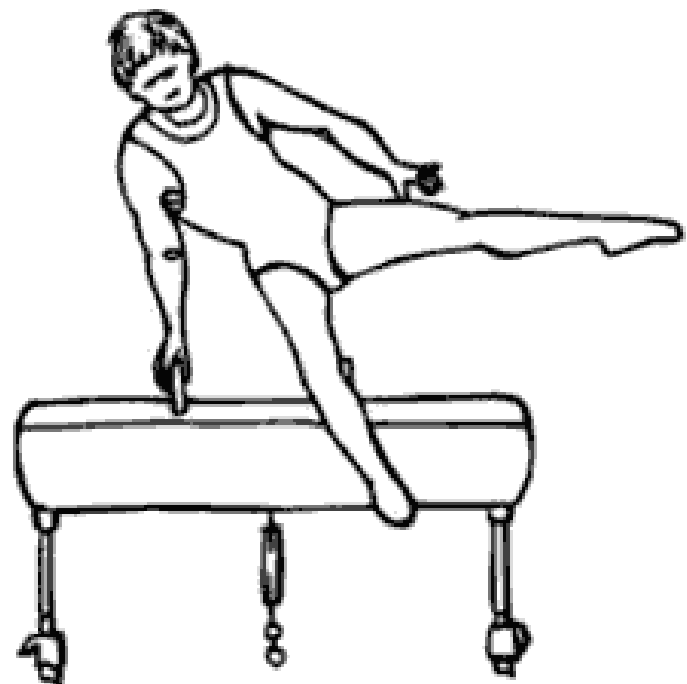
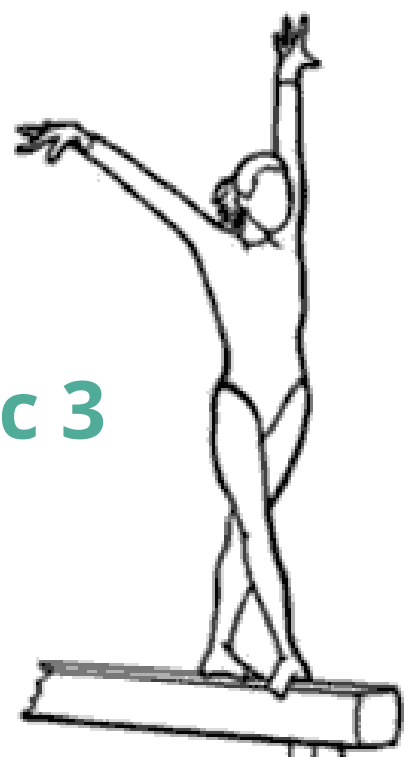


# Brochure départementale 2024-2025



## Educ 1, Educ 2 et Educ 3



## Catégorie d'âge

Educ 1	Educ 2	Educ 3
Equipe garçon, fille ou mixte (palmarès mixte)	Equipe Fille / équipe garçon (classement masculins et féminins séparés)	
4 notes	4 notes	
5/ 8 ans	5/ 7 ans possibilité 1 plus âgée 6/10 ans possibilité 1 plus jeune	5/ 7 ans possibilité 1 plus âgée 7/12 ans possibilité 1 plus jeune

**Une individuelle autorisée par équipe --Autorisation pour avoir une équipe masculine départementale**

# Généralités

## Juges :

- Avoir une licence UFOLEP (Être titulaire de la formation Educ1,2,3, obligatoire à partir de 12 ans (validation départementale)
- Participer à la réunion de juges 30 min avant le début de la compétition
- Porter une tenue civile correcte avec haut blanc uni et bas noir ou bleu marine, tenue sportive non autorisée.
- Juge en retard sur la réunion des juges : - 3 points sur le total de l'équipe
- Chaque club doit être en mesure de présenter un juge par équipe engagée. Si absence de juge, l'équipe sera déclassée. Tout club déclarant forfait pour une équipe, à moins de 8 jours de la compétition, est tenu de présenter son ou ses juges. Le téléphone doit rester rangé.
- Educ 1 : Formation sur ½ journée, âge min : 12 ans
- Educ 2 / 3 : formation 1 journée - juge BF1 autorisé

Même formation pour tous les juges de ce niveau sur 1 ou 2 journées puis examen final

