






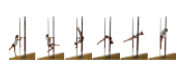






## Barres Asymétriques

Exigences : 4 éléments de la grille

	Eléments à 1pt	Eléments à 2 pts	Eléments à 3pts
<b>Elément</b>	<b>Déplacement BS</b>	<b>1/2 tour BS Prise Mixte</b>	<b>Tour d'appui Arrière</b>
Dessins			
Réf Access	Blanc 2	<b>Jaune 3</b>	Vert 4
Critères de réussites	Déplacer 3 x chaque main.	Replacer la main en pronation après le dernier ½ tour.	Maintenir la position dos rond jusqu'à la position renversée.
Bonus	Conservé les jambes tendues et serrées durant toute la traversée.	Conservé les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.	Maintenir la position dos rond jusqu'à la reprise d'appuis dynamique.
<b>Elément</b>	<b>Placement du dos groupé sur barre éducative</b>	<b>Prise d'élan</b>	<b>Pose de pied</b>
Dessins			
Réf Access	<b>Jaune 6</b>	<b>Jaune 4</b>	Bleu 5
Critères de réussites	Bras tendus et tête droite.	Conservé le corps tendu	<b>Pose de pied réaliser jambes pliées</b>
Bonus	Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules.	Monter les pieds à hauteur de barre.	Pose des pieds réalisée jambes tendues.

	Eléments à 1pt	Eléments à 2 pts	Eléments à 3pts
<b>Elément</b>	<b>Appui Facial</b>	<b>Enroulé</b>	<b>Traction enroulé</b>
Dessins			
Réf Access	Blanc 5	Vert 3	
Critères de réussites	Maintenir l'appui 2" bras tendus.	Maintenir le dos rond durant tout l'exercice.	Traction tête au dessus de la barres
Bonus	Sauter l'appui bras tendus et maintenir l'appui 2" bras tendus.	Effectuer une reprise d'appuis dynamique, cuisses directement au niveau de la barre.	Jambes tendues
<b>Elément</b>	<b>Enroulé avant descente contrôlée</b>	<b>1/2 tour cavalier</b>	<b>Oscillation</b>
Dessins			
Réf Access		Orange 5	Bleu 3
Critères de réussites	Réaliser la descente en contrôlant	Conservé les bras tendus durant tout l'exercice.	<b>Jambes Tendues</b>
Bonus	Conservé les bras et jambes tendues durant l'exercice	Conservé les jambes tendues durant tout l'exercice.	Conservé les bras tendus durant tout l'exercice

# POUTRE

Exigences : 4 éléments de la grille dont 1 de chaque groupe

Préparation Gymnique			
	Eléments à 1pt	Eléments à 2 pts	Eléments à 3pts
Elément	Préparation saut droit	Saut droit	Saut Droit + Saut groupé
Illustration			
Réf Access	Blanc 8	Jaune 8	Bleu 8
Critères de réussites	Enchaînement en marquant les 3 positions.	Extension complète des pointes de pieds.	Enchaîner les deux éléments (sans temps d'arrêt).
Bonus	Enchaînement sans déséquilibre.	Réaliser une réception stabilisée maintenue 2".	Placer le bassin dans l'axe lors de la réalisation du saut groupé.
Elément	Battelements avant et arrière DG	Saut Groupé	Saut antéropostérieur
Illustration			
Réf Access	Jaune 7		
Critères de réussites	Jambe d'appui et jambe libre tendues durant tout l'exercice.	Genoux à hauteur des hanches min	Bassin dans l'axe durant tout l'exercice.
Bonus	Départ et retour pied pointé pour chaque battement.	Réaliser une réception stabilisée maintenue 2".	Ecart proche de 180°.

