

## **CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012-2016**

### REGLEMENTATION

#### **PRINCIPES GENERAUX**

<b>RÔLE DU JURY</b>	
• Le JURY D calcule la NOTE D	La valeur du mouvement, moins les déductions du jury A
• Le JURY E calcule la NOTE E	10.00 points, moins les déductions pour l'exécution
<b><u>NOTE FINALE = NOTE D + NOTE E</u></b>	

DISPOSITIONS RELATIVES AUX EXERCICES	Fautes	Déductions sur note D
● Chaque élément possède une valeur.	Elément non réalisé	Valeur de l'élément
● L'ordre des éléments doit être respecté.	Non respect de l'ordre	0.50 P pour la totalité de l'enchaînement
● Si un élément différent est exécuté, il n'est pas reconnu. Une déduction égale à la valeur de l'élément est appliquée sur la note de départ.	Elément non reconnu	Valeur de l'élément
● Le "OU" qui précède l'option détermine que celle-ci remplace l'élément, la série ou la liaison placée juste au dessus dans le texte. ● Le "ET" qui précède l'option et la mention "élément, série ou liaison supplémentaire" précisée en dessous, déterminent que l'option est un élément, une série ou une liaison à ajouter.	Si l'option n'est pas reconnue, la gymnaste ne peut présenter les éléments de base	Pénalisation pour éléments manquants sur Note A
● L'option est validée par la reconnaissance technique de l'élément ou de la série en regard des exigences techniques précisées dans le texte.	Option ne correspondant pas aux exigences techniques du texte.	Option non comptabilisée
● L'aide de l'entraîneur sur un élément réalisé aux barres, à la poutre et au sol ne permet pas la reconnaissance de l'élément.	Aide	Valeur de l'élément Option non comptabilisée (et -0.80P sur note finale)

## **CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012-2016**

### **FAUTES GENERALES**

Déductions à appliquer par le jury E aux 4 agrès

Il faut distinguer les petites fautes (0.10pt), les fautes moyennes (0.30pt), les grosses fautes (0.50pt) et les très grosses fautes (1.00 pt).

<b>FAUTES DE TENUE, D'ESTHETISME et FAUTES TECHNIQUES</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>Autre</b>
• Bras fléchis à l'appui ou jambes fléchies	X	X	X	
• Jambes ou genoux écartés	< largeur des épaules	>largeur des épaules		
• Jambes croisées dans les éléments avec vrille	X			
• Hauteur des éléments insuffisante	X	X		
• Manque de précision dans les positions groupées, carpées ou tendues	X	X		
• Ecart insuffisant (déviation par rapport à 180°) :	X			
• De 0° à 20°		X		
• 20° à 45°		X		
• supérieur à 45°				Elmt mqf
• Position incorrecte des jambes dans les éléments gymniques	X			
• Position incorrecte du corps dans les éléments gymniques	X	X		
• Hésitation lors des sauts, élévations ou les élans à l'ATR	X			
• Extension insuffisante lors de la préparation à la réception	X			
• Manque de précision (= position de départ et finale précise; contrôle parfait)	X			
<b>DURANT TOUT L'EXERCICE</b>				
• Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	X	X		
• Souplesse insuffisante	X			
• Dynamisme insuffisant	X	X		
• Amplitude des éléments insuffisante	X	X		
<b>FAUTES DE RECEPTION (tous les éléments y compris les sorties)</b>				
• Déviation par rapport à la ligne d'élan	X			
• Jambes écartées à la réception	X			
<b>Mouvement pour maintenir l'équilibre</b>				
• Léger sursaut	X			
• Mouvements supplémentaires des bras	X			
• Mouvements supplémentaires du buste	X	X		
• Pas supplémentaires (par pas avec un maximum de 0.70 P)	X			
• Très grand pas ou saut (environ 1 mètre)		X		
• Fautes de position du corps	X	X		
• Flexion profonde			X	
• Frôler l'agrès avec les mains, les bras ou les pieds sans tomber contre l'agrès		X		
• Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras				1.00
• Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin				1.00
• Chute sur ou contre l'agrès				1.00

## **CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012-2016**

Réglementation SAUT					
La gymnaste exécute 1 ou 2 sauts, identiques ou différents. Le meilleur des 2 est pris en compte pour la note finale.					
Matériel : (tremplin) + mini-trampoline + bloc hauteur 0,80 cm (surface « dure » pour impulsion bras) + tapis à hauteur					
Possibilité d'ajouter 1 tremplin devant le mini-trampoline.					

S A U T	Pénalisations spécifiques Saut – Jury E	0.10	0.30	0.50	0.80
	<b>1<sup>ère</sup> PHASE D'ENVOL</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mauvaise technique : angle au niveau du bassin</li> <li>• Corps cambré</li> <li>• Jambes écartées</li> <li>• Jambes fléchies</li> </ul>					
	X	X			
	X	X			
	X	X			
	X	X	X		
<b>PHASE D'IMPULSION</b>					
<u>Mauvaise technique :</u>					
	X	X			
	X	X			
S	X	X	X		
A	X	X	X		
U	X	X	X	X	
T	X	X	X		
<b>2<sup>ème</sup> PHASE D'ENVOL</b>					
	X	X	X	X	
	X				
	X	X			
	X	X	X		
	X	X	X		
<b>FAUTES GENERALES DU SAUT :</b>					
	X	X	X		

Pénalisations spécifiques Saut – Jury D	
• Appui d'un bras	- 2 points
• Pas d'appui	Saut non valable – Note «0»
• Aide pendant le saut	Saut non valable – Note «0»
• Elan et touche du tremplin ou de l'agrès sans exécuter le saut	Saut non valable – Note «0»

B A R R E S	<b>Exigences spécifiques – Jury D</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions sur Note D</b>
	• Tous les éléments d'un mini-enchaînement doivent être liés.	Arrêt prononcé dans d'enchaînement	- 0.50 P
	<b>Exigences spécifiques – Jury E</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
	• Amplitude dans les prises d'élan et balancés	Amplitude insuffisante	Ch fois -0,10P/-0,30P
	• Réception en fin du 1 <sup>er</sup> mouvement non stabilisée	Pénalisation pour faute de réception	Pénalisations générales de la présente brochure
	• Elan intermédiaire		- 0.50 P
	• Heurter l'agrès ou le tapis avec les pieds		- 0.50 P
	• Pour toutes les entrées « Monter à l'appui facial » et/ou « renversement en entrée » les épaules sont au maximum à la hauteur de la barre.		
	• Frôler le tapis avec les pieds		0.50
	• Heurter l'agrès avec les pieds		0.50
	• Heurter le tapis avec les pieds		1.00

P O U T R E	<b>Exigences spécifiques – Jury E</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déduction sur note E</b>
	<u>Exécution</u>	Mouvement supplémentaire pour maintenir l'équilibre	-0.10 /-0.30 /-0.50 P
		Appui supplémentaire d'une jambe sur la côté de la poutre	- 0.30 P
		S'accrocher à la poutre pour éviter la chute	- 0.50 P
		Pause de concentration (> à 2')	- 0.10 P Chq X
	<u>Artistique : gestuelle libre autorisée</u>		

<u>Réglementation SOL</u>			
Matériel : bande de tapis de 12m de long			
En cas de nécessité (manque de place), la gymnaste a la possibilité d'ajouter un ou plusieurs changements de face dans le mouvement.			
Possibilité de réaliser les mouvements en musique lorsque l'organisation de la compétition le permet.			

SOL	<b>Exigences spécifiques – Jury D</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions sur NF</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le dépassement de la surface réglementaire est pénalisé si une partie quelconque du corps touche le sol en dehors des lignes</li> </ul>	Un pas/une main en dehors des limites 2 pas/ 2 mains en dehors des limites Réception des 2 pieds en dehors des limites	- 0.10 P - 0.30 P - 0.50 P
	<b>Exigences spécifiques – Jury E</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déduction sur note E</b>
	<b>Exécution</b>	Pause de concentration (plus de 2 secondes)	- 0.10 P Chq X

Pour toute question non traitée dans ce document, se référer à la brochure des imposés Critérium 2007 et à l'additif 2009 (suite à certaines modifications).

**CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016**

**SAUT 1**

**NOTE D : 8,00 pt**

TEXTE	VALEUR	EXIGENCES
<p>Après une course d'élan et une impulsion des 2 jambes sur un mini-trampoline, effectuer un saut droit pour arriver debout sur une hauteur de 0,80 m.</p> <p>Puis effectuer une fente bras aux oreilles suivie d'un ATR jambes serrées tomber dos corps tendu aligné</p> <p>Le tremplin devant le trampoline est facultatif</p>	<b>8,00 pt</b>	<p><u>Premier envol</u></p> <p>Bras en arrière lors du pré appel</p> <p>Hauteur dans le premier envol</p> <p>Alignement des segments pendant le saut</p> <p>Jambes tendues - Jambes serrées</p> <p>Réception stabilisée</p> <p><u>Phase d'ATR</u></p> <p>Alignement du corps</p> <p>Tomber dos corps tendu et aligné</p> <p>Gainage</p> <p>Jambes tendues - Jambes serrées</p>

**CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016**

**SAUT 2**

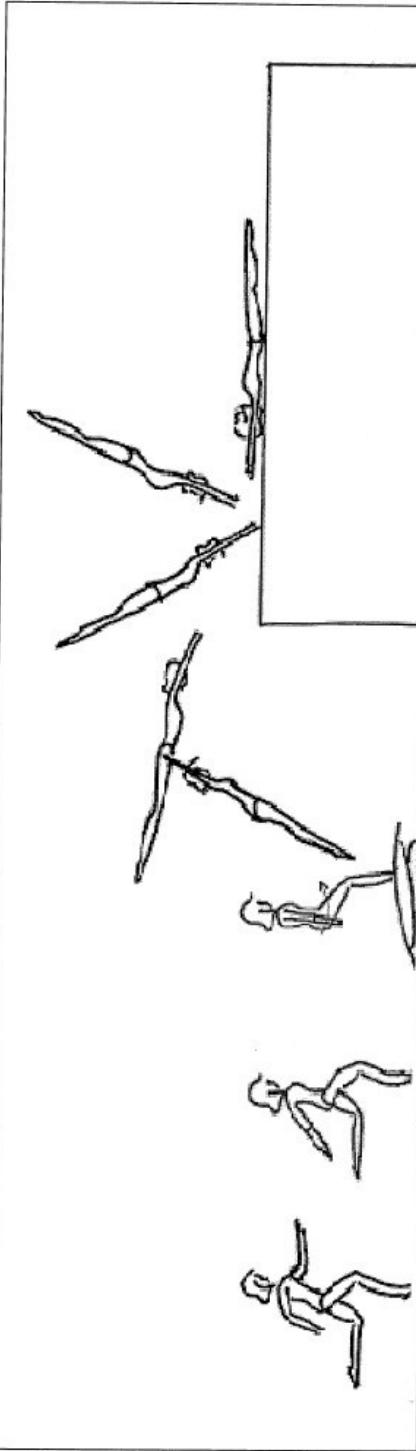
**NOTE D : 10,00 pt**

<b>TEXTE</b>	<b>VALEUR</b>	<b>EXIGENCES</b>
Après une course d'élan et une impulsion des 2 jambes sur un mini-trampoline, effectuer un renversement avant (lune) arrivée dos corps tendu, sur une hauteur de 0.80 m..	<b>10,00 pt</b>	<p><b>Premier envol</b>            Bras en arrière lors du pré appui            Longueur dans le premier envol            Alignement du corps pendant l'envol            Tête droite et regard sur les mains            Jambes serrées - Jambes tendues</p> <p><b>Phase d'appui</b>            Alignement lors de la phase d'appui            Corps proche de la verticale à la pose des mains            Bras tendus - Impulsion bras</p> <p><b>Réception</b>            Tomber sur le dos corps aligné bras aux oreilles            Gainage</p>
Le tremplin devant le trampoline est facultatif		

CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016

**SAUT 3**

**NOTE D : 12,00 pt**

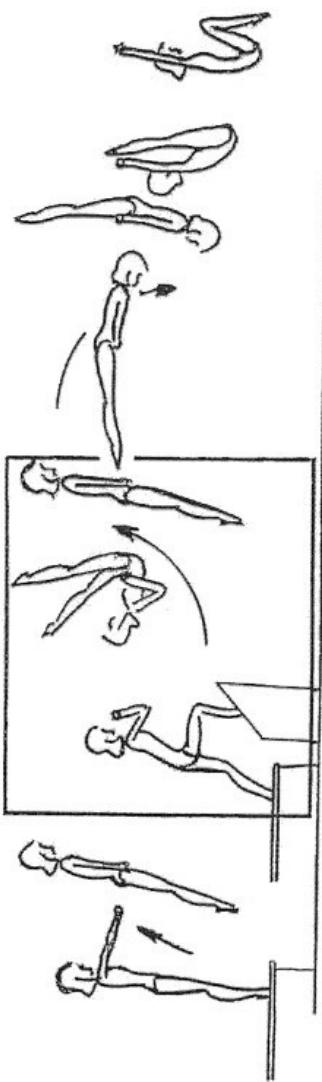


TEXTE	VALEUR	EXIGENCES
Après une course d'élan et une impulsion des 2 jambes sur un tremplin, effectuer un renversement avant (Lune) arrivée dos corps tendu, sur une hauteur de 0,80 m.	12,00 pt	<p><b>Premier envol</b></p> <p>Bras en arrière lors du pré appel Longueur dans le premier envol Alignement du corps pendant l'envol Tête droite et regard sur les mains Jambes serrées - Jambes tendues</p> <p><b>Phase d'appui</b></p> <p>Alignement lors de la phase d'appui Corps proche de la verticale à la pose des mains Bras tendus Impulsion bras</p> <p><b>Réception</b></p> <p>Tomber sur le dos corps aligné bras aux oreilles Gainage</p>

CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016

**BARRES 1**

1<sup>er</sup> EXERCICE



**2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 7,00 pt à 8,00 pt**

2<sup>eme</sup> EXERCICE



**CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016**

**BARRES 1**

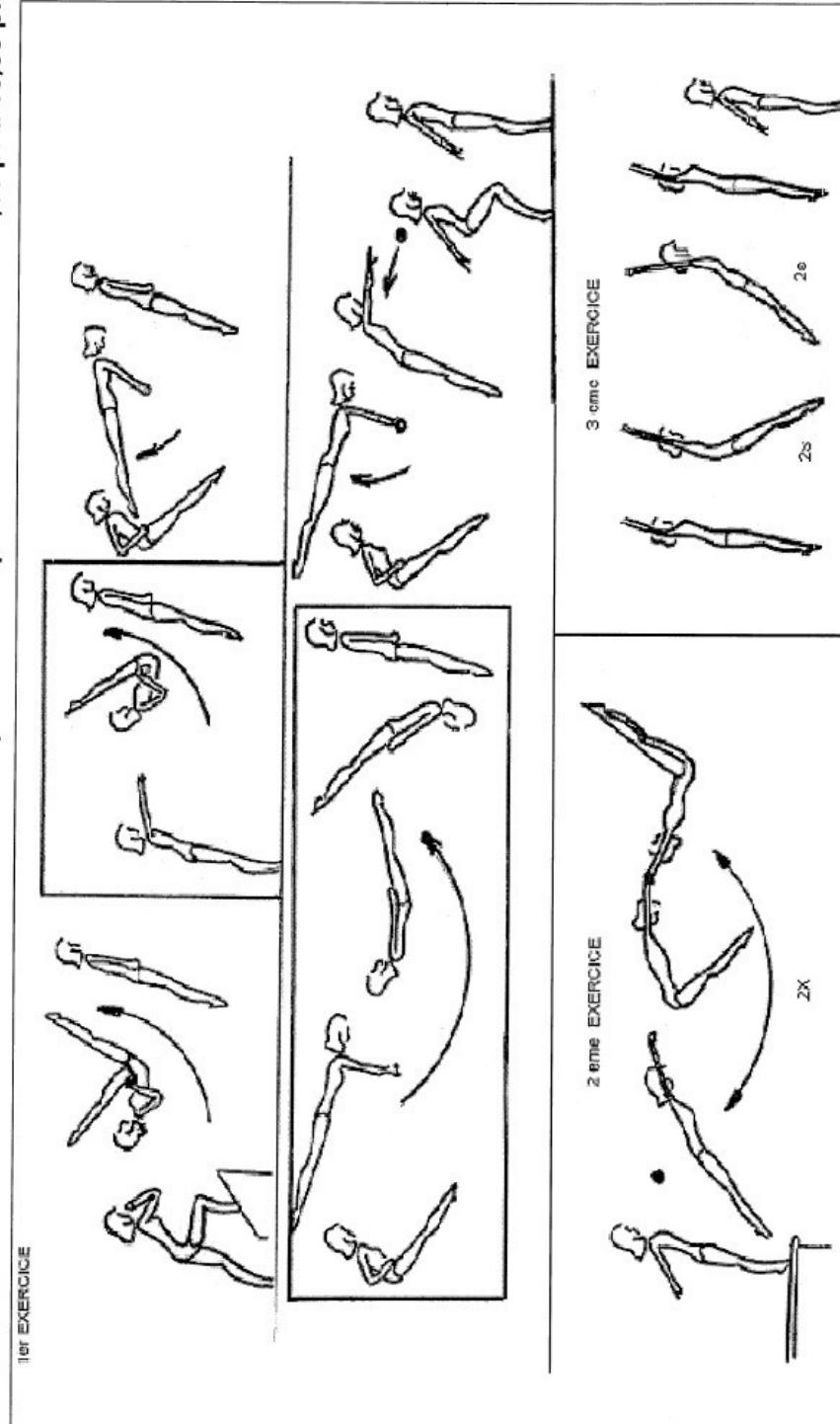
**2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 7,00 pt à 8,00 pt**