## Entraîneurs :

- Avoir une licence UFOLEP
- Porter une tenue sportive
- Deux entraîneurs max pour faire passer l'équipe en compétition. Un seul entraîneur présent pendant le passage à l'agrès

## Gymnastes :

- Avoir une licence UFOLEP
- La tenue de l'équipe doit être uniforme.
- Assister au palmarès

**Tous les bonus valent 0.5 points / Mouvement de base sur 10 points**

# Normes agréées

	Educ 1	Educ 2	Educ 3
Saut	Matériel : tremplin double ou Trampo-Tremp / 2 tapis de 20 cm d'épaisseur pour la réception	<u>course</u> : sur caisson ou au sol <u>pour impulsion</u> : tremplin double ou Trampo-Tremp <u>réception</u> tapis hauteur :60cm	Tapis plat dos 1m Possibilité de mettre des caissons pour la course
Barres	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barre pédagogique</li> <li>• Sinon, réception sur tapis de 20 cm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barre pédagogique</li> <li>• Sinon, réception sur tapis de 20 cm</li> </ul>	hauteur niveau
Poutre	Mouvement d'une longueur minimum / norme agrès : poutre basse au sol	Mouvement d'une longueur minimum / poutre à 1 m	Mouvement d'une longueur minimum/ poutre à 1m / présence de l'entraîneur sur le tapis autorisé
Sol		sol entier / 45 secondes de mouvement imposé en musique	sol entier / mouvement libre 45 secondes en musique

# EDUC 1

## SAUT

Matériel : tremplin double ou Trampo-Tremp / 2 tapis de 20 cm d'épaisseur pour la réception

Course  
impulsion sur tremplin  
réception debout sur tapis (même  
auteur que le tremplin)

/ 5 points

- Envol :
  - Impulsion (1 pied devant le tremplin, 2 pieds sur le tremplin) - 0,3 points si non respecté
  - Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule - 0,1
  - Jambes fléchies - jusqu'à 0,3
  - Position du corps tendue insuffisante- jusqu'à 0,3
  - Amplitude- jusqu'à 0,3
- Réception :
  - Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule- 0,1
  - Sursaut/Mouvement supplémentaire (buste, bras, pas ...) - 0,1
  - Pas supplémentaire (max 4 pas) - 0,1 par pas
  - Réception accroupie - 0,3
  - Chute- 0,5

ATR avec une jambe en appui sur un  
module et l'autre jambe à la verticale  
(alignement du corps)

/ 5 points

- Jambes fléchies- jusqu'à 0,3
- Bras fléchis- jusqu'à 0,3
- Épaules en avant- jusqu'à 0,3
- Position du corps tendue insuffisante - jusqu'à 0,3
- Pointes de pieds non tendues (max 0,4 sur le mouvement) - 0,1
- Chute- 0,5

# Fautes générales Barres / Poutre / Sol

## Faute spécifique notée à côté du mouvement

Fautes	0.1	0.2	0.3	0.5	1
Jambes fléchies	*		*	*	
Jambes écartées	*		*	*	
Pointe de pied non tendus (à chaque fois /max 0.4)	*				
Chute				*	
Élément manquant					*
Réception : Pas supplémentaire (max 4 pas)	*				
Réception : accroupie			*		
Réception : sursaut	*				
chorégraphie imposée non effectuée	*				

# Fautes spécifiques Barres / Poutre

Fautes	0.1	0.3	0.5	1
barres : élan intermédiaire		*		
poutre : déséquilibre	*	*	*	
Poutre : Manque de tenue tout au long du mouvement (jambe tendu ,bras placé, marche pied plat)	*	*	*	

# BARRES

	Fautes
Barre inf : Sauter à l'appui bras et jambes tendus	Bras fléchis jusqu'à 0,5
Barre inf : Maintien en appui 3 secondes / barre au niveau des cuisses	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position non tenue 0,3 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,5
Barre inf : Pose de la jambe tendue sur la barre	Bras fléchis jusqu'à 0,5
Barre inf : Continuer de passer la jambe entre les mains (déplacement de la main pour se retrouver en appui cavalier)	Bras fléchis jusqu'à 0,5
Barre inf : Maintien en appui manuel 3 secondes (seules les mains sont en contact avec la barre)	Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,5 Position non tenue 0,3 Autre appui que les mains sur la barre 0,5
Barre inf : Dégagé	Bras fléchis jusqu'à 0,5
Barre inf : Sortie par repoussée arrière	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Manque d'amplitude jusqu'à 0,3
Barre sup : Maintien courbe avant- bassin en antéversion 3"/ courbe arrière bassin en rétroversion 3" (pas d'importance pour l'ordre du sens des courbes)	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position non tenue 0,3 Manque d'alignement jusqu'à 0,3
Barre sup : Sortie lâché droit	Réception désaxée jusqu'à 0,5 Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule 0,1



