des mains	+2	Montée des épaules
	+2	Alignement du corps dans le deuxième envol	+2	Alignement bras tronc lors du passage à l'ATR	+2	Les bras sont tendus pendant tout l'exercice	+2	Position du corps dos rond, poitrine creuse pendant la rotation
	+2	Maintien des bras serrés dans le deuxième envol	+2	Bras tendus	+2	Respect de l'alignement pendant l'ATR	+2	Ouverture jambes tronc avec les bras sur les cuisses
	+2	Les bras sont tendus pendant tout l'exercice	+2	Respect de l'axe pendant tout l'exercice	+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	+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

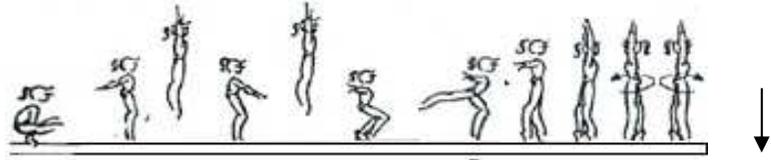
COUPE FORMATION CFA BARRES

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Prise d'élan jambes serrées <i>(retour avec aide de l'entraîneur)</i>		Tour d'appui arrière <i>(barre inférieure)</i> <i>Pas de pénalité si déséquilibre à la fin de l'élément</i>		Aide de l'entraîneur possible pour le départ, 5 balancés avec les sangles <i>le 5ème balancé sera noté</i>		ATR 10" ventre au mur (sur portes mains) <i>Possibilité d'aide de l'entraîneur pour le positionnement</i>	
Schéma								
Note de départ	4	Elan sous l'horizontale	4	Tour d'appui arrière corps groupé	4	Balancés sous 45° de l'horizontale basse	4	ATR tenu 10 secondes
	6	Elan à l'horizontale	6	Tour d'appui arrière corps carpé	6	Balancés de 45° jusqu'à l'horizontale	6	ATR 10 secondes avec appuis actif des bras
	8	Elan au dessus de l'horizontale	8	Tour d'appui arrière corps tendu	8	Balancés au dessus de l'horizontale	8	ATR 10 secondes, puis changement alternatif de prise de mains (soleil/lune/soleil)
Bonifications	+2	Action dynamique des jambes (fermeture+ouverture+blocage)	+2	Bras tendus dans la descente	+2	La tête n'est jamais en flexion ou en extension, les oreilles sont en contact avec les bras	+2	Les bras sont tendus
	+2	Appui bras tendus	+2	Tourner les poignets pour prendre l'appui	+2	Position du départ pour le balancé arrière : courbe avant en éloignement de la barre	+2	Oreilles cachées entre les bras
	+2	Epaules en avant de la barre dans la phase montante	+2	Bras tendus dans la montée	+2	Avancer la poitrine au passage à la verticale basse	+2	Le bassin est rétroversé
	+2	Maintien de l'alignement tronc / jambes dans la phase montante	+2	Maintien de la tête durant tout l'exercice	+2	Position d'arrivée pour le balancé arrière : courbe avant en éloignement de la barre	+2	Corps ne se relâche pas pendant les changements de prises
	+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 POUTRE ACRO

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	ATR , départ et retour en fente (poutre basse)		Pont (Poutre basse)		Roue (poutre basse)		Tic tac départ et retour en fente (pose du pied sur module incliné placé sur la poutre basse)	
Schéma								
Note de départ	4	ATR 1 jambe	4	Monter en pont	4	Roue pose d'au moins 1 pied sur la poutre	4	Fente avant, pont avant jambes écartées, poser un pied sur module
	6	ATR pieds serrés	6	Monter en pont puis tenir 2"	6	Roue réception sur la poutre non stabilisé	6	Tic tac avec retour sur la poutre non stabilisé
	8	ATR maintenu 2"	8	Monter en pont, lever une jambe à la verticale tenir 2"	8	Roue réalisé sans déséquilibre	8	Tic tac départ et retour sur poutre
Bonifications	+2	Respect de l'alignement des segments dans les fentes avant	+2	Epaule au dessus des mains	+2	Respect de l'alignement des segments dans la fente avant	+2	Respect de l'alignement des segments dans les fentes avants
	+2	Le bassin est dans l'axe	+2	Bras tendus	+2	Premier 1/4 tour tardif	+2	Créer le renversement avant par le "déblocage" des épaules
	+2	Grandissement des épaules dans l'ATR	+2	Jambes tendus	+2	Alignement bras / tronc / jambe arrière lors de la pose des mains	+2	Passage à l'ATR bras tendus
	+2	Maintien plus de 2"	+2	Regard sur les mains	+2	Passage à l'ATR bras tendus	+2	Contrôle de la pose du pied sur le module
	+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 POUTRE GYMNIQUE - PLACEMENT

