

SAUT

NIVEAU 1ER PAS

Caisse 4 trous / trampoline / matelas à hauteur

Impulsion bras en haut / saut droit / réception sur matelas

| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
|-------------------------------------|--------------|------------------------|
| 1 seule impulsion sur le trampoline | Pieds collés | Maintenir l'alignement |

Option : Projection bras en haut pendant le saut

NIVEAU 1

Tremplin / trampoline / matelas à hauteur

Liaison course impulsion réception sur matelas

| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
|--|---|----------------------------------|
| Liaison pré-appel / appel sans temps d'arrêt | Monter les bras en haut après l'impulsion | Alignement dans la phase d'envol |

Option : Rajout d'un tapis de 20cm sur la zone de réception

NIVEAU 2

Tremplin / trampoline / table saut à 1 m / tapis à hauteur

Vers la lune : Course impulsion / ATR tombé dos

Vers la rondade : Course impulsion / rondade tomber ventre

| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
|---------------------------------|---|--|---------------------------------|--|-------------------------------------|
| Passer par l'alignement à l'ATR | Réception dos, pieds, épaules en même temps | Garder les bras en haut jusqu'à la réception | Passer par l'alignement à l'ATR | Arrivée ventre, pieds, épaules en même temps | Position des mains en quart de tour |

Option : Impulsion bras visible après passage à la verticale

NIVEAU 3

Tremplin / trampoline / table saut à 1 m / tapis à hauteur

LUNE tomber dos

RONDADE tomber ventre

| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
|-------------------|---|--------------------------------------|-------------------|---|--------------------------------------|
| Passage par l'ATR | Arrivée pieds et épaules en même temps sur le tapis | Être aligné avant la pause des mains | Passage par l'ATR | Arrivée pieds et épaules en même temps sur le tapis | Être aligné avant la pause des mains |

Option : Impulsion bras visible

BARRES

NIVEAU 1ER PAS

| NIVEAU 1ER PAS | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------|--------------------|----------------|---------------|----------------------------------|------------------------|----------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 | | | Élément 5 | | |
| Monter à l'appui | | | Balancé groupé | | | Maintien en suspension | | | | | | | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Appui sur les bras | Pieds collés | Regarder les mains | Bras tendus | Talons fesses | Réception stable devant tremplin | Pieds serrés | Jambes tendues | Réception stable | | | | | | |

Option : Déplacement à la suspension barre supérieure sur 1 mètre entre les repères

NIVEAU 1

| NIVEAU 1 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----------|--------------|-------------|--------------|-----------|--------------------|----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------|------------------------|----------------------------|-----------|-----------------|
| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 | | | Élément 5 | | |
| Monter à l'appui | | | Repoussé | | | Renversement avant | | | 1 ^{er} temps de bascule | | | Courbes avant puis arrière | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Bras tendus | Dos rond | Pieds serrés | Bras tendus | Corps aligné | Dos rond | Genoux collés | Genoux à la poitrine | Mains en prise soleil | Départ pieds devant | Allonger devant | Retour devant tremplin | Dos rond | Extension | Retours alignés |

Option : Maintien en équerre groupée après le renversement avant

NIVEAU 2

| NIVEAU 2 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----------|--------------|-------------|-----------------------|-----------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------------------|-----------|-----------------------------|
| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 | | | Élément 5 | | |
| Monter à l'appui | | | Repoussé | | | Renversement avant | | | 2 balancés jambes tendues | | | Courbes avant / arrière enchaînées | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Bras tendus | Dos rond | Pieds serrés | Bras tendus | Corps à l'horizontale | Dos rond | Descente contrôlée | Passage cuisses barre | Passage pieds barre | Replacer les mains | Enchaîner les 2 balancés | Retour devant tremplin | Dos rond | Extension | Passage « entre » dynamique |

Option : renversement (avant l'élément 1)

NIVEAU 3

| NIVEAU 3 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------|-----------------|-------------|-----------------------|-----------|---------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------|------------|--------------------|--------------------------|
| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 | | | Élément 5 | | |
| Renversement | | | Repoussé | | | Renversement avant | | | Courbes et prise d'élan | | | 2 balancés | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Retour à l'appui bras tendus | Mains prise soleil | Menton poitrine | Bras tendus | Corps à l'horizontale | Dos rond | Maintien cuisses barre 2' | Maintien pieds barre 2' | Maintien équerre serrée 2' | Passage dynamique | Remonter les pieds pour l'élan | Jambes tendues | shoot | Replacer les mains | Dos rond balancé arrière |