# POUTRE

	Fautes
Montée à l'arabesque maintien 2 secondes (départ à la hauteur de la poutre)	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position non tenue 0,3
2 pas de chorégraphie en avant	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Déplacement pied à plat (max 0,4 sur le mouvement) 0,1
Maintien libre sur une jambe 3 secondes	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position non tenue 0,3
Saut extension ou en progression	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Manque d'amplitude jusqu'à 0,5 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,5
½ tour debout sur 2 pieds	½ tour pieds à plat 0,3
Se mettre accroupie sur la poutre, poser mains devant, développement des jambes avec fesses vers le haut, mains et pieds sur la poutre (chien tête en bas) position 3 secondes	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position non tenue 0,3 Autre appui que les pieds et les mains sur la poutre 0,5
1/2 tour debout puis 2 pas de chorégraphie	½ tour pieds à plat 0,3 Déplacement pied à plat (max 0,4 sur le mouvement) 0,1
Sortie saut extension	Manque d'amplitude jusqu'à 0,3 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3 Déviation par rapport à la ligne d'élan jusqu'à 0,3

# SOL

	Fautes
2 battements pied plats	Hauteur de la jambe insuffisante jusqu'à 0,5
ATR 1 jambe départ et retour en fente	Manque d'amplitude jusqu'à 0,3 Alignement du corps jusqu'à 0,5 Retour en fente désaxé jusqu'à 0,5 Pas de départ et/ou de retour en fente 0,3
2 pas marchés	Déplacement pied à plat (max 0,4 sur le mouvement) 0,1
Roulade avant sur plan incliné (tremplin simple, départ pied au sol)	Tête non rentrée (dos plat) 0,3 Genoux écartés jusqu'à 0,3 Pose des mains pour se relever 0,5 Déviation par rapport à la ligne d'élan jusqu'à 0,2
Chandelle main au bassin tenue 3 secondes	Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3 Position non tenue 0,3
Élément de souplesse : écrasement facial/ grand écart antéro-postérieur / pont : épaule au-dessus des poignets et jambes tendues	Jambes écartées jusqu'à 0,5 (pont) Bras fléchis jusqu'à 0,2 Pose des mains 0,5 (grand écart) Descente insuffisante jusqu'à 0,3 (grand écart) Position non tenue 0,3
Roulade arrière sur plan incliné (tremplin double, départ debout, bras tendus) roulé jambes serrées et bras tendus / réception position planche	Bras fléchis jusqu'à 0,3 Genoux écartés jusqu'à 0,3 Position de retour incorrecte 0,5 Déviation par rapport à la ligne d'élan jusqu'à 0,3

**Educ 2**

# SAUT

<p>Course - impulsion - réception debout sur tapis de 60 cm</p> <p>Impulsion sur tremplin ou trampo-tramp / 5 points</p> <p>Impulsion sur trampoline (possibilité de mettre un tremplin devant) / 4 points</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Envol :<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Impulsion (1 pied devant le tremplin, 2 pieds sur le tremplin) 0,3 points si non respecté</li><li>◦ Jambes écartées jusqu'à 0,3</li><li>◦ Jambes fléchies jusqu'à 0,3</li><li>◦ Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3</li><li>◦ Amplitude jusqu'à 0,5</li></ul></li><li>• Réception :<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Déviation par rapport à la ligne d'élan jusqu'à 0,3</li><li>◦ Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule 0,1</li><li>◦ Sursaut/Mouvement supplémentaire (buste, bras, ect) 0,1</li><li>◦ Pas supplémentaire (max 4 pas) 0,1 par pas</li><li>◦ Réception accroupie 0,3</li><li>◦ Chute 0,5</li></ul></li></ul>
<p>ATR avec une jambe en appui sur un module et l'autre jambe à la verticale (alignement du corps)</p> <p>Possibilité de plier puis poussée sur le tapis pour se mettre en ATR puis tombé plat dos</p> <p>/ 5 points</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Phase d'appui :<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Jambes fléchies jusqu'à 0,3</li><li>◦ Bras fléchis jusqu'à 0,5</li><li>◦ Épaules en avant jusqu'à 0,3</li><li>◦ Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3</li><li>◦ Pointes de pieds non tendues (max 0,4 sur le mouvement) 0,1</li><li>◦ Chute 0,5</li></ul></li><li>• Réception :<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Déviation par rapport à la ligne d'élan jusqu'à 0,3</li><li>◦ Réception en 2 ou plusieurs temps 0,3</li></ul></li><li>• Pas de passage par l'ATR/autre appui que les mains 3 points</li></ul>