A présenter sous forme d'enchaînement : Entrée en bout de poutre, puis sortie par saut droit en bout de poutre									
	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		1 détourné droit et 1		
Descriptif	Equerre jambes écartées Tenue 5"		2 soubresauts enchaînés D/G en transversal, départ et retour 1/2 plié		Arabesque droite et gauche tenue 3"				
Schéma								4	détournés avec pose des talons entre les 2
Note de départ	4	Equerre écartée, jambes sous l'horizontale	4	Arrêt dans la série	D 2	G 2	Arabesque jambe d'appui tendue	6	détournés sans pose des talons entre les 2
	6	Equerre écartée, jambes à l'horizontale tenue moins de 5"	6	Réalisation enchaînée mais sans changement de pied	3	3	Arabesque jambe d'appui mi pliée tenue moins de 3"	8	détournés sans pose des talons entre les 2 et sans déséquilibre
	8	Equerre écartée, jambes au dessus de l'horizontale tenue 5"	8	Réalisation enchaînée avec changement de pied	4	4	Arabesque jambe d'appui mi pliée tenue 3"	+2	Haute sur 1/2 pointes
Bonifications	+2	Les bras sont tendus, les coudes sont verrouillés	+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	Alignement de tous les segments pendant les détournés
	+2	Appui actif des épaules	+2	Position 1/2 plié, buste droit, dans les deux sauts	+1	+1	Le buste est droit	+2	Genoux tendus pendant les détournés
	+2	Le bassin est au niveau des coudes	+2	Alignement de tous les segments dans l'impulsion des deux sauts	+1	+1	Jambe libre à l'horizontale	+2	Les bras sont tenus
	+2	Les pointes de pieds sont tendues	+2	Action dynamique des bras	+1	+1	Stabilité (aucun petit déséquilibre)		Présentation, attitude générale
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1		Présentation, attitude générale		Petites fautes
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1		Petites fautes		Fautes moyennes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2		Fautes moyennes		Grosses fautes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3		Grosses fautes		

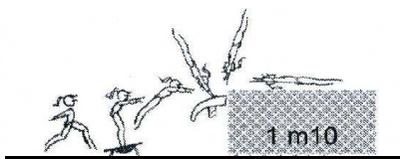
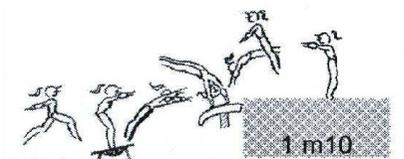
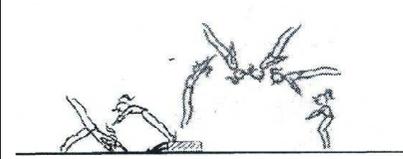
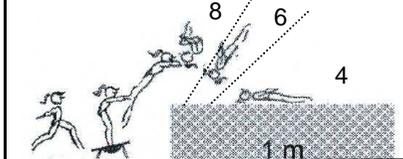
COUPE FORMATION A SOL PREPARATION ACROBATIQUE

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Sursaut saut de mains <i>Départ de l'arrêt sur caissons, mains dans le trampoline reception sur tapis + module</i>		Sursaut, rondade arrivée dos <i>Départ de l'arrêt sur caissons, mains dans le trampoline reception sur tapis + module</i>		Fente avant ATR		Flip arrière	
Schéma								
Note de départ	4	Sursaut, renversement arrivé dos en courbe arrière (sur module de 40cm)	4	De la fente, roue pied pied arriver dos, bras oblique basse	4	ATR non verticale et/ou sans retour à la fente	4	Impulsion en déséquilibre arrière avec projection des bras, tomber dos en extension
	6	Saut de mains deux pieds	6	Sursaut, roue pied pied arriver dos, bras oblique basse	6	ATR à la verticale non maintenu	6	Flip arrière arriver ventre sur tapis mou
	8	Saut de mains deux pieds puis tomber sur le ventre aligné (sur module de 40cm)	8	Sursaut rondade arriver corps tendu puis tombé dos, bras à l'oblique	8	ATR maintenu 3"	8	Flip arrière
Bonifications	+2	Respect de l'alignement, du sursaut jusqu'à la pose des mains	+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	+2	Poussée complète des jambes lors de l'impulsion
	+2	Impulsion bras tendus	+2	Maintiens de la tête	+2	Segments alignés à la pose des mains	+2	Déséquilibre arrière prononcé avant l'impulsion jambes
	+2	Réception en position de courbe arrière	+2	Maintiens des bras à l'oblique basse	+2	Placement du bassin rétroversé pendant tout l'exercice	+2	Bras tendus au passage à l'ATR
	+2	Bras serrés pendant tout l'exercice	+2	1/4 de tour tardif	+2	Grandissement des épaules dans l'ATR	+2	Maintien de la tête pendant tout l'exercice
	+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