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre) sauter à l'appui facial bras tendus	1,50 pt		Sauter à l'appui actif bras tendus Bassin en rétroversioin Corps tendu et aligné
<b>OU OPTION 1:</b> Entrée par renversement en lançant une jambe tendue pour arriver à l'appui facial (avec bloc)	+ 0,50 pt		Jambes tendues Appui dynamique dos rond Bassin en rétroversioin Corps tendu et aligné
De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes tendues et serrées en contrôlant les différentes étapes de la rotation pour arriver en équerre suspendue jambe pilées.	2,50 pt		Appui facial actif, dos rond Renversement avant contrôle, jambes tendues Marquer la position en suspension mi-renversée (Bassin au niveau des cuisses) Marquer la position 2 sec en équerre position groupée (hauteur des genoux) bassin en rétroversioin.
De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre), sauter et attraper la barre bras tendus, pour effectuer 2 balancés jambes serrées et fléchies, et revenir debout sur le sol.	3,00 pt (1,50p par balancé)		Attraper la barre en position courbe avant+alignement bras-tronc. Ouverture du bassin sous la barre (courbe arrière) Amplitude avant (si inférieure à 45°) Bassin en rétroversioin (balancé AV et ARR) Jambes tendues derrière Retour en appui actif sans fermeture bras-tronc
<b>OU OPTION 2:</b> De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre), sauter et attraper la barre bras tendus pour effectuer 2 balancés jambes tendues (balancé serré ou écart mais les pieds doivent être serrés devant et derrière) et revenir debout sur le sol.	+ 0,50 pt		Jambes tendues sur les différentes parties du balancé Allongement complié du balancé avant Amplitude avant (si inférieure à 45°) Bassin en rétroversioin (balancé AV et ARR) Retour en appui actif sans fermeture bras-tronc Pieds serrés devant et derrière

**CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016**

**BARRES 2**

**2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 9,00 pt à 10,00 pt**



CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016

**BARRES 2**

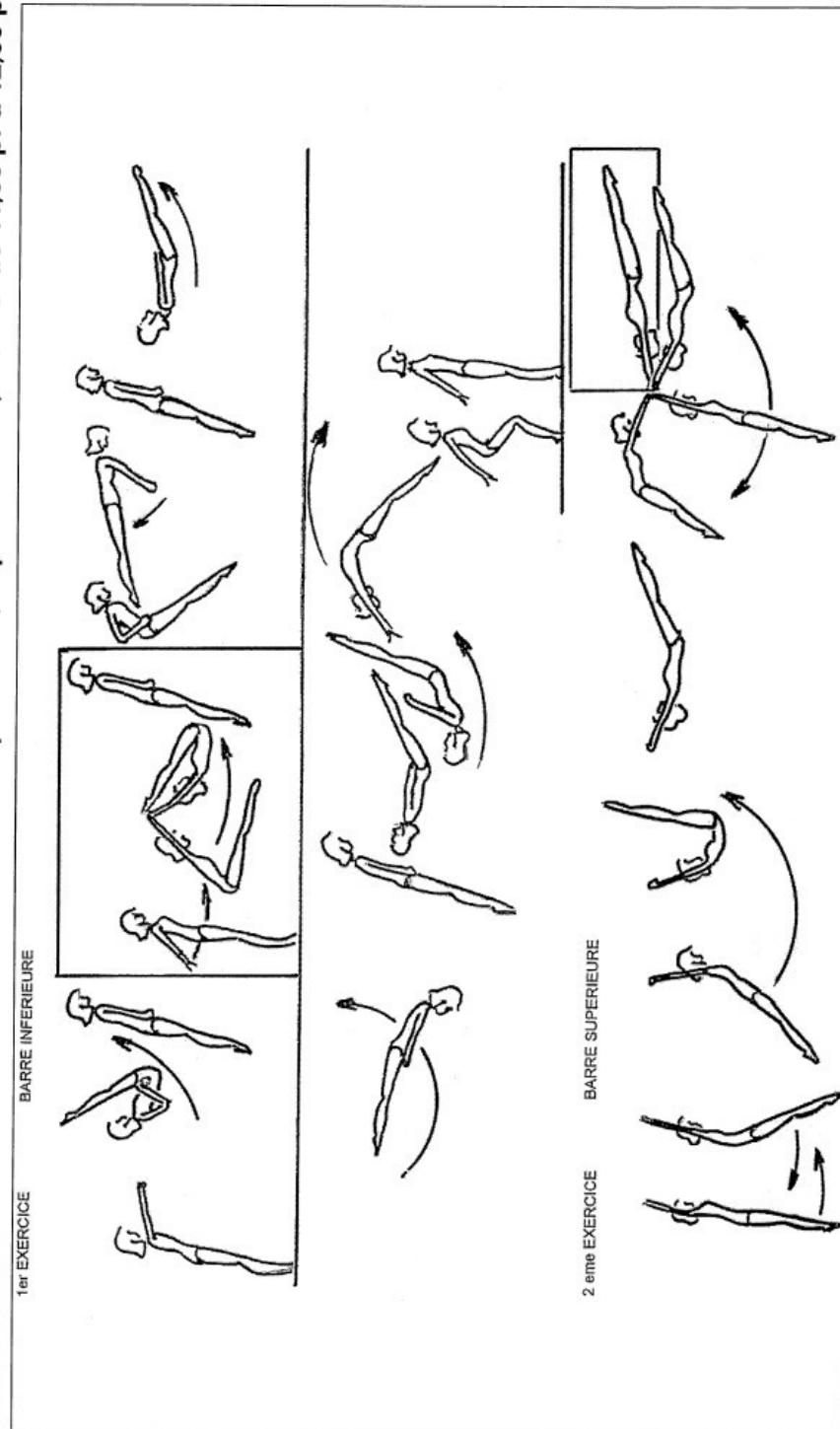
**2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 9,00 pt à 10,00 pt**

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
Entrée par renversement en lançant une jambe tendue pour arriver à l'appui facial (avec bloc).	<b>3 pt</b>		Jambes tendues Reprise d'appui dynamique dos rond Bassin en rétroversio
<b>OU OPTION 1 :</b> De la suspension, entrée par traction puis renversement jambes tendues, serrées.	<b>+0,50 pt</b>		Traction menton au dessus de la barre, Jambes tendues et serrées Reprise d'appui dynamique dos rond Bassin en rétroversio
Prise d'élan à l'horizontale revenir à l'appui	<b>1,50 pt</b>		Bras tendus Jambes tendues et serrées Amplitude de la prise d'élan (à l'horizontale) Dos rond
<b>OU OPTION 2 :</b> Prise d'élan à l'horizontale et tour d'appui arrière.	<b>+0,50 pt</b>		Maintien de la position du corps tenu lors du tour d'appui Bassin en rétroversio Bras tendus Retour à l'appui actif
Sortie : Prise d'élan à l'horizontale et repousser la barre pour arriver debout sur le sol	<b>1,50 pt</b>		Bras tendus Jambes tendues et serrées Amplitude insuffisante de la prise d'élan Repoussé dynamique
De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre), sauter et attraper la barre bras tendus pour effectuer 2 balancés jambes serrées et tendues (balancé serré ou écart mais les pieds doivent être serrés devant et derrière) et revenir debout sur le sol	<b>2,00 pt</b> (1pt par balancé)		Jambes tendues sur les différentes parties du balancé Allongement complet du balancé avant Amplitude avant (si inférieure à 45°) Bassin en rétroversio (balancé AV et ARR) Retour en appui actif sans fermeture bras-tronc Pieds serrés devant et derrière
Barres supérieure : De la suspension, maintien en courbe avant (2 secondes) et maintien en courbe arrière (2 secondes). Puis alignement sous la barre en réception.	<b>1,00 pt</b> (0,50 par courbe)		Recherche d'étirement sous la barre (épaules hautes et oreilles cachées). Tête droite, hanches ouvertes et bassin en rétroversio. Réception contrôlée en ½ plié.

**CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016**

**BARRES 3**

**2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE D de 11,00 pt à 12,00 pt**



**CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016**

**BARRES 3**

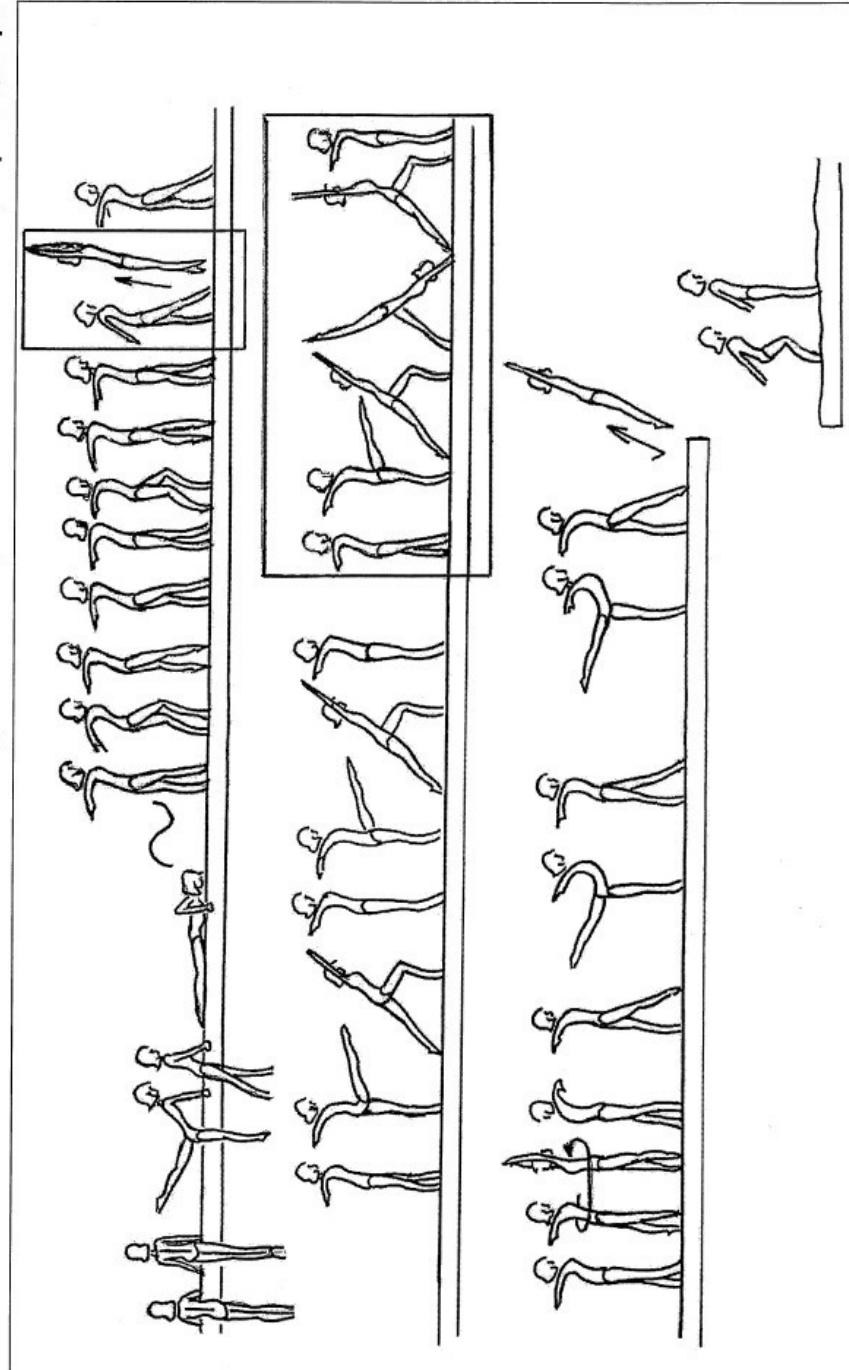
**2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 11,00 pt à 12,00 pt**

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
De la suspension, entrée par traction puis renversement jambes tendues, serrées.	2 pt		Traction menton au dessus de la barre Traction sans aide des jambes Jambes tendues et serrées Reprise d'appui dynamique dos rond Bassin en rétroversio
<b>OU OPTION 1:</b> Bascule faciale	+0,50 pt		Jambes tendues - Bras tendus Allongement complet du balancé avant Maintien des jambes à la barre Bassin en rétroversio
Prise d'élan à l'horizontale	1 pt		Bras tendus Jambes tendues et serrées Amplitude de la prise d'élan (à l'horizontale) Dos rond
Tour d'appui arrière enchaîné avec sortie filée.	4 pt (2 pt par élément)		Maintien de la position du corps tendu lors du tour d'appui Bassin en rétroversio - Bras tendus Retour à l'appui actif Continuité des éléments - Ouverture bras Amplitude dans la sortie
De la suspension, prise d'élan (courbe avant-arrière-fermeture pour effectuer un filé avant à l'oblique basse suivi d'un balancé vers l'arrière).	1 pt		Maintien de la position du corps lors de la sortie Respect des courbes (avant-arrière) lors de la prise d'élan Jambes tendues et serrées. Amplitude - élévation du corps minimum à 45° Appui actif en arrière
2 balancés jambes tendues et serrées.	2 pt (1pt par balancé)		Jambes tendues et serrées. Respect des courbes à chaque phase Rythme lors de la courbette faciale Amplitude en avant et en arrière Appui actif sur la barre.
<b>ET OPTION 2:</b> le 3ème balancé à l'horizontale. Recherche d'appui en arrière après le balancé et sortie à la station	+0,50 pt		Mêmes exigences que ci-dessus, sauf pour amplitude : Bassin proche de l'horizontale Retour en appui actif sans fermeture bras-tronc Bassin en rétroversio
	1 pt		

CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016

POUTRE 1

2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 7,00 pt à 8,00 pt



**CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016**

**POUTRE 1**

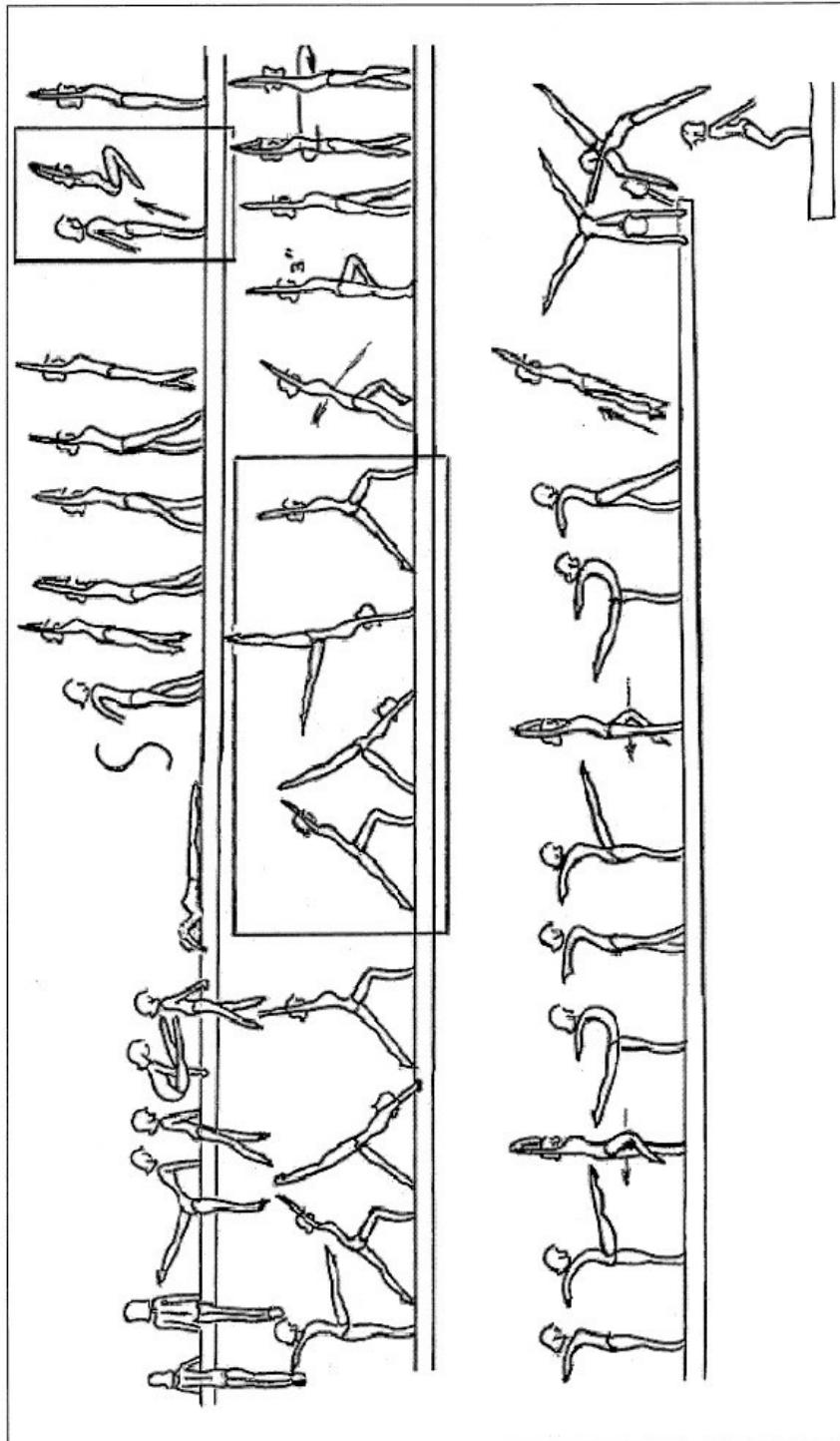
**2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 7,00 pt à 8,00 pt**

TEXTE	VALEUR	SYMBOLIQUE	EXIGENCES
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus et passer une jambe sans arrêt pour arriver au siège.	1 pt		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe
Passage sur le ventre marqué et remontée libre	0,50 pt		Position ventre marqué Respect des demi pliés
Position de départ un pied devant l'autre, jambes tendues et bras à la seconde. Demi-plié, tendre les jambes puis monter sur demi pointes (bras libres, bassin et dos droits, alignement du corps) et poser les talons. A réaliser pied droit et pied gauche devant, ordre au choix.	1 pt (0,50 chaque)		Alignement des segments Hauteur des ½ pointes dans le relevé
<b>ET OPTION 1:</b> Soubresaut jambes tendues avec les bras montant aux oreilles, pied devant au choix.	+ 0,50 pt		Hauteur dans le saut Jambes tendues Alignement des segments
Lever une jambe en 4ème devant, bras à la seconde et poser en fente avant, bras aux oreilles (D et G).	1 pt (0,50 chaque)		Jambe à l'horizontale Jambe d'appui tendue
<b>ET OPTION 2:</b> Lever une jambe en 4ème devant, bras à la seconde et poser en fente avant bras aux oreilles. Poser les mains sur la poutre en levant la jambe proche de la verticale (alignement bras tronc), un pied reste en contact avec la poutre. Retour en fente. Départ les deux jambes tendues un pied devant l'autre au choix, monter sur demi-pointes et effectuer un détourne.	+ 0,50 pt		Jambe à l'horizontale (4è devant) Jambe d'appui tendue Jambes et bras tendus Jambe de 30° à 90° de la verticale Jambe sous l'horizontale Hauteur des ½ pointes Alignement des segments
Elever la jambe arrière tendue à l'arabesque (45° minimum) marquée, jambe d'appui tendue (D et G).	1 pt (0,50 chaque)		Jambe au dessus de 45° Arabesque marquée
Sortie saut extension corps aligné et bras aux oreilles, réception à la station dorsale stabilisée.	1,50 pt		Hauteur dans le saut Alignement des segments

CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016

POUTRE 2

2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE D de 9,00 pt à 10,00 pt



## POUTRE 2

**2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 9,00 pt à 10,00 pt**

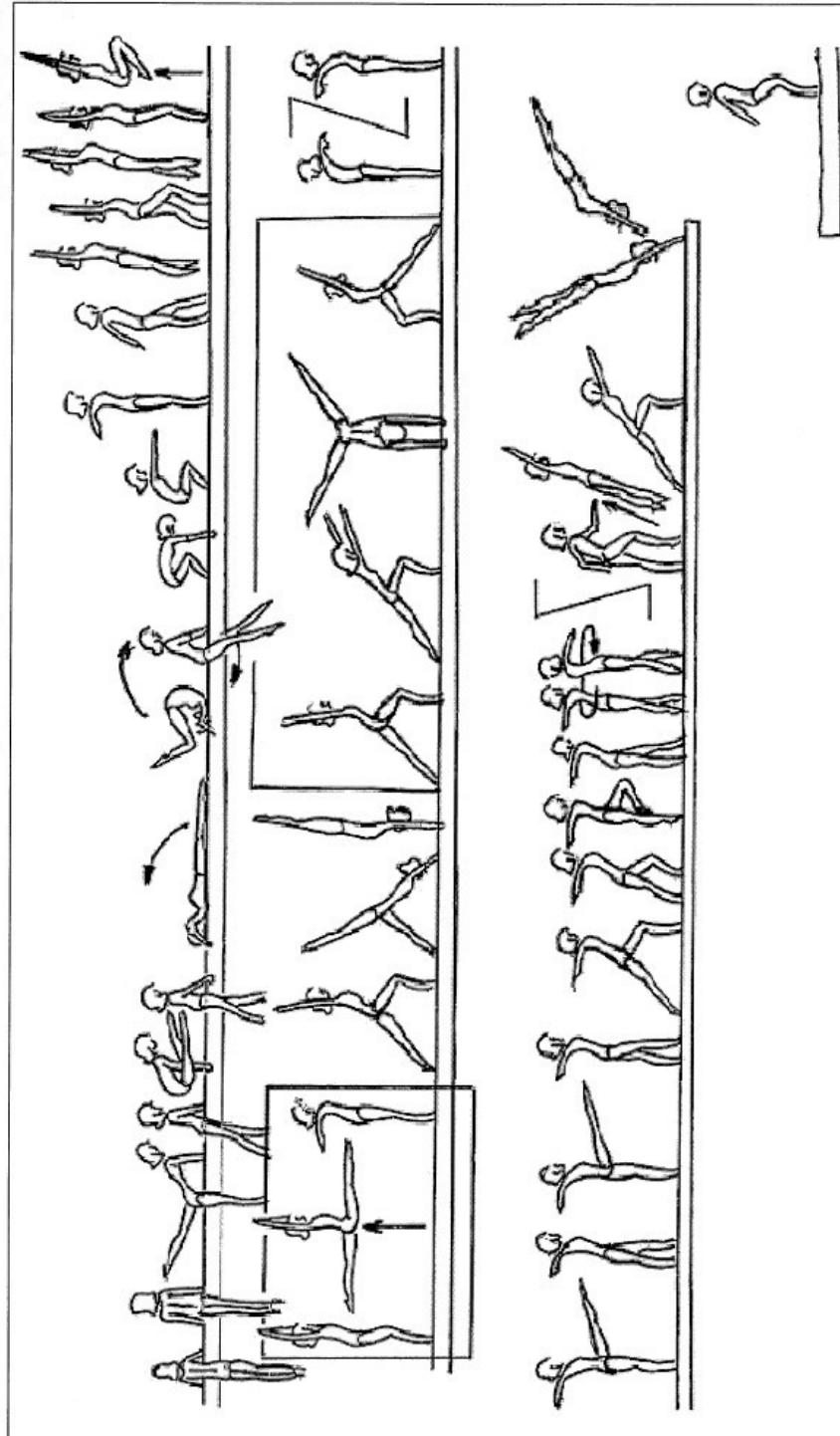
### CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus et passer une jambe pour arriver au siège.	1 pt		Ne pas toucher l'agres Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe Equerre marquée Jambes à l'horizontale minimum
Puis équerre transversale marquée, jambes et bras tendus	1 pt		Position marquée sur le dos
Passage sur le dos marqué et remontée libres	1 pt		Hauteur dans le saut Jambes tendues Alignement des segments
2 soubresauts jambes tendues avec les bras montant aux oreilles (D et G)	1 pt (0,50 chaque)		Hauteur dans le saut Respect de la position groupée Genoux au dessus des hanches
<b>ET OPTION 1:</b> Saut groupé deux pieds, genoux au-dessus des hanches	+ 0,50 pt		Hauteur dans le saut Respect de la position groupée Genoux au dessus des hanches
Lever une jambe en 4ème devant, bras à la seconde et poser en fente avant bras aux oreilles. Poser les mains sur la poutre en levant la jambe proche de la verticale (alignement bras tronc), un pied reste en contact avec la poutre. Retour en fente.	1,50 pt		Jambe 4ème à l'horizontale Jambes et bras tendus Jambe libre alignée dans les 10°. L'autre jambe à l'horizontale Retour en fente
<b>OU OPTION 2:</b> Lever une jambe en 4ème devant, bras à la seconde et poser en fente avant bras aux oreilles. ATR passer jambe libre à la verticale, jambe d'appui monte au minimum l'horizontale. Retour fente	+ 0,50 pt		Jambe 4ème à l'horizontale Jambes et bras tendus Jambe libre alignée dans les 10°. L'autre jambe à l'horizontale Retour en fente
En appui sur 1 pied, jambe libre au retiré maintien 3 secondes pied plat. Puis poser jambe libre devant sur ½ pointes en effectuant un relevé et réaliser un détourné.	1 pt		Maintien 3sec sur 1 jambe Position de la jambe libre au relisé Alignement des segments Hauteur des 1/2 pointes
Lever une jambe tendue en 4ème devant, puis passer au raccourci genou en ouverture, et développer à l'arabesque, jambe libre et jambe d'appui tendues (D et G).	1 pt (0,50 chaque)		Jambe 4ème à l'horizontale Hauteur de l'arabesque (mini 45°) Ouverture du genou Position marquée
Un pas sursaut sortie rondeuse	1,50 pt		Alignement des segments Dynamisme Passage par la verticale Impulsion bras

CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016

POUTRE 3

2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 11,00 pt à 12,00 pt



**CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016**

**POUTRE 3**

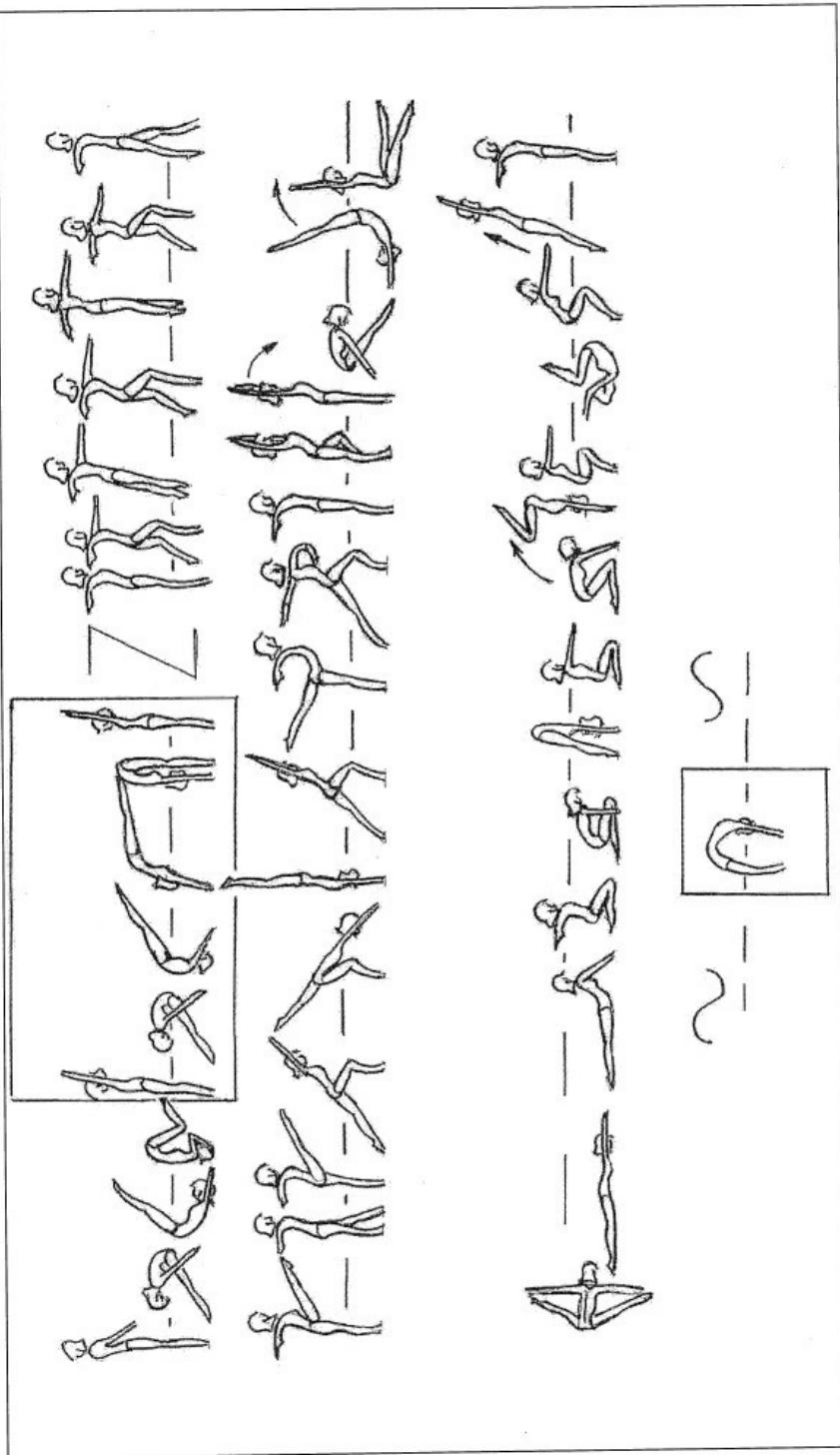
**2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 11,00 pt à 12,00 pt**

TEXTE	VALEUR	SYMBOLIC	EXIGENCES
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus et passer une jambe pour arriver au siège. Puis équerre transversale tenue 3 secondes, jambes et bras tendus	1 pt 1 pt		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe Équerre tenue 3 sec.Jbs à l'horiz minimum
Du siège rouler en chandelle groupée marquée, retour au siège et directement prendre appui sur les mains, élans des jambes en arrière pour revenir accroupi. 2 soubresauts liés directement avec changement de pied à chaque saut (jambes tendues)	1 pt		Elévation du bassin Chandelle marquée Continuité dans le mouvement
Saut groupé deux pieds, genoux au-dessus des hanches	1 pt		Hauteur dans les sauts Jambes tendues Pas d'arrêt dans la liaison
<b>OU OPTION 1:</b> Saut écart antéro-postérieur, impulsion et réception 2 pieds.	+ 0,50 pt		Hauteur dans le saut Respect de la position groupée
A.T.R. jambes serrées	2 pt	!	Hauteur dans le saut Jambes tendues Ecart minimum à 135°(pas de pénalité si écart entre 180° et 1135°)
<b>ET OPTION 2:</b> Roue retour en fente.	+ 0,50 pt		Dans les 10°. Tolérance jusqu'à 30° Alignement segmentaire Bras tendues et bassin en rétroversio... Alignement des segments Passage par la verticale Bras et jambes tendues - Retour en fente
Grands battements avant D et G en 4ème devant, bras à la seconde, puis rassembler les jambes tendues un pied devant l'autre au choix, monter sur demi-pointes et effectuer un détourné.	1 pt		Amplitude Jambe tendue Jambe d'appui tendue
Fente avant (préparation) D ou G, relevé (pointe au niveau du genou) sur une jambe tendue en montant sur ½ pointe marquée, poser devant puis détourné	0,50 pt 0,50 pt		Jambe d'appui tendue (retiré) Alignement tronc/jambe Retiré sur ½ pointe marqué
Un pas sursaut et saut de mains	2 pt		Prise de vitesse dans le renversement Alignement du corps au passage à l'ATR Impulsion bras dynamique Elevation du 2ème envol, corps en alignement

CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016

SOL 1

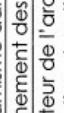
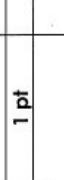
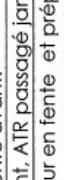
2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 7,00 pt à 8,00 pt



**CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016**

**SOI 1**

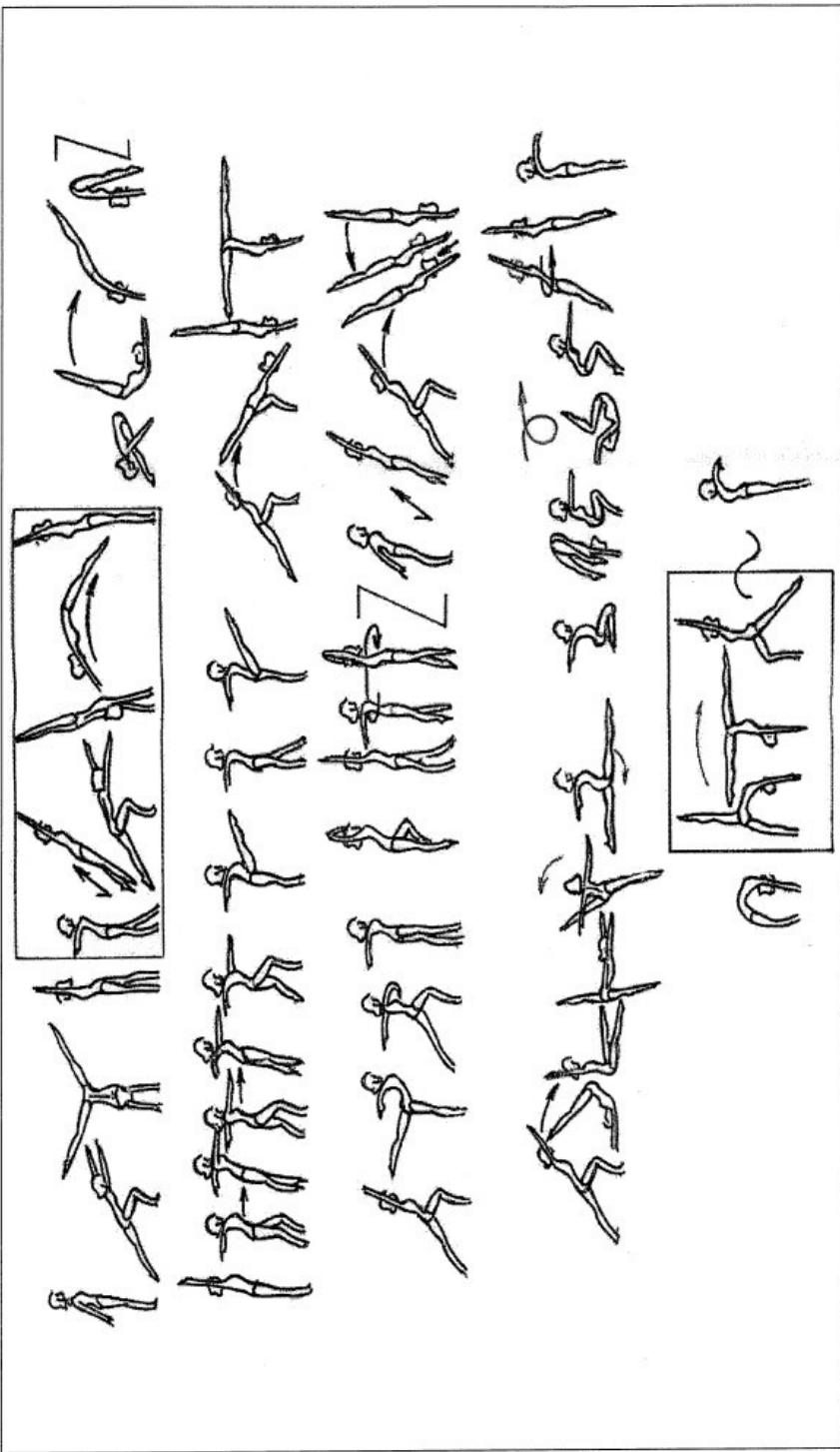
**2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 7,00 pt à 8,00 pt**

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
D'une position de départ libre, Roulade arrière groupée	1 pt		Respect de la position dos rond Repoussé actif des bras
<b>OU OPTION 1:</b> Roulade arrière bras et jambes tendus Pas chassé d'une jambe, et 1 pas chassé de l'autre jambe vers l'avant	+0,50 pt		Bras tendus mains face à face (action d'antépulsion)
1 pas battement une jambe, battement l'autre jambe, bras en seconde pour arriver en fente avant. De la fente avant, ATR passagé jambes serrées, et retour en fente. Arabesque, retour en fente et préparation de tour : ouvrir les bras à la seconde puis 5è en amenant la jambe arrière au retiré. Maintenir la position 3 secondes (pied plat) puis revenir pieds en 6è en descendant les bras en avant.	0,50 pt		Hauteur d'appui tendue Hauteur du battement (horizontale min) - Dynamisme dans le battement
Descendre en chandelle bras aux oreilles, et revenir vers l'avant jambes écartées et tendues, pour effectuer un écrasement facial maintenu 2 secondes. Passer sur le ventre et resserrer les jambes tendues derrière. Redresser le buste bras tendus et tête dégagée, passer à genoux et s'asseoir sur les talons bras en seconde. Poser les mains à coté des genoux, extension des jambes, bras tendus en fermeture complète jambes/tronc.	1 pt		Alignement des segments Hauteur de l'arabesque (mini à 45°) Maintien du retiré 3sec
Revenir à genoux, assise sur les talons et placement du dos jambes groupées en appuis tendus, genoux à l'horizontale.	0,50 pt		A genoux assise sur les talons Alignement des segments Bras tendus
Revenir à la position accroupie dos plat, bras tendus devant. Roulade avant groupée, remonter sans aide des mains, bras tendus devant, ET SANS ARRET, saut en extension bras verticaux, réception stabilisée. Gestuelle libre et position finale.	1 pt		Genoux à l'horizontale Roulade dynamique dos rond Se relever sans aide des mains Liaison roulade avant + saut Hauteur du saut
<b>OU OPTION 2:</b> Gestuelle libre pour arriver en position de Pont bras tendus, jambes tendues serrées, puis position finale libre.	+0,50 pt		Pont épaules au dessus des mains Bras tendus Jambes tendues et serrées