# BARRES

Barre inférieure	Fautes
Départ d'un tremplin et 2* balancés jambes fléchies	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3 Manque d'amplitude jusqu'à 0,3
Montée à l'appui bras et jambes tendues	
Passage de jambe	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Pose de la jambe sur la barre 0,5
Demi-tour pour finir entre les barres	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Pose de la jambe sur la barre 0,5
Avec entraîneur : Roulade avant, maintien cuillère, passage pieds près de la barre, placement en équerre Bonus : maintien en équerre sans aide	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Pas de passage des pieds près de barre jusqu'à 0,3 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3 Position non tenue 0,3
<b>BARRE SUP</b> : Maintien courbe avant 3" / courbe arrière 3"	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3 Position non tenue 0,3
<b>BARRE SUP</b> : 3 Courbettes (1 courbe avant + 1 courbe arrière = 1 courbette)	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Manque d'alignement insuffisante jusqu'à 0,3 Amplitude des courbettes jusqu'à 0,3 par courbette
<b>BARRE SUP</b> : Sortie lâché droit	Réception désaxée jusqu'à 0,5 Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule 0,1

# POUTRE

	Fautes
En bout de poutre, sauter à cheval pour arriver au siège écart	
Chorégraphie près de la poutre puis se mettre debout	Déplacement pied à plat (max 0,4 sur le mouvement) 0,1
Maintien libre sur 1 jambe tenue 3"	Position non tenue 0,3
2 pas de chorégraphie en avant sur pointe de pieds	Déplacement pied à plat (max 0,4 sur le mouvement) 0,1
Bonus : Départ à quatre pattes et monter à l'équilibre (jambes écartés) position de départ : une jambe dans le vide et l'autre appui sur le genou sur la poutre Pour valider appui sur les deux mains Retour libre (sur les pieds)	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Décollement d'une seule jambe 0,5
Saut extension ou progression	Manque d'amplitude jusqu'à 0,3 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3
½ tour sur 2 pieds	½ tour pieds à plat 0,3
2 pas de chorégraphie en arrière puis ½ tour debout sur pointe de pied	Déplacement pied à plat (max 0,4 sur le mouvement) 0,1
Sortie saut extension (bras aux oreilles et jambes tendues au saut extension)	Manque d'amplitude jusqu'à 0,3 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3 Réception désaxée jusqu'à 0,3 Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule 0,1