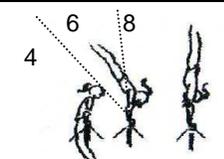
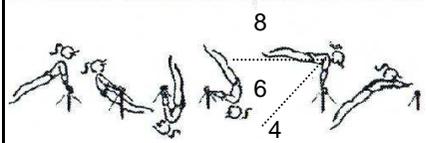
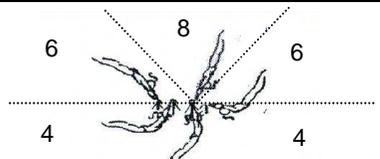
COUPE FORMATION A SOL GYMNIQUE - PLACEMENT

A présenter sous forme d'enchaînement												
Exercice 1			Exercice 2			Exercice 3			Exercice 4			
Descriptif	Placement du dos jusqu'à l'ATR		Sauts 1/2 tour enchaînés à droite et à gauche (bras en 5ème)			Départ pieds serrés, 1/2 plié, 1/2 pivot (180°), jambe libre au retiré (jambe droite et gauche)			Un pas battement de jambe droite, un pas battement jambe gauche			
Schéma												
Note de départ	4	Départ à genou, placement dos jusqu'à l'ATR jambes fléchies avec élan	4	Arrêt dans la série		D 2	G 2	1/2 plié, monter sur 1/2 pointe au retiré (sans 1/2 tour)		D 2	G 2	Réalisé pied plat
	6	Départ à genou, placement dos jambes écartées et tendues jusqu'à l'ATR avec élan	6	Réalisation enchaînée mais sans respecter les sens de rotation		3	3	1/2 pivot (180°), jambe libre au retiré avec déséquilibre		3	3	Réalisé sur 1/2 pointes, battements avant sous l'horizontale
	8	De la position jambes serrées, ATR en force jambes tendues écartées	8	Sauts 1/2 tour enchaînés à droite et à gauche		4	4	1/2 pivot (180°), jambe libre au retiré sans déséquilibre		4	4	Battements avant à l'horizontale sur 1/2 pointes
Bonifications	+2	Bras tendus	+2	Poussée complète des pointes dans chaque saut		+1	+1	respect du 1/2 plié		+1	+1	Le buste reste droit pendant les battements
	+2	Maintien de l'alignement bras tronc	+2	Alignement de tous les segments dans l'impulsion des deux sauts		+1	+1	Jambe d'appui tendue sur 1/2 pointes hautes		+1	+1	La jambe d'appui est tendue
	+2	Respect du placement dos	+2	Réception sans aucun déséquilibre		+1	+1	Alignement de tous les segments pendant le maintien		+1	+1	Le bassin reste dans l'axe pendant tout l'exercice
	+2	ATR tenu 2"	+2	Action dynamique des bras		+1	+1	Bras tenus		+1	+1	Contôle de l'équilibre
	+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

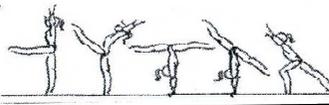
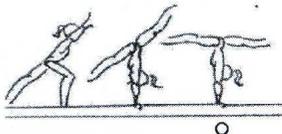
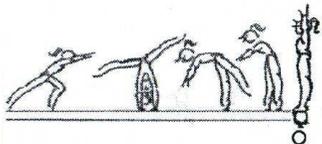
COUPE FORMATION B SAUT - PREPARATION ACROBATIQUE