Acrobatie			
	Eléments à 1pt	Eléments à 2 pts	Eléments à 3pts
Elément	Placement du dos	ATR 1 Jambe	ATR
Illustration			
Réf Access		Bleu 9	Rouge 9
Critères de réussites	Bras tendus et tête droite.	Réaliser l'exercice avec un retour en fente (sans chute).	Réaliser l'exercice avec un retour en fente (sans chute).
Bonus	Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules.	Alignement jambe libre/tronc/bras.	Alignement bras/tronc/jambes.
Elément	Chandelle Groupé	Chandelle Tendue	Roue
Illustration			
Réf Access	Blanc 9	Jaune 9	Vert 9
Critères de réussites	Maintien 3" avec le bassin décollé.	Réalisation sans temps d'arrêt.	Passer par la verticale
Bonus	Corps proche de la verticale.	Se relever sans les mains.	Arriver sans déséquilibre
Elément			
Illustration			
Réf Access			
Critères de réussites	Renversement avant et/ou arrière de 360° retour debout.		
Bonus	ATR aligné jambes écartées, tenu 2 secondes.		

Sortie			
	Eléments à 1pt	Eléments à 2 pts	Eléments à 3pts
Elément	Saut droit	Rondade	saut de main
Illustration			
Réf Access	Jaune 8		
Critères de réussites	Extension complète des pointes de pieds.	Passer par la verticale	Maintenir les Bras et les Jambes tendues durant tout l'exercice
Bonus	Réaliser une réception stabilisée maintenue 2".	Phase d'envol visible après la verticale	Réception pilée sans déséquilibre
Elément	Salto avant ou arrière		
Illustration			
Réf Access			
Critères de réussites	arrivée debout		
Bonus	Réception stabilisée 2"		

# Sol

Exigence : 4 éléments de la grille dont 1 de chaque groupe

Eléments Gymniques			
	Eléments à 1pt	Eléments à 2 pts	Eléments à 3pts
<b>Elément</b>	<b>Battement DG</b>	<b>Saut Cabriole</b>	<b>Saut Antéropostérieur ou Saut enjambé ou changement de Jambes</b>
Illustration			
Réf Access	Jaune 17	Orange 17	Bleu 17
Critères de réussites	Maintien du battement à l'oblique avant basse pied en ouverture.	Enchaînement de l'impulsion jambe et du battement de l'autre jambe.	Bassin dans l'axe durant tout l'exercice.
Bonus	Enchaînement réalisé sans déséquilibre.	Réception sur un pied sans déséquilibre.	Ecart proche de 180°.
<b>Elément</b>	<b>Saut Droit</b>	<b>Saut Groupé</b>	<b>Saut Carapé</b>
Illustration			
Réf Access	Blanc 17		
Critères de réussites	Maintien de l'alignement du corps.	Genoux à hauteur des hanches	Jambes à hauteur de hanche
Bonus	Extension complète des pointes de pieds.	Genoux au dessus de la hauteur des hanches	Jambes au dessus de la hauteur de hanche
<b>Elément</b>	<b>Saut Droit 1/2 tour</b>	<b>Saut droit tour</b>	
Illustration			
Réf Access			
Critères de réussites	Réalisation d'un 1/2 tour	Réalisation d'un tour	
Bonus	Maintien de l'alignement du corps.	Maintien de l'alignement du corps.	


Eléments Latérale			
	Roue	Roue pied-pied	Rondade
Illustration			
Référence Access	Général 10	Blanc 11	Rouge 11
Critères de réussites	Réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne	Poser les mains doigts face à face.	Arriver de la rondade poitrine creuse.
Bonus	2ème main doigts vers l'intérieur dirigé vers la 1ère main	Passer par la verticale.	Réaliser une impulsion complète jambes tendues.