# **SOL**

- **Pause début libre**

- **Battement avant \*2**

## **ATR**

- **Chorégraphie debout**

- **Roulade avant arrivée jambe serrée ou écart libre**

- **Chorégraphie libre au sol**

- **Chandelle bras au sol**

- **Élément de souplesse**

- **Chorégraphie libre debout**

- **roulade arrière arrivée jambe serrée ou écart**

- **2 Sauts au choix**

- **pause de fin libre**

2 battements pied plats	Hauteur de la jambe insuffisante jusqu'à 0,5
ATR 1 jambe Bonus : ATR 2 jambes	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Manque d'amplitude jusqu'à 0,3 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3 Retour en fente désaxé jusqu'à 0,5 Pas de départ et/ou de retour en fente 0,3
Roue	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3 Retour en fente désaxé jusqu'à 0,5 Pas de départ et/ou de retour en fente 0,3
roulade avant arrivée jambe serrée ou écart libre	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Tête non rentrée (dos plat) 0,3 Genoux écartés jusqu'à 0,3 Pose des mains pour se relever 0,5 Déviation par rapport à la ligne d'élan jusqu'à 0,3 Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule 0,1 (roulade avant serrée)
roulade arrière arrivée jambe serrée ou écart	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Tête non rentrée (dos plat) 0,3 Genoux écartés jusqu'à 0,3 Déviation par rapport à la ligne d'élan jusqu'à 0,3 Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule 0,1 (roulade arrière serrée)
Élément de souplesse au choix : grand écart facial/ écrasement facial/ grand écart antéro- postérieur / pont Maintenu 3 secondes	Jambes fléchies jusqu'à 0,2 Jambes écartées jusqu'à 0,5 (pont) Bras fléchis jusqu'à 0,5 Pose des mains 0,5 (grand écart) Descente insuffisante jusqu'à 0,3 (grand écart) Position non tenue 0,3
2 Sauts au choix : saut extension, saut en progression, saut de chat	Manque d'amplitude jusqu'à 0,3 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3
Passage chorégraphique au sol	



**Educ 3**

# SAUT

**Saut 1 :**

## **Saut droit + ATR tombé dos avec trampoline / 10 points**

**Phase 1 (saut extension) = 5 points**

**Phase 2 (ATR plat dos) = 5 points**

**2 passages par gym, on compte la meilleure des deux notes**

**Catégorie 5-6 ans et 7-8 ans :**

**Possibilité tremplin simple devant trampoline**

- Premier Envol
  - Jambes écartées jusqu'à 0.3 points
  - Jambes fléchies jusqu'à 0.3 points
  - Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3
  - Amplitude jusqu'à 0,5
  
- Réception
  - Déviation par rapport à la ligne d'élan jusqu'à 0,3
  - Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule 0,1
  - Sursaut/Mouvement supplémentaire (buste, bras, ect) 0,1
  - Pas supplémentaire (max 4 pas) 0,1 par pas
  - Réception accroupie 0,3
  - Chute 0,5
  - Réception autre que sur les pieds 0,5
  
- Phase d'appui
  - Jambes écartées jusqu'à 0,3
  - Jambes fléchies jusqu'à 0,3
  - Bras fléchis jusqu'à 0,5
  - Épaule en avant jusqu'à 0,3
  - Position du corps tendu insuffisante jusqu'à 0,3
  
- Réception
  - Jambes écartées jusqu'à 0,3
  - Réception en 2 ou plusieurs temps 0,3
  - Pas de passage par l'ATR 0,5 (plus toutes fautes phase d'appui)
  
- Fautes générales
  - Dynamisme insuffisant jusqu'à 0,5
  - Si aide pendant le saut, saut nul (note finale 3 points)

**Saut 2 :**

**Lune plat dos trampoline / 11 points**

**2 passages par gym, on compte la meilleure des deux notes**

**Catégorie 5-6 ans et 7-8 ans :**

**Possibilité tremplin simple devant trampoline**

- Premier envol
  - Jambes écartées jusqu'à 0,3
  - Jambes fléchies jusqu'à 0,3
  
- Phase d'appui
  - Corps cambré jusqu'à 0,5
  - Déviation par rapport à la ligne d'élan jusqu'à 0,3
  - Épaule en avant jusqu'à 0,3
  - Bras fléchis jusqu'à 0,5
  - Appui prolongé ou glissade 0,3 ou 0,5
  - Corps cassé à l'ATR jusqu'à 0,5
  
- 2ème envol
  - Jambes écartées jusqu'à 0,3
  - Jambes fléchies jusqu'à 0,3
  - Jambes croisées jusqu'à 0,3
  - Amplitude (hauteur et longueur) jusqu'à 0,5
  - Position du corps tendu insuffisante jusqu'à 0,3
  
- Réception
  - Déviation par rapport à la ligne d'élan jusqu'à 0,3
  - Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule 0,1
  - Réception en 2 ou plusieurs temps 0,3
  
- Fautes générales
  - Dynamisme insuffisant jusqu'à 0,5
  - Si roulade (pas de passage à l'ATR), saut = 3 points
  - Si aide pendant le saut, saut = 3 points
  - Si pose de la tête, Saut = 3 points