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4 (Prépa Acro)	
Descriptif	Lune arrivée dos à hauteur de table (1 m10, trampoline)		Rondade arrivée debout à hauteur de table (1 m10, trampoline)		Rondade salto arrière pieds sur tremplin (protège tremplin obligatoire)		3/4 avant groupé + ouverture (plan hauteur 1 m, trampoline)	
Schéma								
Note de départ	4	Lune corps carpé absence d'impulsion bras	4	Rondade arrivée debout corps carpé	4	Rondade percuter saut vertical vers l'arrière (avec parade obligatoire)	4	3/4 avant groupé tomber plat dos
	6	Lune corps tendu absence d'impulsion bras	6	Rondade arrivée debout, corps tendu	6	Rondade salto arrière groupé	6	3/4 avant groupé + ouverture 45° tomber plat dos
	8	Lune corps tendu avec une impulsion bras	8	Rondade arrivée debout, corps tendu en déséquilibre arrière	8	Rondade salto arrière tendu	8	3/4 avant groupé + ouverture 60° tomber plat dos
Bonifications	+2	Alignement du corps dans le premier envol	+2	1er 1/4 de tour tardif	+2	Maintien de l'alignement des segments lors du sursaut	+2	Montée des épaules et passage du bassin par-dessus les épaules
	+2	Alignement du corps dans le deuxième envol	+2	Alignement lors du passage à l'ATR	+2	Impulsion jambes tendues	+2	Réception simultanée, des épaules, des fesses et des talons
	+2	Maintien bras serrés dans le deuxième envol	+2	Jambes serrées dans le premier envol	+2	La tête est droite pendant l'impulsion jambes	+2	Position groupée tête rentrée, dos rond, mains sur les genoux
	+2	Impulsion bras tendus	+2	Respect de l'axe pendant tout l'exercice	+2	Respect de l'axe durant tout l'exercice	+2	Ouverture jambes tronc avec les bras sur les cuisses
	+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

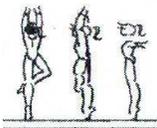
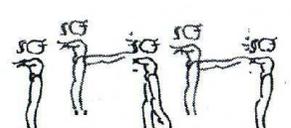
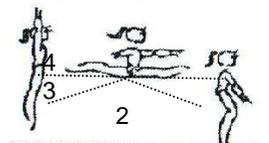
COUPE FORMATION CFB BARRES

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Prise d'élan jambes serrées (retour avec aide de l'entraîneur)		Tour d'appui arrière libre (retour debout)		Aide de l'entraîneur possible pour le départ , 5 balancés avec les sangles <i>le 5ème balancé sera noté</i>		Bascule	
Schéma								
Note de départ	4	Elan en dessous de 45°	4	Tour d'appui arrière corps tendu	4	Balancés sous l'horizontale	4	Bascule avec reprise d'appuis puis chute (épaule hauteur de la barre)
	6	Elan à 45° et au dessus de 45°	6	Tour d'appui arrière libre dégagé avec reprise d'appuis	6	Balancés de l'horizontale, jusqu'à 45° au dessus	6	Bascule revenir à l'appui
	8	Elan à l'ATR carapé ou tendu Pas dans les angles = 0 Passer devant = pas de chute	8	Tour d'appui arrière libre dégagé à l'horizontale	8	Balancés au dessus de 45°	8	Bascule prise d'élan
Bonifications	+2	Action dynamique des jambes (fermeture+ouverture+blocage)	+2	Position corps tendu durant la rotation	+2	La tête n'est jamais en flexion ou en extension, les oreilles sont en contact avec les bras	+2	Allongement maximum sur la position du balancé avant
	+2	Appui bras tendus	+2	Tourner les poignets pour prendre l'appui	+2	Position du départ pour le balancé arrière : courbe avant en éloignement de la barre	+2	Maintien des épaules pendant la fermeture des jambes dans la phase avant en suspension
	+2	Epaules en avant de la barre dans la phase montante	+2	Bras tendus durant la rotation	+2	Avance de la poitrine au passage de la verticale basse (courbe arrière)	+2	Reprise d'appui bras tendus
	+2	Maintien de l'alignement tronc /jambes dans la phase montante	+2	Maintien de la tête	+2	Position d'arrivée pour le balancé arrière : courbe avant en éloignement de la barre	+2	Maintien de la tête pendant tout l'exercice
	+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