Option : Tour d'appui arrière après le repoussé

POUTRE

NIVEAU 1ER PAS / poutre basse

| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 | | | Élément 5 | | |
|---------------------------------|-------------------|-----------|--------------------|-------------------|-----------|-----------------------------------|-------------------|---------------------|--------------------------|----------------|-------------|-------------------|------------|----------------------|
| 2 battements devant pieds plats | | | Descente accroupie | | | 2 battements derrière pieds plats | | | Marcher sur demi-pointes | | | Sortie saut droit | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Pieds plats | Bras à la seconde | Dos droit | Pieds décalés | Bras à la seconde | Dos droit | Jambe d'appui tendue | Bras à la seconde | Bassin en ouverture | Sur demi-pointes | Jambes tendues | Tête droite | Impulsion jambes | Alignement | Réception stabilisée |
| Option : Entrée en arabesque | | | | | | | | | | | | | | |

NIVEAU 1 / poutre 1,10m

| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 | | | Élément 5 | | |
|-------------------------------------|-------------------|-----------|--------------------|-------------------|-----------|-----------------------------------|-------------------|---------------------|--------------------------|----------------|-------------|-------------------|------------|----------------------|
| 2 battements devant pieds plats | | | Descente accroupie | | | 2 battements derrière pieds plats | | | Marcher sur demi-pointes | | | Sortie saut droit | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Pieds plats | Bras à la seconde | Dos droit | Pieds décalés | Bras à la seconde | Dos droit | Jambe d'appui tendue | Bras à la seconde | Bassin en ouverture | Sur demi-pointes | Jambes tendues | Tête droite | Impulsion jambes | Alignement | Réception stabilisée |
| Option : Saut droit avant la sortie | | | | | | | | | | | | | | |

NIVEAU 2 / poutre 1,10m

| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 | | | Élément 5 | | |
|--|------------------|------------|------------------|------------------|-------------|------------------------------|------------------|-------------|---------------------|--------------|-----------------|----------------------------------|------------|----------------------|
| Saut droit | | | Montée au retiré | | | Détourné / détourné | | | Fente / i / fente | | | Sortie saut droit (rondade) | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Départ arrivée pieds décalés | Impulsion jambes | Alignement | Jambe au retiré | Sur demi-pointes | Maintien 2' | Projection bras vers le haut | Sur demi-pointes | Buste droit | Alignement en fente | Mains à plat | Retour en fente | Impulsion jambes (option : bras) | Alignement | Réception stabilisée |
| Option : Sortie rondade à la place de saut droit en sortie | | | | | | | | | | | | | | |

NIVEAU 3 / poutre 1,10m

| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 | | | Élément 5 | | |
|--------------------------------------|----------------|--------------------------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-----------------|---------------------|-------------------------|-----------------|------------------------|----------------|----------------------|
| Entrée en appui engagé | | | Saut de chat | | | Petit ATR (ATR) | | | Demi-pivot | | | Sortie rondade | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Bras tendus | Jambes tendues | Ne pas toucher la poutre | Monter les 2 genoux poitrine | Buste relevé | Réception stabilisée | Jambe libre verticale option : les 2 | Poussée dynamique jambe d'appui | Retour en fente | Préparation bras 3e | Montée sur demi-pointes | Jambe au retiré | Passage à la verticale | Impulsion bras | Arrivée pieds serrés |
| Option : ATR à la place de petit ATR | | | | | | | | | | | | | | |

BARRES PARALLELES

NIVEAU 1ER PAS / Le plus bas possible

| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 | | | Élément 5 | | |
|-------------------------|----------------|-------------------------|-------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------------|----------------|---------------------------|-----------|----------------------|
| Balancé à la suspension | | | Montée à l'appui (entraîneur) | | | Équerre groupée | | | Pose de jambes sur barres | | | Sortie arrière stabilisée | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Pieds devant | Jambes serrées | Départ arrivée tremplin | Rester aligné | Bras tendus | Pieds serrés | Genoux au-dessus des barres | Maintien 2' | Retour aligné | Pose de jambes simultanée | Ouverture du buste | Jambes tendues | Bras tendus | Dos rond | Réception stabilisée |

Option : Équerre jambes tendues à la place de groupée

NIVEAU 1

| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 | | | Élément 5 | | |
|------------------------------|-----------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------|-------------------|----------------------------|-------------|-----------------------------|----------------|-------------|-----------------------------|-----------|-------------------|
| Balancé à la suspension | | | Sauter à l'appui brachial | | | Balancé à l'appui | | | Équerre tendue | | | Sortie stabilisée | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Pieds devant, jambes serrées | Dos rond | Départ et arrivée tremplin | Appuyer sur les barres | Maintien de l'alignement | Jambes serrées | Alignement | Tête droite, regard devant | Bras tendus | Jambes au-dessus des barres | Jambes tendues | Maintien 2' | Bras tendus, jambes serrées | Dos rond | Sortie stabilisée |

Option : Balancé brachial après le sauté brachial

NIVEAU 2

| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 | | | Élément 5 | | |
|-----------------------------------|------------------|-------------------|------------------------|------------|-----------------------------|----------------------------|------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------|-------------------|
| Balancé pieds devant et fermeture | | | Balancé brachial | | | 2 balancés en appui | | | Équerre groupée développée tendue | | | Sortie stabilisée | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Pieds devant, jambes serrées | Fermeture tendue | Jambes sur le nez | Appuyer sur les barres | Alignement | Bassin au niveau des barres | Tête droite, regard devant | Alignement | Bassin au niveau des barres | Maintien 2' groupé | Maintien 2' tendu | Genoux et jambes au-dessus des barres | Bras tendus, jambes serrées | Dos rond | Sortie stabilisée |