# BARRES

Renversement ou Montée à l'appui bras tendus	Jambes croisées jusqu'à 0,5 Bras fléchis jusqu'à 0,5 (montée à l'appui) Position du corps tendu insuffisante jusqu'à 0,3 Si pas de retour à l'appui renversement non reconnu
Prise d'élan avec bassin qui décolle de la barre ou coupé de jambe	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position tendue insuffisante jusqu'à 0,3 Touche de la barre 0,3 (coupé de jambe) Si pas de retour à l'appui élan non reconnu Si pose de la jambe sur la barre 0,5 (coupé de jambe)
Monter la jambe tendue sur le côté, puis glisser le pied vers les mains en pliant la jambe	Bras fléchis jusqu'à 0,5
Monter debout libre avec aide de l'entraîneur, attraper la barre supérieur	
Balancé avant	Jambes croisées jusqu'à 0,5 Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position du corps tendu insuffisante jusqu'à 0,3
Balancé arrière	Jambes croisées jusqu'à 0,5 Jambes écartées jusqu'à 0,5 Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position du corps tendu insuffisante jusqu'à 0,3
Sortie balancé	Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule 0,1

**Bonus : Monter à la barre supérieur sans aide de l'entraîneur**

# POUTRE

## Mouvement note de départ : 9 points

En bout de poutre, sauter à cheval pour arriver au siège écart / chorée près de la poutre	
Station sur 1 jambe pied à plat	Position non tenue 0,3
ATR1 jambe ou roue sur petite poutre	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3 Pas de retour sur la poutre 0,5
2 sauts au choix : saut extension, progression, soubresaut changement de jambe	Manque d'amplitude jusqu'à 0,3 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3
½ tour debout sur 2 pieds	½ tour pieds à plat 0,3
2 pas de chorégraphie en avant et en arrière	Déplacement pied à plat (max 0,4 sur le mouvement) 0,1 Jambes fléchies jusqu'à 0,5
2 battements	Hauteur de la jambe insuffisante jusqu'à 0,3
Sortie en saut droit en avant en bout de poutre	Manque d'amplitude jusqu'à 0,3 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3 Réception désaxée jusqu'à 0.5

# POUTRE

## Mouvement note de départ : 10 points

En bout de poutre, sauter à cheval pour arriver au siège écart / chorée près de la poutre	
Station sur 1 jambe pied à plat	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position non tenue 0,3
Recherche de ATR 1 jambe sur grande poutre (compte dès qu'il y a décollement des pieds)	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3 Pas de retour sur la poutre 0,5
2 sauts au choix : saut extension, progression, soubresaut changement de jambe	Manque d'amplitude jusqu'à 0,3
½ tour debout sur 2 pieds	½ tour pieds à plat 0,3
2 pas de chorégraphie en avant et en arrière	Déplacement pied à plat (max 0,4 sur le mouvement) 0,1
2 battements	Hauteur de la jambe insuffisante jusqu'à 0,3
sortie en saut droit en avant en bout de poutre	Manque d'amplitude jusqu'à 0,3 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3 Réception désaxée jusqu'à 0,5 Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule 0,1

# SOL

- ATR 2 jambes

- 1 roulade avant

- 1 roulade arrière

- Roue

- Placement de dos

**Bonus : Faire une série avec deux des éléments ci-dessus au choix et présenter les autres éléments seuls**

- Élément de souplesse au choix : grand écart facial/ grand écart antéro-postérieur/ pont/ écrasement

- 2 sauts au choix: saut extension, saut de chat, saut groupé, saut extension 1/2 tour