Eléments Avant			
	Eléments à 1pt	Eléments à 2 pts	Eléments à 3pts
<b>Elément</b>	<b>Roulade avant</b>	<b>ATR Roulade</b>	<b>Souplesse Avant</b>
Illustration			
Réf Access	Général 4		Rouge 14
Critères de réussites	garder la position groupée	Passage à la verticale	Arriver à la station debout.
Bonus	se relever sans l'aide des mains	ATR maintenu 2"	Maintenir la jambe libre entre l'oblique avant basse et l'horizontale.
<b>Elément</b>	<b>Placement du dos</b>	<b>ATR Repoussé</b>	<b>Saut de Main ou Flip avant</b>
Illustration			
Réf Access		Orange 14	Bleu 14 (si matériel)
Critères de réussites	Bras tendus et tête droite.	Décoller les mains en gardant les bras tendus.	Arriver au sol en courbe arrière (bras aux oreilles, regard sur les mains) et jambes tendues.
Bonus	Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules.	Réaliser deux rebonds bras tendus.	Enchaîner un saut droit
<b>Elément</b>	<b>ATR</b>	<b>ATR Pont</b>	<b>Salto avant ou salto arrière</b>
Illustration			
Réf Access	Général 10	Jaune 18 (sans module)	Rouge 15
Critères de réussites	S'élever à l'ATR et revenir en fente	Réalisation contrôlée de l'exercice.	Arriver debout.
Bonus	Maintien 2" de l'ATR	épaule au dessus des mains	Réaliser une réception stabilisée 2 secondes.

Eléments Arrière			
	Chandelle	Pont retour en fente	Souplesse Arrière
Illustration			
Réf Access		Vert 18 (sans matériel)	Bleu 18
Critères de réussites	Corps proche de la verticale.	Réaliser un renversement arrière de 360° avec un retour debout.	Renversement arrière de 360° retour debout.
Bonus	maintien 3"	Réaliser un ATR aligné et marqué (jambes écartées).	ATR aligné jambes écartées, tenu 2 secondes.
<b>Elément</b>	<b>Pont</b>		<b>Tic-Tac</b>
Illustration			
Réf Access	Blanc 18 (sans module)		
Critères de réussites	Maintien 3" bras tendus.		Réaliser sans temps d'arrêt
Bonus	Epaules au-dessus des mains.		maintien des jambes tendues durant tout l'exercice
<b>Elément</b>	<b>Roulade arrière (écartées ou serrées)</b>		<b>Flip arrière</b>
Illustration			
Réf Access	Général 9		Rouge 12
Critères de réussites	Retour directement sur les pieds		Conservé les bras et les jambes tendus durant tout l'exercice.
Bonus	Bras et Jambes tendues durant tout l'exercice		Enchaîner le flip et une impulsion.

# Gac

**Exigence 3 portés**

	Portés à 1 point	Portés à 2 points	Portés à 3 points
Elément			
Référence Access	Blanc Pyramide 1	Blanc Pyramide 6	Jaune Pyramide 3
Critères de réussites	Maintenir la pyramide pendant 3'' l'alignement tronc/jambes de V.	Aligner les jambes et le dos à la verticale	Maintenir la pyramide pendant 3''
Bonus		Stabiliser la fente à la réception	Bras tendus et Corps alignés alignés à la verticale
Elément			
Référence Access	Blanc Pyramide 2	Jaune Pyramide 4	Jaune Pyramide 5
Critères de réussites	Maintenir la pyramide pendant 3''	passer par la position groupée avec les jambes serrées	Réaliser l'élément avec fluidité
Bonus	l'alignement tronc/cuisses ET descendre de manière contrôlée	Réception pieds joints et de manière stable	Réception pieds joints et de manière stable
Elément			
Référence Access	Blanc Pyramide 3	Jaune Pyramide 6	Blanc Pyramide 4
Critères de réussites	Maintenir la pyramide pendant 3'' position d'équerre groupée nette, fesses au-dessus du niveau des mains.	V : Stabiliser la réception face à P avec les pieds joints P : lâcher V avec les mains au moins au niveau du front	Maintenir la pyramide pendant 3''
Bonus			Garder les bras tendus (Pet V) et marquer la position renversée à la verticale avec le tronc et les jambes alignés
Elément			
Référence Access		Blanc Pyramide 8	Blanc Pyramide 5
Critères de réussites		V : Aligner les bras et le corps à la verticale pendant le saut P : Monter V (position du bassin de V au moins au niveau du front de P).	Maintenir la pyramide pendant 3''
Bonus		Réception stabiliser à la réception	Maintenir les bras tendus (Pet V), les jambes de V tendues au moins horizontale et descente contrôlée