Option : Sortie grand élan, balancé en suspension et lâcher en arrière

NIVEAU 3

| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 | | | Élément 5 | | |
|--|-------------------|------------------|------------------|-------------|-----------------------|----------------------------|------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------|------------------------------|-------------|-------------------|
| Balancé pieds devant, fermeture, ouverture | | | Sauter à l'appui | | | 2 balancés à l'appui | | | Équerre jambes tendues serrées | | | Sortie côté avant ou arrière | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Pieds devant, jambes serrées | Jambes sur le nez | Ouverture bassin | Corps aligné | Bras tendus | Grandissement épaules | Tête droite, regard devant | Alignement | Bassin au niveau des barres | Jambes tendues serrées | Jambes au-dessus des barres | Maintien 2' | Corps aligné | Bras tendus | Sortie stabilisée |

Option : Demi-tour dans la sortie côté

SOL

NIVEAU 1ER PAS

| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 | | | Élément 5 | | | Élément 6 | | |
|---------------|--------------|-------------------|----------------------------------|-------------------|-------------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------|---------------------------|--------------|------------|-----------|---------------------------|----------------|-------------|
| Roulade avant | | | Développer vers placement du dos | | | Franchissement vers la roue | | | Départ de roulade arrière | | | Saut droit | | | Chandelle mains au bassin | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Genoux serrés | Tête rentrée | Talons aux fesses | Bras tendus | Ouverture épaules | Maintien 3' | Alternance des 4 appuis | Franchir la ligne | Maintien bras aux oreilles | Tête rentrée | Genoux poitrine | Mains à côté des oreilles | Pieds serrés | Alignement | Impulsion | Alignement jambes tronc | Jambes serrées | Maintien 3' |

Option : roulade avant se relever sans les mains à la place de roulade avant

NIVEAU 1

| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 GAF | | | Élément 4 GAM | | | Élément 5 | | |
|---------------------------|-----------|------------------------|-------------------------|-------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------|--------------------------|-----------------|---------------------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------|-------------|
| Roulade avant saut droit | | | Placement du dos | | | Roue | | | Demi-pivot | | | saut droit demi-tour | | | Chandelle bras en bas | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Se relever sans les mains | Enchaîner | Pieds et genoux serrés | Alignement bras / tronc | Bras tendus | Regard sur les mains | Alternance des 4 appuis | Départ et retour en fente | Maintien bras aux oreilles | Alignement | Tourner sur demi-pointes | Jambe au retiré | Alignement bras / tronc / jambe | Impulsion dynamique | Réception stabilisée | Alignement jambes tronc | Jambes serrées | Maintien 3' |

Option : Sursaut roue à la place de roue

NIVEAU 2

| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 GAF | | | Élément 4 GAM | | | Élément 5 | | |
|--------------------------------|---------------------|----------------------|------------------------|------------------------------|---------------------|-------------------------|-----------------|----------------------------------|---------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------|---------------------|-----------------|----------------------|----------------|-------------|
| Roulade avant placement du dos | | | Sursaut roue | | | Roulade arrière groupée | | | pivot | | | Saut droit / saut droit demi | | | Grand écart au choix | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Enchaîner | Aligner bras /tronc | Regard sur les mains | Sursaut long et rasant | Projection bras vers le haut | Aligné dans la roue | Tête rentrée | Genoux poitrine | Retour sur les pieds appui mains | Alignement | Maintien demi-pointes | Jambe libre au retiré | Alignement | Impulsion dynamique | Sauts enchaînés | Buste droit | Toucher le sol | Maintien 3' |

Option : Placement du dos développé ATR à la place de l'élément 1

NIVEAU 3

| Élément 1 | | | Élément 2 | | | Élément 3 | | | Élément 4 GAF | | | Élément 4 GAM | | | Élément 5 | | |
|------------|---------------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------|--------------------------|-------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|------------------|-------------------|-------------|
| ATR | | | Sursaut rondade | | | Roulade arrière bras jambes tendus | | | Pivot | | | Saut droit 1 tour | | | Pont | | |
| Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 | Critère 1 | Critère 2 | Critère 3 |
| Alignement | Départ et retour en fente | Regard sur les mains | Sursaut long et rasant | Alignement avant pause de mains | Impulsion bras visible | Bras tendus | Anté pulsion des bras | Même rythme | Alignement | Tourner sur demi-pointes | Arrivée jambe au retiré | Alignement | Impulsion dynamique | Réception stabilisée | Ouverture bassin | Ouverture épaules | Maintien 3' |

Option : ATR roulade avant après ATR