

SAUT DE CHEVAL

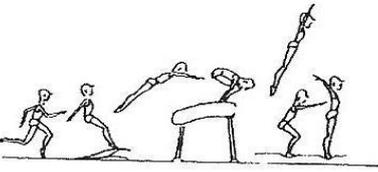
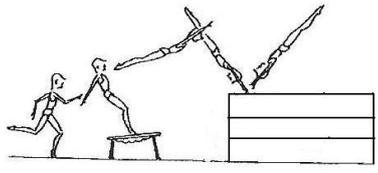
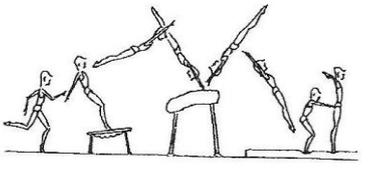
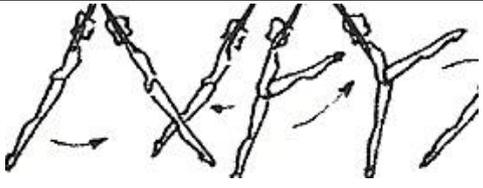
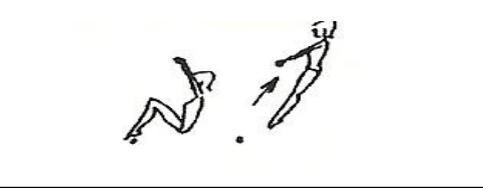
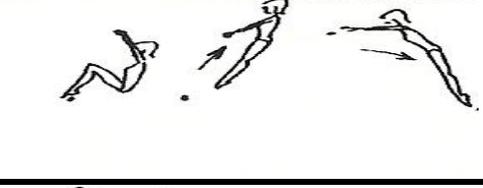
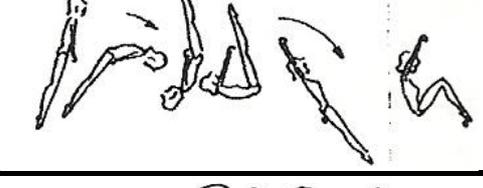
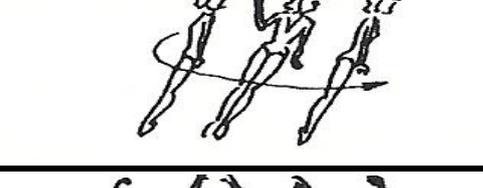
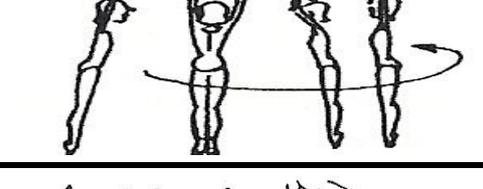
	CROQUIS	Descriptifs	Fautes typiques
B1 8,5 pts		Saut avec tremplin, pose des mains puis des pieds sur la table et saut droit	<i>*Appui prolongé</i> <i>*Manque d'élévation</i> <i>*Manque de gainage</i>
B2 9,5 pts		Saut avec mini - trampoline, appui tendu renversé et tombé dos sur une pile de tapis (1 m)	<i>*Manque d'impulsion des bras</i> <i>*Corps non gainé</i>
C 10 pts		Saut avec mini - trampoline, lune	<i>*Manque d'impulsion des bras</i> <i>*Corps non gainé</i>

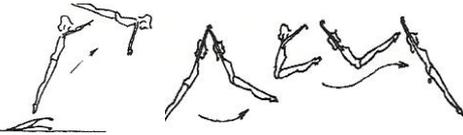
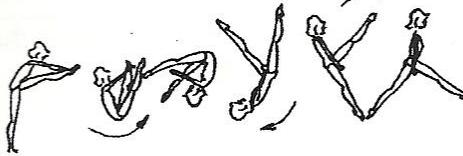
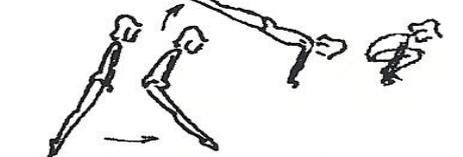
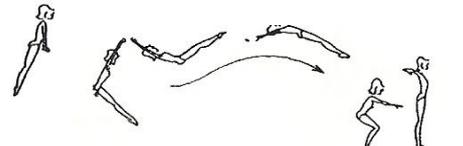
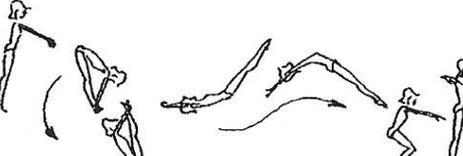
Table de saut : 1m10