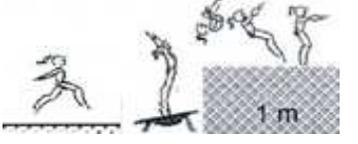
COUPE FORMATION CFB POUTRE AGRO

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Souplesse avant <i>(poutre basse)</i>		Souplesse arrière <i>(poutre basse)</i>		ATR transversal jambes écartées <i>(poutre haute)</i>		Roue pied pied <i>(poutre haute)</i>	
Schéma								
Note de départ	4	Tic - tac retour en fente	4	Souplesse arrière avec protection	4	ATR 1 jambe	4	Roue fente
	6	Tic - tac retour arabesque	6	Souplesse arrière sans protection	6	ATR jambes écartées	6	Roue pied pied
	8	Souplesse avant	8	Souplesse arrière arabesque	8	ATR jambes écartées 2"	8	Roue pied-pied saut droit en bout de poutre
Bonifications	+2	Grandissement et ouverture des épaules à l'ATR	+2	Départ jambe levée à 90° au moins	+2	Respect de l'alignement des segments pendant tout l'exercice	+2	Respect de l'alignement des segments dans la fente avant
	+2	Passage par la courbe arrière	+2	Grandissement et ouverture des épaules	+2	Grandissement des épaules à l'ATR	+2	Premier 1/4 tour tardif
	+2	Contrôle de l'ATR avant la descente	+2	Passage par l'ATR aligné	+2	Bassin dans l'axe	+2	Alignement bras / tronc / jambe arrière lors de la pose des mains
	+2	Ecart de jambes antéropostérieur proche des 180°	+2	Ecart de jambes antéropostérieur proche des 180°	+2	Maintien plus de 2"	+2	Passage à l'ATR bras tendus
	+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

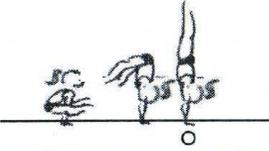
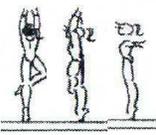
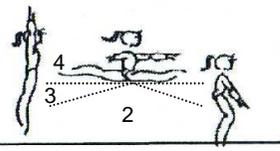
COUPE FORMATION B POUTRE GYMNIQUE

A présenter sous forme d'enchaînement : Entrée en bout de poutre, puis sortie par saut droit en bout de poutre								
	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4 (Prépa Acro)	
Descriptif	Equerre jambes écartées en latérale Tenue 5"		1/2 pivot, pose de pied devant puis détourné		Cabriole droite et gauche <i>(poutre haute)</i>		Saut écart antéropostérieur <i>(poutre haute)</i>	
Schéma								
Note de départ	4	Equerre écartée, jambes sous l'horizontale	4	1/2 pivot	4	Arrêt dans la série	4	Saut avec écart des jambes inférieur à 140°
	6	Equerre écartée, jambes à l'horizontale tenue moins de 5"	6	1/2 pivot arrêt puis détourner	6	Cabriole enchaînées jambe libre fléchie	6	Saut avec écart des jambes de 140° à 180°
	8	Equerre écartée, jambes au dessus de l'horizontale tenue 5"	8	1/2 pivot puis détourner sans arrêt	8	Cabriole enchaînées jambe libre tendue	8	Saut avec écart des jambes à 180°
Bonifications	+2	Les bras sont tendus, les coudes sont verrouillés	+2	Haute sur 1/2 pointes	+2	Poussée complète de la jambe d'appui	+2	Poussée complète des pointes de pieds dans d'impulsion
	+2	Appui actif des épaules	+2	Maintien des bras	+2	Alignement de tous les segments de la tête aux pieds	+2	Réception 1/2 plié
	+2	Le bassin est au niveau des coudes	+2	Maintien de la tête droite avec accroche du regard lors du déclenchement	+2	Jambe libre à l'horizontale	+2	Le bassin reste dans l'axe
	+2	Les pointes de pieds sont tendues	+2	Alignement du corps pendant la rotation	+2	Position de la jambe libre au dessus de l'horizontale à la réception des deux sauts	+2	Le buste reste droit
	+1	Présentation, attitude générale		Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes		Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes		Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes		Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes

COUPE FORMATION CFB SOL ACRO

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	flip avant		Sursaut rondade 2 flips <i>(Départ sur tremplin)</i>		Rondade salto arrière <i>(Plan surélevé à 1m, caisson mini trampoline)</i>		Salto avant <i>(Plan surélevé à 1m, Caissons Mini trampoline)</i>	
Schéma								
Note de départ	4	Rebond dans le trampoline, ATR tomber dos sur tapis	4	Rondade flip	4	Rondade saut droit	4	3/4 avant arriver dos
	6	Flip avant debout	6	Rondade 2 flips	6	Rondade 3/4 arrière groupé réception 4 pattes	6	Salto avant debout
	8	Flip avant puis tomber ventre sur module	8	Rondade 2 flips avec accélération	8	Rondade salto arrière réception debout	8	Salto avant réception debout pile chute
Bonifications	+2	Bras serrés pendant tout l'exercice	+2	Flips allongés	+2	Bras verticaux à l'impulsion du salto	+2	Tête rentrée pendant la rotation
	+2	Impulsion bras tendus	+2	Impulsion jambes tendues	+2	Tête maintenue pendant le salto	+2	Mains sur les genoux pendant la phase groupée
	+2	Prise de vitesse vers l'avant	+2	Impulsion bras tendus	+2	Poussée complète des jambes	+2	Poitrine creuse pendant la rotation
	+2	Respect des courbes	+2	Tête droite dans les flips	+2	Les épaules s'élèvent et le bassin passe au dessus des épaules	+2	Les épaules s'élèvent, et le bassin passe au dessus des épaules
	+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