# Mini-trampoline




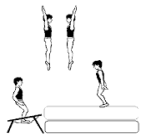

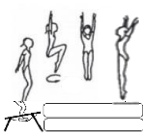


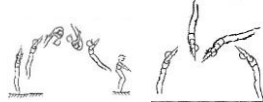
Exigences

1 saut de chaque groupe

Éléments à 1pt










Éléments à 2 pts

Éléments à 3pts

Saut Sans rotation	Elément	Saut Droit	Saut Groupé	Saut carapé serré ou écarté
	Illustrations			
	Critères de réussites	Position du corps droite	Genoux au dessus des hanches	Jambes tendus durant tout le saut
Bonus	Hauteur au dessus 50 cm	Hauteur au dessus 50 cm	Jambes tendus au dessus des hanches	
Saut avec Rotation Longitudinal	Elément	saut droit 180°	Saut droit 360°	Saut groupé 180°
	Illustrations			
	Critères de réussites	Réaliser 180°	Réaliser 360°	Réaliser 180°
Bonus	Maintenir la position corps droit prandant tout le saut	Maintenir la position corps droit prandant tout le saut	Maintenir la position groupé durant tout le saut	
Saut avec Rotation Transversal	Elément	Roulade Avant	Salto groupé	Salto carapé ou tendu
	Illustrations			
	Critères de réussites	Avoir une phase d'envol avant la pose de main	Maintenir la position groupé pendant le salto	Maintenir la position carapé ou tendue pendant le salto
Bonus	Réception sans les mains	Salto réaliser au dessus de la hauteur des épaules	Salto réaliser au dessus de la hauteur des épaules	

## Barres Parrallèles

Exigences 3 éléments  
dont 1 de chaque groupe

		Eléments à 1pt	Eléments à 2 pts	Eléments à 3pts
<b>Maintien</b>	Elément	Montée à l'appui	Equerre Groupé	Equerre Jambes tendues
	Illustrations			
	Référence Access		Vert 13	Bleu 13
	Critères de réussites	Maintenir l'appui 2'' bras tendus.	Conserver les jambes fléchies à 90° durant 3 sec	Conserver les jambes Tendues à 90° durant 3 sec
	Bonus	Sauter l'appui bras tendus et maintenir l'appui 2'' bras tendus.	Placer le bassin au niveau des mains	Conserver les jambes tendues à 90° durant 5 sec
<b>Balancés</b>	Elément	3 balancés arriver devant (sur la barre)	3 balancés arriver derrière (sur la barre)	3 Balancés sortie sur le coté
	Illustrations			
	Référence Access	Jaune 12		
	Critères de réussites	Enchaîner 3 balancés	Enchaîner 3 balancés	Conserver l'alignement tronc/jambes
	Bonus	Conserver l'alignement tronc/jambes	Conserver l'alignement tronc/jambes	Réaliser une sortie arrière à l'horizontale
<b>Appui</b>	Elément	Déplacement avant x3	Déplacement arrière x3	Implusion bras en avant
	Illustrations			
	Référence Access	Blanc 12	Blanc 13	Jaune 13
	Critères de réussites	Déplacer 3x chaque main	Déplacer 3x chaque main	Réaliser 3 Déplacements
	Bonus	Conserver les jambes et bras tenudes	Conserver les jambes et bras tenudes	Conserver les jambes et bras tenudes