BARRES ASYMETRIQUES

B	Croquis	Descriptif	Fautes typiques
1 S		<p>Entrée avec tremplin: Sauter à la suspension BS, 1 balancer avant/arrière pour arriver 1 jambe engagée.</p>	<p>*Jambe qui touche la barre.</p>
2		<p>Piston arrivée en appui BS: jambes et bras tendus. Corps aligné.</p>	<p>*Corps cassé. *Bras fléchis.</p>
3 R		<p>Renversement BI à BS</p>	<p>*"Pédalage des pieds". *Jambes fléchies.</p>
4 AP		<p>Feinte piston active: repoussé pieds BI, appui actif des bras BS, retour en balancé.</p>	<p>*Bras fléchis. *Pas d'appui actif BS avant le retour en balancé.</p>
5 R		<p>Bascule avant: de l'appui facial BS face BI, bascule du corps vers l'avant pour venir au siège dorsal.</p>	<p>*Bras fléchis. *Jambes qui glissent en avant sur BI.</p>
6 R		<p>De l'appui facial BS, rotation avant pour arriver au siège dorsal, ou pieds BI (jambes tendues).</p>	<p>*Descente non contrôlée. *Jambes pliées.</p>
7 CF		<p>Du siège dorsal sur BI, 1/2 tour pour arriver à l'appui facial.</p>	<p>*Jambes fléchies. * Arrivée écrasée sur le ventre.</p>
8 CF		<p>De la suspension BS, 1/2 tour avec changement d'une main puis de l'autre.</p>	<p>* Jambes pliées. *"Pédalage" des jambes.</p>
9 S		<p>Sortie: sur balancés avant arrière, sortie vers l'arrière (la BI est devant la gymnaste).</p>	<p>*Manque d'appui des bras avant de lâcher.</p>
10		<p>Sortie: sur balancés avant arrière, sortie vers l'arrière (la BI est devant la gymnaste).</p>	<p>*Manque d'appui des bras avant de lâcher.</p>

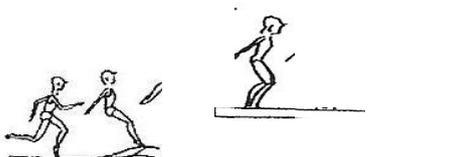
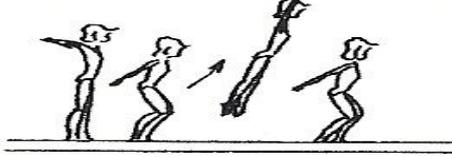
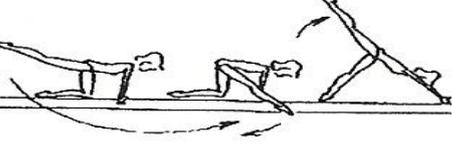
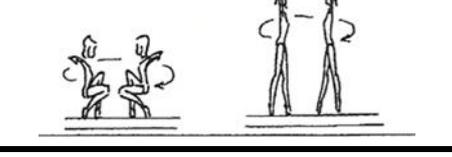
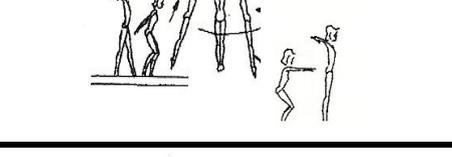
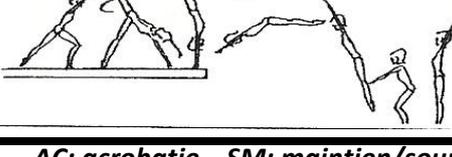
AP: appui S: suspension CF: changement de face R: rotation