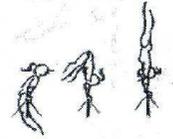
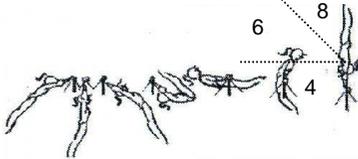
COUPE FORMATION B SOL GYMNIQUE - PLACEMENT

A présenter sous forme d'enchaînement								
	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4 (Prépa Acro)	
Descriptif	Endo		Saut changement de jambe		1/2 plié, Pivot		Saut écart antéropostérieur	
Schéma								
Note de départ	4	Equerre écartée, placement du dos sans réussir à dégager les jambes	4	Cabriole puis battement arrière de la même jambe	4	1/2 pivot puis détourner	4	Saut avec écart des jambes inférieur à 140°
	6	Equerre écartée, placement du dos et dégager les jambes, sans réussir à finir à l'ATR	6	Petit saut changement de jambe	6	Pivot avec déséquilibre	6	Saut avec écart des jambes de 140° à 180°
	8	De l'équerre écartée, placement dos jusqu'à l'ATR	8	Saut changement de jambe	8	Pivot	8	Saut avec écart des jambes à 180°
Bonifications	+2	Bras tendus	+2	Poussée complète de la jambe d'appui	+2	respect du 1/2 plié	+2	Poussée complète des pointes de pieds dans l'impulsion
	+2	Maintien de l'alignement bras tronc dans le placement dos	+2	Jambes tendues	+2	Jambe d'appui tendue sur 1/2 pointes hautes	+2	Réception 1/2 plié
	+2	Jambes tendues pendant tout l'exercice	+2	Buste et tête droite	+2	Alignement de tous les segments pendant le maintien	+2	Le bassin reste dans l'axe
	+2	ATR tenu 2"	+2	Maintien des bras	+2	Bras tenus	+2	Le buste reste droit
	+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

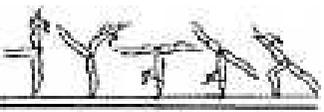
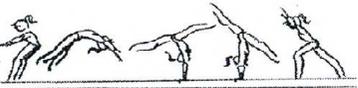
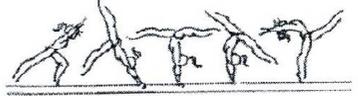
COUPE FORMATION C SAUT - PREPARATION ACROBATIQUE

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4 (Prépa Acro)	
Descriptif	Lune debout à hauteur de table <i>(1 m10, 1 ou 2 tremplins ou trampo tramp')</i>		Rondade debout à hauteur de table <i>(1 m10, 2 tremplins ou trampo tramp')</i>		Préparation Yurchenko <i>(plan hauteur 1 m, protège tremplin obligatoire / tremplin ou trampo tramp')</i>		3/4 avant + vrille plat dos <i>(plan hauteur 1 m, trampoline)</i>	
Schéma								
Note de départ	4	Lune dos (1 ou deux tremplins)	4	Rondade debout corps carpé	4	Rondade dos bras à l'oblique basse	4	3/4 avant groupé ou carpé
	6	Lune debout (2 tremplins ou trampo tramp')	6	Rondade debout, corps tendu	6	Rondade à l'ATR puis tomber ventre	6	3/4 avant groupé ou carpé puis 1/2 tour ventre
	8	Lune debout (1 tremplins)	8	Rondade debout, corps tendu en déséquilibre arrière	8	Rondade à l'ATR + courbette arriver debout	8	3/4 avant groupé ou carpé puis vrille dos
Bonifications	+2	Impulsion bras tendus	+2	1er 1/4 de tour tardif	+2	Maintien de l'alignement des segments lors du sursaut	+2	Montée des épaules et passage du bassin par-dessus les épaules
	+2	Alignement du corps dans le premier envol	+2	Alignement lors du passage à l'ATR	+2	Respect de l'axe	+2	Regard devant pendant l'impulsion
	+2	Réception bras serrés et dans l'alignement du corps	+2	Jambes serrées dans le premier envol	+2	Tête droite pendant l'impulsion	+2	Tête droite
	+2	Réception en courbe arrière	+2	Respect de l'axe	+2	Bras tendus lors de la pose des mains dans le flip	+2	Déclenchement de la vrille après la verticale haute
	+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

