

PARCOURS A Régional

Saison 2011/2012 (SEPT 2011)

A partir de 4 ans

8 gyms pour 5 notes

| Parcours A | | Points |
|--|---|-----------------|
| Saut | Sur Plinth 80 cm (+/- 10 cm), Double Tremplin | 2 |
| | Pose pieds | 2 |
| | Saut en extension | 2 |
| | Arrivée Stabilisée | 2 |
| Total | | 6 points |
| Barres | BS:avec aide à la suspension monter à l'équerre jambes groupées tenue 2 secondes | 2 |
| | BI:avec tremplin barres à hauteur d'épaules | |
| | Monter appui bras tendus tenu 2 secondes, passer une jambe et dégager la jambe (sans faire de demi tour) | 1 1 |
| | puis Roulé en avant descente contrôlée (tenue groupée 2) | 2 |
| Total | | 6 points |
| Poutre | Poutre à 1m | |
| | Monter libre à partir d'une caisse milieu poutre sans aide | 1 |
| | 3 pas sur demi pointes et 1 saut soubresaut | 1+0,5 |
| | Attitude Devant Jambe Fléchie (tenue 2 sec pied plat) | 1 |
| | Marcher sur demi pointes jusqu'au bout | 0,5 |
| | Sortie Saut Droit stabilisé(pas d'extension) | 2 |
| Total | | 6 points |
| Sol | Roulade Avant serrée sans aide des mains arrivée stabilisée | 2 |
| | <u>Tapis contre mur:</u> | |
| | Fente,ATR 1 jambe ,toucher le tapis avec le pied, retour f | 2 |
| | <u>Avec ou sans plan incliné:</u> | |
| | Roulade Arrière Ecart stabilisée (planche) | 1 |
| Redescendre en Ecrasement facial sur le plan incliné | 1 | |
| Total | | 6 points |

Pénalisation de 0,10 points pour pointes de pied
La pointe fait partie de la jambe

PARCOURS B Régional

Saison 2011/2012 (SEPT 2011)

A Partir de 5 ans

8 gyms pour 5 notes

| Parcours B | | Points |
|--|---|-----------------|
| Saut | Table de saut 1m avec tremplin | |
| | Pose pieds | 2 |
| | 1 ou 2 sauts de lapin (non jugés) | |
| | Saut en extension | 2 |
| | Arrivée Stabilisée | 2 |
| Total | | 6 points |
| Barres | BI:avec tremplin | |
| | Renversement Arrière, appui tenu 2 secondes | 1 |
| | Passage d'une jambe sans toucher la barre | 1 |
| | 1/2 tour (dos BS),tenir à l'appui 2 secondes | 1 |
| | Sortie repoussée (avec 1 seul élan),arrivée stabilisée | 1 |
| | BS:avec aide pour monter pieds sur BI(départ pieds BI) | |
| | Monter appui bras tendus tenu 2 secondes | 1 |
| Roulé en avant descente contrôlée jambes serrées ou éc | 1 | |
| Total | | 6 points |
| Poutre | Poutre à 1m10 | |
| | Monter à cheval bout de poutre(1 ou 2 tremplins) | 1 |
| | Monter libre,4 grands battements pieds plats | 1 |
| | 1/2 tour debout ,1pas,1/2tour | 1 |
| | Arabesque pied plat,jambe arrière tendue | 1 |
| | 2 sauts en progression, 3 ou 4 pas sur 1/2 pointes | 1 |
| | Sortie Saut en extension,arrivée stabilisée | 1 |
| Total | | 6 points |
| Sol | Mini Enchaînement: | |
| | ATR 2 jambes (fente), Roue (couloir au scotch de 40cm) | 1+1 |
| | Roulade avant serrée (sans aide des mains), départ pied | 1 |
| | Faire 1 pas,saut assemblée,saut extension SERIE | 1 |
| | Roulade arrière écart arrivée planche | 1 |
| | Ecrasement facial ou grand écart (au choix) | 1 |
| Total | | 6 points |

Saut Assemblée : Départ 1 pied arrivée 2 pieds ,c'est un saut de liaison donc pas de hauteur exigée sur la jambe.

Notification exercice barre sup: la montée sur la barre inférieure peut se faire avec ou sans aide et peu importe comment elle est montée du moment qu'elle part 2 pieds joints sur BI. Pénalisation de 0,10 points pour pointes de pied , la pointe fait partie de la jambe

PARCOURS C Régional

Saison 2011/2012 (SEPT2011)

A Partir de 6 ans

8 gyms pour 5 notes

| Parcours C | | Points |
|---|--|----------------------------|
| Saut | Pile de tapis à 1m | pas de saut ni |
| | avec trampoline(tremplin autorisé devant pour 6/8 ans) | uniquement |
| | Plat dos | pénalités |
| | envol bras | bras(1);épaules(0,5);corps |
| | Phase d'appui (ATR) | |
| | plat dos | |
| | Total | 6 points |
| Barres | BI:avec tremplin | |
| | Renversement Arrière, appui tenu 2 secondes | 0,5 |
| | Coupé de jambe,1/2 tour libre | 1 |
| | Prise d'élan gainé , corps droit | 1 |
| | sortie repoussée(1 seul élan) et arrivée stabilisée | 1 |
| | BS:avec aide ,départ en siège sur BI dos BS | |
| | Renversement Arrière, appui tenu 2 secondes | 1 |
| Roulé en avant descente contrôlée jambes serrées ou éc | 0,5 | |
| Pieds sur BI, repousser en arrière,balancé avant arrière | 1 | |
| Sortie sur l'arrière du balancé | | |
| | Total | 6 points |
| Poutre | Poutre à 1m20 | |
| | Monter à cheval direct milieu de poutre | 1 |
| | Départ en fente , Maintien en i (2 secondes), retour fente | 1 |
| | Demi tour debout | 1 |
| | 1 saut en progression,1 saut soubresaut | 1 |
| | Marcher "dynamique"sur 5 pas ,puis 3 pas en arrière(nbre | 0,5 |
| Sortie Rondade sans envol arrivée stabilisée pieds serrés | 1,5 | |
| | Total | 6 points |
| Sol | Mini Enchaînement: sur bande de sol ,musique maxi 50sec | |
| | Choré | |
| | ATR 2 jambes, départ et arrivée fente | 1 |
| | Roue,1 ou 2 pas en choré et demi tour libre | 1 |
| | Saut de chat , saut soubresaut(série enchainée) | 0,5+0,5 |
| | 2 ou 3 pas chassés | |
| | roulade avant serrée, placement du dos groupé(départ et | 0,5+0,5 |
| | Roulade arrière écart arrivée planche tenue | 0,5 |
| | Ecrasement facial ou grand écart au choix | 0,5 |
| | Resserrer jambes et faire un pont | 0,5 |
| Choré de fin | | |
| Note: Dynamisme,Créativité ,Concentration..... | 0,5 | |
| | Total | 6 points |

Pénalisation de 0,10 points pour pointes de pied , la pointe fait partie de la jambe