BARRES ASYMETRIQUES

C	Croquis	Descriptif	Fautes typiques
1 S		Entrée avec tremplin: Sauter à la suspension BS pour arriver directement au siège écart ou serré jambes tendues.	*Jambes qui touchent la barre. *Jambes fléchies.
2 R		Entrée: oscillation à 1 jambe.	*Jambe pliée. *Manque d'amplitude.
3 R		Tour d'appui arrière: BI ou BS.	*Jambes fléchies.
4 AP		De l'appui BI ou BS, engager 1 jambe tendue ou fléchie entre les bras.	*Jambe fléchie devant après l'engagé.
5 R		Tour cavalier: tour d'appui en avant avec 1 jambe engagée.	*Jambe fléchie devant. *Buste courbé en avant.
6 R		Entrée: De la station debout au sol, renversement à la BI pour arriver à l'appui facial.	*"Pédalage des pieds". *Jambes fléchies.
7 AP		De l'appui facial, 1 main BI et 1 main BS, prise d'élan et pose des pieds BI, pour arriver debout BI	*Manque d'amplitude.
8 R		Oscillation: 1 jambe tendue ("enfilé de pantalon").	*Jambe avant pliée. *Corps cassé.
9 R		Sortie filée: de l'appui BI, bascule du corps vers l'avant pour arriver debout.	*Peu d'élévation des pieds.
10 R		Sortie pieds/mains: de la station debout BI, sortie pieds/mains filée pour arriver debout.	*Peu d'élévation des pieds.

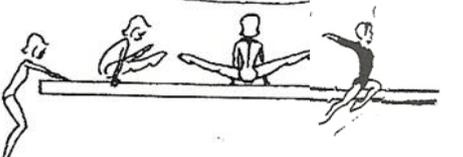
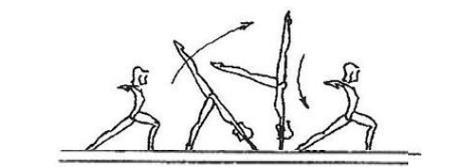
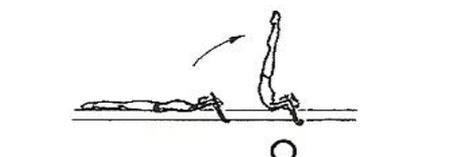
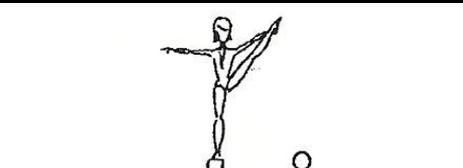
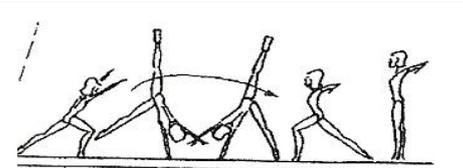
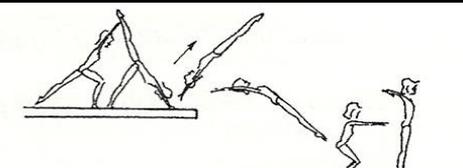
AP: appui S: suspension CF: changement de face R: rotation

POUTRE

B	Croquis	Descriptif	Fautes typiques
1 AC		Entrée: avec tremplin, saut en bout de poutre, arrivée debout	*Manque d'amplitude.
2 AC		Entrée: saut groupé ou écart sur la poutre.	*Manque d'amplitude.
3 AC		Culbuto: de la station assise, basculer en arrière jambes tendues. Pose des pieds. Revenir au siège.	*Jambes pliées. *Pas de pose des pieds.
4 S		Saut en progression avant: appel des 2 pieds, réception des 2 pieds.	*Manque d'amplitude.
5 AC P		Alignement tripédique	*Pas d'alignement entre la jambe libre, le buste, les bras.
6 SM		Arabesque	*Jambe d'appui fléchie. *Buste penché vers le bas
7 SM		Grands battements (pas plus de 4)	*Jambe d'appui fléchie. *Manque d'amplitude de la jambe libre.
8 CH		1/2 tour accroupi ou debout sur 1/2 pointes.	*Buste penché pour le 1/2 tour accroupi. *Déplacement des pieds.
9 AC		Sortie: saut extension tour complet	*Manque d'élévation. *Manque de rotation.
10 AC		Sortie: Rondade.	*Manque de repoussé en bout de poutre.