**SOL 2**

CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016

**2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 9,00 pt à 10,00 pt**



## SOL 2

**2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 9,00 pt à 10,00 pt**

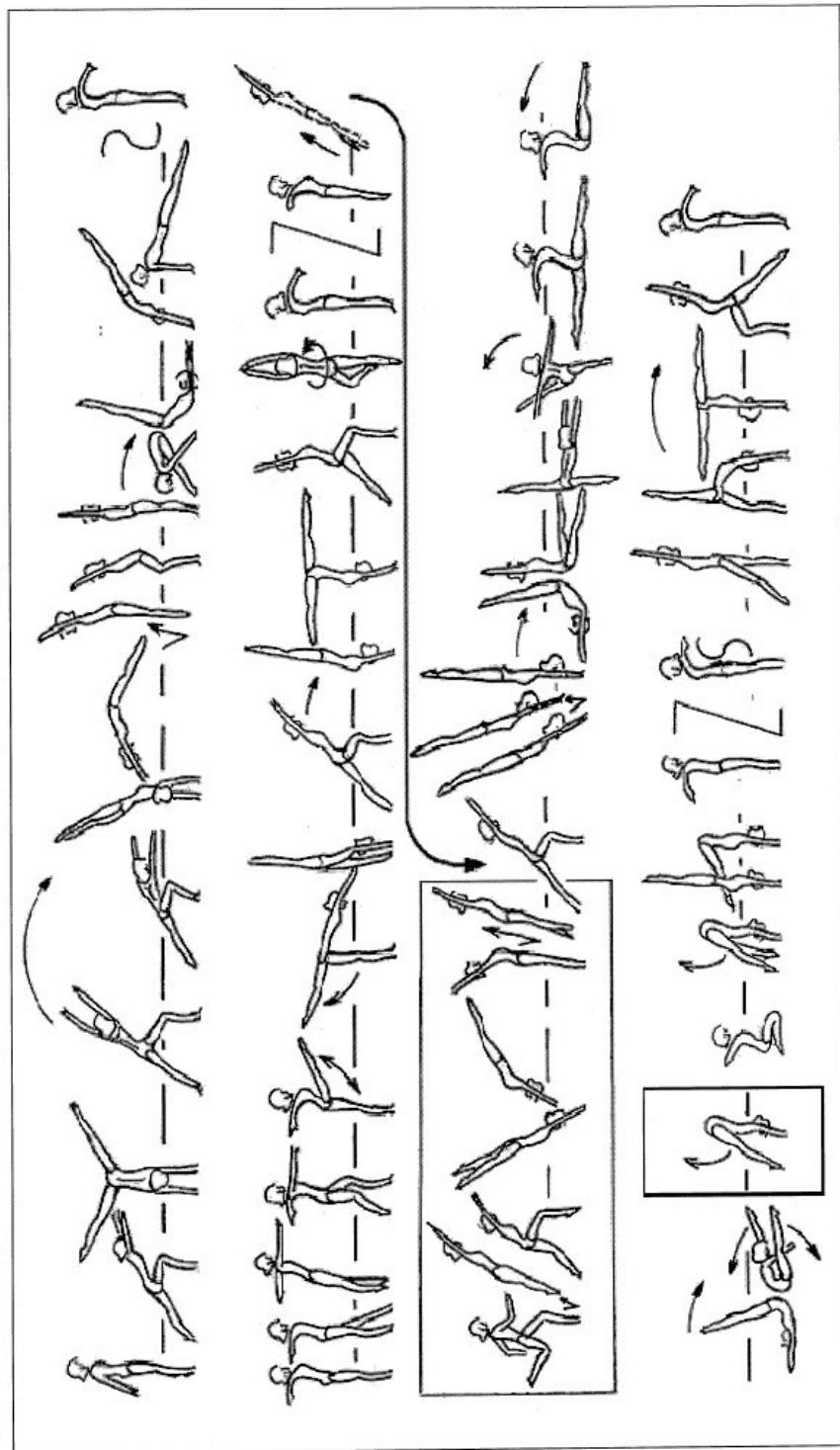
### CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016

TEXTE	VALEUR	SYNTHÈSE	EXIGENCES
D'une position de départ libre, Roue pied pied arrivée sur ½ pointes	1 pt	X	Passage par la verticale Arrivée pied sur ½ pointes
<b>OU OPTION 1:</b> Sursaut (départ pieds serrés) Rondade	+0,50 pt		Amplitude dans le sursaut Impulsion bras Arrivée jambes tendus à la verticale
Roulade arrière bras et jambes tendus, arrivée jambes tendues et serrées, puis se redresser en déroulant le dos. 1 pas chassé d'une jambe, 1 pas chassé de l'autre jambe. 2 grands battements D et G	1 pt		Roulade arrière bras tendus (antépulsion) Arrivée jambes tendues Respect des ½ pliés Hauteur
ATR jambes serrées puis écartées et retour en fente.	0,50 pt		Battement minimum à l'horizontale Alignement des segments Positions marquées (serré puis écarté)
Arabesque, retour en fente bras secondé; Amener la jambe arrière au relevé sur ½ pointes (2 secondes). Poser la jambe libre devant en restant sur ½ pointes et effectuer un détourné.	0,50 pt		Hauteur de l'arabesque minimum à 45° Maintien du relevé sur ½ pointes (2sec) Jambe d'appui tendue
Sursaut ATR repoussé, retour en fente. Puis roulade avant pour arriver assise jambes tendues et écartées, bras verticaux.	1 pt 0,50pt		Alignement des segments Amplitude dans le sursaut ATR marqué après l'impulsion bras
Ecrasement facial maintenu 2 secondes.	0,50 pt		Alignement des segments à l'ATR Descendre en écrasement dos plat
Se redresser et passer en écart antéro-postérieur maintenu 2 secondes	0,50 pt		Ecrasement buste au sol Amplitude de l'écart à 180° Bassin dans l'axe buste droit
Gestuelle libre pour revenir à genoux, assise sur les talons et placement du dos jambes écart en appuis tendus. Revenir à la position accroupie dos plat, bras tendus devant.	1 pt		Alignement bras-tronc Jambes écartées à l'horizontale maximum
Roulade avant groupée, remonter sans aide des mains, bras tendus devant. ET SANS ARRÊT, saut en extension avec ½ tour, bras verticaux, réception stabilisée.	1 pt		Roulade dynamique dos rond Se relever sans aide des mains Liaison roulade avant + saut Hauteur du saut
Gestuelle libre pour arriver en position des ponts, gestuelle libre et position finale	0,50 pt		Pont épaules au dessus des mains Bros tendus Jambes tendues et serrées
<b>OU OPTION 2:</b> Gestuelle libre pour arriver en position de pont et passer en souplesse arrière Gestuelle libre et position finale	+0,50 pt		Mêmes préndications que ci-dessus plus Alignement au passage à l'ATR Amplitude dans l'écart de jambes à l'ATR Continuité du mouvement

CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016

SOL 3

2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 11,00 pt à 12,00 pt



### SOL 3

**2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 11,00 pt à 12,00 pt**

CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012/2016

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
D'une position de départ libre, Liaison roue latérale enchaînée d'une rondade (départ en position latérale)	Roue : 0,50 Rondade : 1,00 Liaison : 0,50		Passage par la verticale. Continuité du mouvt Impulsion bras à la rondade Arrivée jambes tendues bras à la verticale Les 2 éléments doivent être enchainés
Roulade arrière bras et jambes tendues, avec ouverture vers l'horizontale minimum pour arriver à l'appui facial. Gestuelle libre pour se retrouver à la position debout.	1 pt		Roulade arrière bras tendus (antépulsion) Arrivée jambes tendues pieds loin des mains Appui facial dos rond bassin en rétroversio
2 grands battements en avant (D et G). Pas chassé, battement avant, poser devant et battement en arrière au sol, retour en fente ATR maintenu 2 secondes jambes serrées, puis écartées et retour en fente.	0,50 pt		Amplitude des battements Respect du ½ plié (pas chassé) Alignement des segments Maintien 2 sec en ATR serré Position marquée en ATR écart
De la fente avant, pirouette gymnique de 180° en dedans (jambe libre au retourné)	1 pt		Jambe d'appui tendue Hauteur de la ½ pointe Alignement des segments Arrivée jambes tendues, corps en extension Hauteur de l'envol (impulsion bras)
<b>ET OPTION 1:</b> 2 ou 3 pas d'élan Saut de Mains 2 pieds (rebond autorisé)	+0,50 pt		Amplitude dans le sursaut ATR marqué après l'impulsion bras Alignement des segments à l'ATR
Sursaut ATR repousé, roulade avant bras tendus Arriver assise jambes tendues et écartées, bras verticaux.	1,50 pt		Descendre en écrasement dos plat Ecrasement buste au sol Amplitude de l'écart à 180°
Ecrasement facial maintenu 2 secondes.	0,50 pt		Bassin dans l'axe buste droit Chandelle corps aligné à la verticale Retour à l'équerre passager
Se redresser et passer en écart antéro-postérieur	0,50 pt		Chandelle corps aligné à la verticale Passer les jambes sans toucher le sol
Chandelle, retour à l'équerre passager, passage à la position à genoux (libre)	1 pt		Alignement des segments ATR serré marqué Descente contrôlée
<b>OU OPTION 2:</b> Chandelle, retour en équerre passager, développer les jambes sur le côté pour revenir pieds à côté des mains. (jambes tendues serrées). Puis passage à genoux libre	+0,50		Alignement au passage à l'ATR marqué Amplitude dans l'écart de jambes à l'ATR Continuité du mouvement
De la position à genoux assise sur les talons, placement du dos jambes écartées puis serrées pour arriver en ATR. Redescendre les 2 jambes serrées pour revenir à la position debout. Souplesse arrière (départ debout en lançant 1 jambe) Gestuelle libre et position finale.	1,50 pt 0,50 pt		p.75