- Passage chorégraphique au sol

- 1/2 tour codifié 1 ou 2 jambes

ATR 2 jambes	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Manque d'amplitude jusqu'à 0,3 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3 Retour en fente désaxé jusqu'à 0,5 Pointes de pieds non tendues (max 0,4 sur le mouvement) 0,1 Pas de départ et/ou de retour en fente 0,3
1 roulade avant	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Tête non rentrée (dos plat) 0,3 Genoux écartés jusqu'à 0,3 Pose des mains pour se relever 0,5 Déviation par rapport à la ligne d'élan jusqu'à 0,3 Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule 0,1
1 roulade arrière	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Tête non rentrée (dos plat) 0,3 Genoux écartés jusqu'à 0,3 Déviation par rapport à la ligne d'élan jusqu'à 0,2 Pieds écartés supérieurs à la largeur d'épaule 0,1
Roue	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position du corps tendue insuffisante jusqu'à 0,3 Retour en fente désaxé jusqu'à 0,5 Pas de départ et/ou de retour en fente 0,3
Placement de dos départ libre	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Jambes croisées 0,5 Déplacement d'une main = déséquilibre 0,1
Élément de souplesse au choix : grand écart facial/ grand écart antéro- postérieur / pont / écrasement	Jambes écartées jusqu'à 0,5 (pont) Bras fléchis jusqu'à 0,5 Pose des mains 0,5 (grand écart) Descente insuffisante jusqu'à 0,3 (grand écart et écrasement) Position non tenue 0,3
2 Sauts au choix : saut extension, saut de chat, saut groupé, saut extension ½ tour	Hauteur insuffisante jusqu'à 0,3 Genoux en dessous de l'horizontale jusqu'à 0,5 (saut de chat et saut groupé) Genoux écartés jusqu'à 0,5 (saut groupé) Jambes croisées 0,5 (saut extension) Rotation incomplète : (saut extension ½ tour) Réception pieds de 0 à 30° 0,1 Réception pieds de 31° à 60° 0,3 Réception pieds de 61° à 90° 0,5
Passage chorégraphique au sol	
½ tour codifié 1 ou 2 jambes	½ tour pieds plats 0,5





## ÉDUC GYM MASCULIN

Exercice effectué sur la poutre pour matérialiser le cheval d'arçons.

### ÉDUC 1 GAM note de départ : 10

Exercice sur poutre 1m + tremplin

Départ face à la poutre (perpendiculaire à la poutre):

Sauter à l'appui bras tendu et tenir à l'appui 3 secondes.

Effectuer 3 balancés (1 balancé = 1 battement jambe gauche/ 1 battement droite)

Descendre par repoussé puis stabilisé la réception sur tapis.

Exercice sur petite poutre

Maintien en planche dorsale pendant 3 secondes (main posée sur la poutre et pieds posés au sol avec pointe de pied, bras tendu et tête droite, dos face au sol).

### ÉDUC 2 GAM note de départ 10

Exercice sur poutre 1m + tremplin

Départ face à la poutre (perpendiculaire à la poutre):

Sauter à l'appui bras tendu et tenir à l'appui 3 secondes,

Effectuer 1 battement à gauche et 1 battement à droite ou inversement.

Engager la jambe droite à droite (la jambe doit être entre les deux mains) ou inversement. (avec aide de l'entraîneur),

Tenir la position 3 secondes en appui cavalier, (une jambe de chaque côté de la poutre et une main de chaque côté de la jambe) : les fesses ne doivent pas toucher la poutre

Dégager la jambe droite à droite pour revenir à l'appui (avec aide de l'entraîneur).

Descendre par repoussé puis stabilisé la réception sur tapis.

### ÉDUC 3 GAM

Exercice sur poutre 1m + tremplin

#### Option 1 à 9 pts

Départ face à la poutre (perpendiculaire à la poutre):

Sauter à l'appui bras tendu et tenir à l'appui 3 secondes.

Effectuer 1 battement à gauche et 1 battement à droite (en appui)

Engager la jambe droite à droite ou inversement (sans aide de l'entraîneur), la jambe doit être entre les deux mains.

Arrivé en appuis cavalier, sans les fesses qui touchent.

Dégager la jambe droite à droite ou inversement (sans aide de l'entraîneur)

Descendre par repoussé puis stabilisé la réception sur tapis.

#### Option 2 à 10 pts

Départ face à la poutre (perpendiculaire à la poutre):

Sauter à l'appui bras tendu et tenir à l'appui 3 secondes.

Effectuer un balancé facial : 1 battement à gauche et 1 battement à droite (en appui)

Engager la jambe droite à droite

Engager la jambe gauche à gauche

Effectuer un balancé dorsal : 1 battement à gauche et 1 battement à droite (en appui)

Descendre par repoussé vers l'avant puis stabilisé la réception sur tapis.