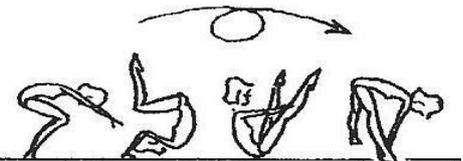
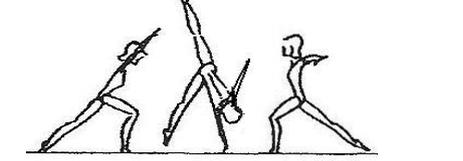
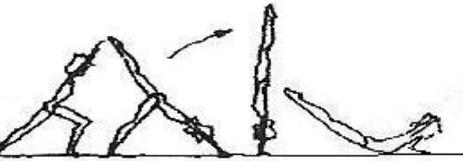
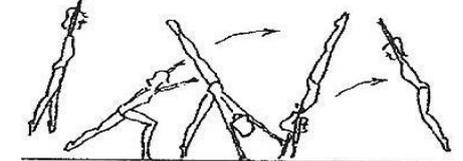
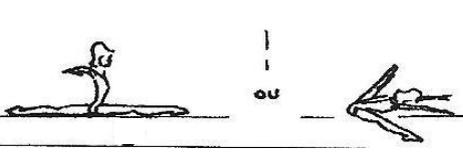
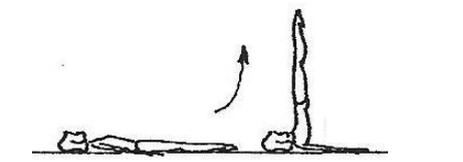
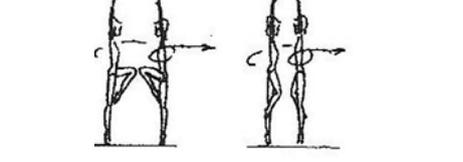
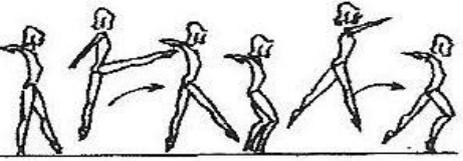
AC: acrobatie SM: maintien/souplesse S: saut P: passage autre que pédestre

POUTRE

C	Croquis	Descriptif	Fautes typiques
1 AC		Entrée: en bout de poutre, jambes à l'équerre, 1/4 de tour pour arriver au siège amazone.	*Jambes sous le niveau de la poutre.
2 AC		Entrée: saut groupé, arrivée au siège entre le bras.	*Touche des pieds.
3 AC			
4 AC		De la fente avant, venir à l'ATR une jambe à la verticale puis revenir en fente avant	*Manque d'alignement
5 SM P		Chandelle	*Dos qui touche la poutre.
6 SM		Grand écart: facial ou latéral sur la poutre.	*Jambes fléchies.
7 SM		Pied dans la main: Y tenu 3 secondes	*Jambes fléchies. *Buste cassé. *Ecart insuffisant.
8 AC		Roue: 2 bras sur la poutre.	*Perte d'équilibre.
9 S		Saut groupé: sur la poutre.	*Manque d'élévation. *Talons/fesses au lieu de genou/poitrine.
10 AC		Sortie: saut de mains.	*Manque de repoussé en bout de poutre.