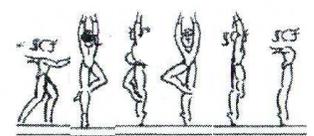
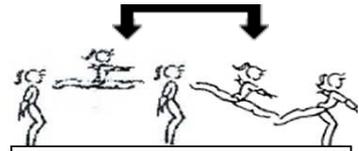
COUPE FORMATION C BARRES

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Prise d'élan carpé ou serré à l'ATR		Sangle : De l'appui prise d'élan passement filé puis 5 balancés jusqu'au soleil				Bascule prise d'élan ATR <i>(aide de l'entraîneur pour le retour à la barre)</i>	
Schéma			 Puis 					
Note de départ	4	L'élément est 30° et 10° (barre inférieure ou barre supérieure)	4	Tour d'appui arrière libre dégagé jusqu'à l'horizontale	4	Balancés en dessous de 45° de l'horizontale haute	4	Bascule prise d'élan jusqu'à l'horizontale
	6	Réalisée à l'ATR sur barre inférieure	6	Tour d'appui arrière libre dégagé au dessus de l'horizontale	6	Balancés de 45° jusqu'à l'ATR	6	Bascule prise d'élan de l'horizontale jusqu'à 45°
	8	Réalisée à l'ATR sur barre supérieure	8	Tour d'appui arrière libre dégagé au dessus de 45° jusqu'à l'ATR	8	Soleil	8	Bascule prise d'élan de 45° à l'ATR
Bonifications	+2	Action dynamique des jambes (fermeture+ouverture+blocage)	+2	Bras tendus dans la préparation	+2	La tête n'est jamais en flexion ou en extension, les oreilles sont en contact avec les bras	+2	Allongement maximum sur la position du balancé avant
	+2	Appui bras tendus	+2	Tourner les poignets pour reprendre l'appui	+2	Position descente : courbe avant en éloignement de la barre	+2	Maintien des épaules pendant la fermeture des jambes dans la phase avant en suspension
	+2	Epaules en avant de la barre dans la phase montante	+2	Les bras sont tendus dans la phase montante	+2	Avance des épaules au passage de la verticale basse	+2	Reprise d'appui bras tendus
	+2	Maintien de l'alignement tronc /jambes dans la phase montante	+2	Maintien de la tête pendant tout l'exercice	+2	Bras tendus pendant tout l'exercice	+2	Maintien de la tête pendant tout l'exercice
	+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

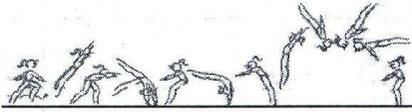
COUPE FORMATION C POUTRE ACRO

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Souplesse arrière <i>(poutre haute)</i>		Flip arrière pieds décalés		Souplesse avant <i>(poutre haute)</i>		Rondade salto groupé avec protection <i>(poutre haute)</i>	
Schéma								
Note de départ	4	Souplesse arrière fente	4	Flip arrière sur poutre basse avec ou sans protection	4	Souplesse avant poutre basse sans protection	4	Roue pied-pied saut droit
	6	Souplesse arrière arabesque	6	Flip arrière sur poutre haute avec protection	6	Souplesse avant sur poutre haute avec protection	6	Roue pied-pied salto arrière
	8	Souplesse arrière pied pied saut droit (sur la poutre)	8	Flip arrière sur poutre haute sans protection	8	Souplesse avant sur poutre haute sans protection	8	Rondade salto arrière groupé
Bonifications	+2	Départ jambe levée à 90° au moins	+2	Poussée complète des jambes	+2	Grandissement et ouverture des épaules à l'ATR	+2	Respect de l'alignement des segments pendant la roue
	+2	Grandissement et ouverture des épaules	+2	Pose des mains bras tendus	+2	Passage par la courbe arrière, bras serrés à la réception	+2	Accélération après la pose des mains
	+2	Passage par l'ATR aligné	+2	Alignement bras/tronc à la pose des mains	+2	Retour jambe libre haute	+2	Impulsion du salto bras dans l'alignement du corps
	+2	Ecart de jambes antéropostérieur proche des 180°	+2	Ecart antéropostérieur proche des 180°	+2	Ecart de jambes antéropostérieur à 180°	+2	Tête maintenue dans le salto
	+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 C POUTRE GYMNIQUE