## ÉDUC 1 GAM note de départ : 10

Exercice sur poutre 1m + tremplin

Départ face à la poutre (perpendiculaire à la poutre):

Sauter à l'appui bras tendu et tenir à l'appui 3 secondes.	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position non tenue 0,3 Jambes fléchis jusqu'à 0,5
Effectuer 3 balancés (1 balancé = 1 battement jambe gauche/ 1 battement droite)	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Manque d'amplitude jusqu'à 0,5 Jambes fléchis jusqu'à 0,5 Manque balancer jusqu'à 3,0
Descendre par repoussé puis stabilisé la réception sur tapis.	Manque de repousser jusqu'à 0,3 Pas supplémentaire jusqu'à 0,4 Réception : accroupie 0,3
Exercice sur petite poutre	
Maintien en planche dorsale pendant 3 secondes	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position non tenue 0,3 Bassin pas assez haut jusqu'à 0,5

## ÉDUC 2 GAM note de départ 10

Exercice sur poutre 1m + tremplin

Départ face à la poutre (perpendiculaire à la poutre):

Sauter à l'appui bras tendu et tenir à l'appui 3 secondes,	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position non tenue 0,3 Jambes fléchis jusqu'à 0.5
Effectuer 1 battement à gauche et 1 battement à droite ou inversement.	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Manque d'amplitude jusqu'à 0,5 Jambes fléchis jusqu'à 0,5 Manque battements jusqu'à 2,0
Engager la jambe droite à droite (la jambe doit être entre les deux mains) ou inversement. <b>(avec aide de l'entraîneur)</b> ,	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Jambes fléchis jusqu'à 0,5
Tenir la position 3 secondes en appui cavalier, les fesses ne doivent pas toucher la poutre	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position non tenue 0,3 Fesse qui touche jusqu'à 0.5
Dégager la jambe droite à droite pour revenir à l'appui <b>(avec aide de l'entraîneur)</b> .	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Jambes fléchis jusqu'à 0,5
Descendre par repoussé puis stabilisé la réception sur tapis.	Manque de repousser jusqu'à 0,3 Pas supplémentaire jusqu'à 0,4 Réception : accroupie 0,3

## ÉDUC 3 GAM

Exercice sur poutre 1m + tremplin

### Option 1 à 9 pts

Départ face à la poutre (perpendiculaire à la poutre):

Sauter à l'appui bras tendu et tenir à l'appui 3 secondes.	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position non tenue 0,3 Jambes fléchis jusqu'à 0.5
Effectuer 1 battement à gauche et 1 battement à droite ou inversement.	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Manque d'amplitude jusqu'à 0,5 Jambes fléchis jusqu'à 0,5 Manque battements jusqu'à 2,0
Engager la jambe droite à droite ou inversement ( <b>sans aide de l'entraîneur</b> ), la jambe doit être entre les deux mains (appuis cavalier).	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Manque d'amplitude jusqu'à 0,5 Jambes fléchis jusqu'à 0,5 Chute sur agrès 0.5
Arrivé en appuis cavalier, sans les fesses qui touchent	Fesse qui touche jusqu'à 0.5
Dégager la jambe droite à droite ou inversement ( <b>sans aide de l'entraîneur</b> ).	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Manque d'amplitude jusqu'à 0,5 Jambes fléchis jusqu'à 0,5 Chute sur agrès 0.5
Descendre par repoussé puis stabilisé la réception sur tapis.	Manque de repousser jusqu'à 0,3 Pas supplémentaire jusqu'à 0,4 Réception : accroupie 0,3

### Option 2 à 10 pts

Départ face à la poutre (perpendiculaire à la poutre):

Sauter à l'appui bras tendu et tenir à l'appui 3 secondes.	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Position non tenue 0,3 Jambes fléchis jusqu'à 0.5
Effectuer un balancé facial : 1 battement à gauche et 1 battement à droite (en appui).	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Manque d'amplitude jusqu'à 0,5 Jambes fléchis jusqu'à 0,5 Manque battements jusqu'à 2,0
Engager la jambe droite à droite.	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Manque d'amplitude jusqu'à 0,5 Jambes fléchis jusqu'à 0,5 Chute sur agrès 0.5
Engager la jambe gauche à gauche.	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Manque d'amplitude jusqu'à 0,5

	Jambes fléchis jusqu'à 0,5 Chute sur agrès 0.5
Effectuer un balancé dorsal : 1 battement à gauche et 1 battement à droite (en appui).	Bras fléchis jusqu'à 0,5 Manque d'amplitude jusqu'à 0,5 Jambes fléchis jusqu'à 0,5 Manque battements jusqu'à 2,0
Descendre par repoussé vers l'avant puis stabilisé la réception sur tapis.	Manque de repousser jusqu'à 0,3 Pas supplémentaire jusqu'à 0,4 Réception : accroupie 0,3