AC: acrobatie SM: maintien/souplesse S: saut P: passage autre que pédestre

SOL

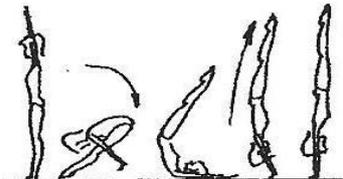
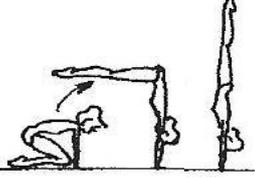
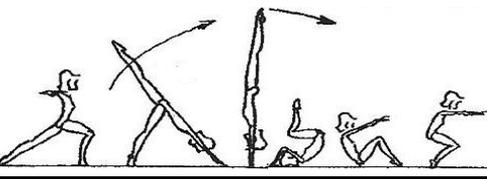
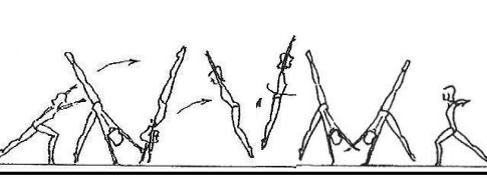
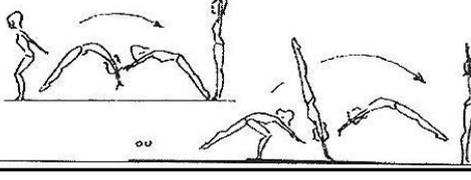
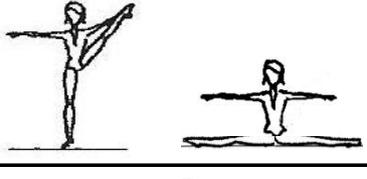
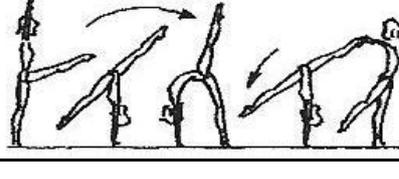
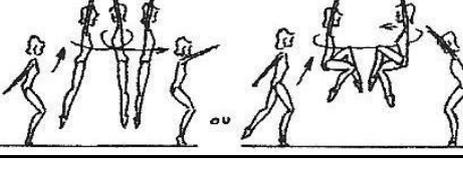
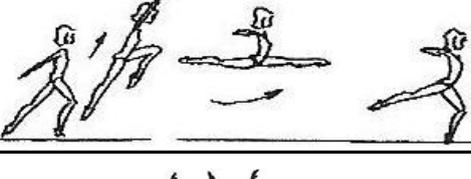
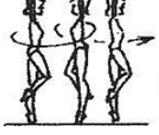
B	CROQUIS	Descriptifs	Fautes typiques
1 AC		Départ libre : roulade avant, arrivée jambes écartées, se relever avec l'aide des mains entre les jambes	*Roulade désaxée *Manque de rythme
2 AC		Roulade arrière jambes tendues (du départ à l'arrivée) et bras tendus à l'arrivée	*Manque de repousser de bras *Roulade désaxée *Manque de rythme *Si jambes fléchies = A
3 AC		Départ fente, roue 1 bras, 1/4 de tour intérieur, arrivée fente	*Manque d'impulsion du bras *Corps non gainé *Pas de passage à la verticale
4 AC		Equilibre poisson, arrivée poitrine, ventre puis jambes au sol	*Pas d'alignement dans l'ATR *Mouvement non continu *Manque de gainage
5 AC		Rondade, réception 2 pieds	*Manque de repousser de bras *Manque de passage dans le plan vertical
6 SM		Grand écart antéro - postérieur ou écrasement facial, jambes écartées, tenus 2s	*Non tenu 2s = non réalisé *Manque d'écart *Buste non vertical ou dos rond
7 SM		Chandelle, tenue 2s, bras tendus en appui au sol	*Non tenue 2s = non réalisée *Manque d'alignement *Corps non gainé
8 AC		1/2 tour sur 1 pied, sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente, arrivée jambe libre maintenue	*Pied plat *Jambe libre non maintenue
9 AC		1 pas, assemblée - sissone	*Manque d'élévation *Mouvement non continu *Jambe arrière non maintenue
10 AC		1 pas, assemblée, saut de biche, réception 1 pied	*Manque d'élévation *Mouvement non continu *Jambe arrière non maintenue

AC : acrobatie

SM : souplesse - maintien

CH : chorégraphie

SOL

C	CROQUIS	Descriptifs	Fautes typiques
1 AC		Roulade arrière bras tendus, avec passage à l'ATR, jambes serrées et tendues	*Manque de rythme *Jambes écartées à l'ATR *Corps ne passant à la vertical = B
2 AC		De la position à genoux, assise sur les talons, placement du dos à la vertical, jambes libres	*Manque d'alignement *Départ accroupie = B
3 AC		De la fente avant, ATR, 2 jambes et roulade avant, arrivée libre	*Pas d'alignement dans l'ATR
4 AC		Rondade, saut 1/2 tour, roue 2 bras	*Pas d'alignement dans l'ATR
5 AC		Flic Flac arrière, arrivée sur 1 ou 2 pieds ou Saut de mains, réception 1 ou 2 pieds	*Manque d'ouverture *Manque de repousser de bras *Arrivée corps cassé *Jambes fléchies
6 SM		Pied dans la main (Y tenu 2 sec) ou Grand écart facial	*Non tenu 2s = non réalisé *Manque d'écart *Buste cassé *Jambes fléchies
7 SM		Tic Tac : renversement avant, pose d'1 pied et revenir à la position initiale ou Souplesse avant ou Souplesse arrière	*Arrêt prolongé *Ouverture d'épaules insuffisante *Manque de passage à l'ATR
8 AC		Appel 2 pieds, saut vertical, Tour complet, réception 2 pieds ou Saut de chat 1/2 tour, genoux au dessus de l'horizontale	*Manque d'élévation *Corps non gainé *Si pas 360° = B *Si genoux sous l'horizontal = B
9 AC		Grand jeté avant, jambe avant tendue grand écart	*Manque d'élévation *Jambe arrière non maintenue *Si pas grand écart = B
10 AC		Tour sur 1 pied sur 1/2 pointe, position de la jambe libre indifférente, arrivée jambe libre maintenue	*Pied plat *Jambe libre non maintenue * Si tour pas complet = B

AC : acrobatie

SM : souplesse - maintien

CH : chorégraphie