A présenter sous forme d'enchaînement : Entrée en bout de poutre, puis sortie par saut droit en bout de poutre								
	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Endo latéral		Saut changement de jambe		Pivot		Série : Saut écart antéropostérieur puis saut sisonne ou inversement	
Schéma								
Note de départ	4	Equerre écartée 5"	4	Cabriole puis battement arrière de la même jambe	4	Pivot avec un manque de rotation	4	Arrêt dans la série
	6	Equerre écartée placement du dos jusqu'à pose de pieds sur la poutre	6	Petit saut changement de jambe	6	Pivot non stabilisé	6	Sauts réalisés en série, avec angle des jambes entre 140° et 180°
	8	Equerre écartée endo retour libre	8	Saut changement de jambe	8	Pivot sans déséquilibre	8	Sauts réalisés en série, avec angle des jambes à 180°
Bonifications	+2	Les bras sont tendus, les coudes sont verrouillés	+2	Poussée complète de la jambe d'appui	+2	Haute sur 1/2 pointes	+2	Poussée complète des pointes de pieds dans les impulsions
	+2	Appui actif des épaules	+2	Jambes tendues	+2	Maintien des bras	+2	Réception 1/2 plié dans les sauts
	+2	Le bassin est au niveau des coudes	+2	Buste et tête droite	+2	Maintien de la tête droite avec accroche du regard lors du déclenchement	+2	Utilisation dynamique des bras
	+2	Les pointes de pieds sont tendues	+2	Maintien des bras	+2	Alignement du corps pendant la rotation	+2	Les sauts sont réalisés sur place (sans avancer ou reculer)
	+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 C SOL ACRO

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif	Rondade flip salto arrière tendu (3 pas d'élan)		Départ sur tremplin, sursaut rondade 3 flips		Saut de mains salto avant (3 pas d'élan)		Salto avant (course)	
Schéma								
Note de départ	4	Rondade flip saut droit (Présence de l'entraîneur obligatoire)	4	Rondade 2 flips	4	saut de mains 2 pieds rebond	4	salto avant groupé
	6	Rondade flip salto arrière groupé	6	Rondade 3 flips	6	Saut de mains salto avant	6	salto avant carpé
	8	Rondade flip salto arrière tendu	8	Rondade 3 flips avec accélération	8	saut de mains flip avant	8	salto avant tendu
Bonifications	+2	Accélération dans la rondade flip	+2	Flips allongés	+2	Bras serrés pendant tout l'exercice	+2	Buste droit à l'impulsion
	+2	Bras verticaux à l'impulsion du salto	+2	Impulsion jambes tendues	+2	Impulsion bras tendus	+2	rebond après le salto
	+2	Maintien de la tête durant le salto	+2	Impulsion bras tendus	+2	Prise de vitesse vers l'avant	+2	Maintien de la tête pendant tout l'exercice
	+2	Monté des épaules et passage du bassin au dessus des épaules	+2	Tête droite dans les flips	+2	Impulsion jambes tendues	+2	Respect des positions
	+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 C SOL GYMNIQUE - PLACEMENT

		A présenter sous forme d'enchaînement							
		Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4	
Descriptif		Endo		Double pivot		Série : saut changement puis grand jeté ou inversement <i>(Déplacements libres)</i>		Saut écart antéropostérieur tour (360°)	
Schéma									
Note de départ	4	De l'équerre écartée, placement dos jusqu'à l'ATR		4	Pivot		4	Saut avec écart des jambes inférieur à 140°	
	6	De l'équerre écartée, placement dos jusqu'à l'ATR, redescendre à l'équerre écartée sans maintenir		6	Double pivot avec manque de rotation		6	Saut avec écart des jambes de 140° à 180°	
	8	De l'équerre écartée, placement dos jusqu'à l'ATR, redescendre à l'équerre écartées maintenu 2"		8	Double pivot avec manque de rotation		8	Saut avec écart des jambes à 180°	
Bonifications	+2	Bras tendus		+2	Haute sur 1/2 pointes		+2	Poussée complète des pointes de pieds dans l'impulsion	
	+2	Maintien de l'alignement bras tronc dans le placement dos		+2	Maintien des bras		+2	Réception stabilisée	
	+2	Jambes tendues pendant tout l'exercice		+2	Maintien de la tête droite avec accroche du regard lors du déclenchement		+2	Le bassin reste dans l'axe	
	+2	ATR tenu 2"		+2	Alignement du corps pendant la rotation		+2	Le buste reste droit	
	+1	Présentation, attitude générale		+1	Présentation, attitude générale		+1	Présentation, attitude générale	
Pénalisations	-1	Petites fautes		-1	Petites fautes		-1	Petites fautes	
	-2	Fautes moyennes		-2	Fautes moyennes		-2	Fautes moyennes	
	-3	Grosses fautes		-3	Grosses fautes		-3	Grosses fautes	