

CODE DE POINTAGE UNSS

The background of the slide shows four cheerleaders sitting on a light-colored gymnasium floor. They are wearing red and blue uniforms with white accents. They are all smiling and looking towards the right. The floor has some faint markings, including the words 'CODE DE POINTAGE UNSS' and 'AÉROBIC'.

Aérobic

2008 - 2012

SOMMAIRE

1. <u>PREAMBULE</u>	page 2
2. <u>REGLEMENTATION AEROBIC 2008/2012</u>	
- Réglementation Aérobic EQUIPE ETABLISSEMENT Collèges	page 3 à 10
- Réglementation Aérobic EQUIPE ETABLISSEMENT Lycées	page 11 à 18
- Réglementation Aérobic EXCELLENCE Trios/Groupes	page 19 à 27
3. <u>OUTILS</u>	
➤ LES PAS DE BASE	
- Présentation	page 28
➤ DIFFICULTES et ETM	
- Descriptif Difficultés/ETM Equipe Etablissement (Collèges/Lycées)	pages 30 à 35
- Grille récapitulative Difficultés Equipe Etablissement (Collège et Lycée)	page 36
- Descriptif Difficultés/ETM Excellence	pages 37 à 49
- Difficultés / ETM Excellence	pages 50 à 53
- Grille récapitulative Difficultés Excellence	page 54

ORIENTATIONS GENERALES

La Commission Mixte Nationale UNSS/FFG d'Aérobic avait fait le pari, dès 1995, qu'un renouveau de la pratique gymnique passerait par l'intégration dans le milieu scolaire sportif de cette activité.

Pari réussi, l'aérobic a pris son envol et son autonomie à l'UNSS, sous l'impulsion de nombreux enseignants motivés et de cadres fédéraux passionnés.

Depuis, cette activité a continué de faire de nouveaux adeptes, filles et garçons, au niveau d'une pratique adaptée au sein des AS.

Mais, également, au niveau d'une pratique de compétition, pour laquelle l'UNSS se devait de renouveler son programme et d'actualiser son Code de Pointage.

Si le Code 2004/2008 s'était adapté à tous les niveaux de pratique et était accessible au plus grand nombre, le nouveau **Code 2008/2012** s'est diversifié et s'est doté de nouveautés : niveaux de compétition, séquences Miroir et Aérobic simplifiées pour les collégiens et contenus revisités afin de permettre à chacun d'atteindre son meilleur niveau.

Au delà du Code de Pointage, le **Programme UNSS 2008/2012** a résolument différencié les niveaux, en particulier dans le championnat Excellence, où haut niveau scolaire et haut niveau fédéral vont se côtoyer, mais sans interférence et dans une motivation renouvelée et dans une saine émulation.

Les grilles d'éléments de difficulté, pour composer les enchaînements dans les différentes catégories, toujours hiérarchisées en 4 groupes de valeurs, se sont enrichies d'éléments attractifs, tout en respectant le principe de base que tout gymnaste ou tout enseignant se doit d'adopter « Simple mais correct vaut mieux que difficile et incorrect ».

L'entraide, la coopération et l'encouragement mutuel au sein de l'équipe sont des notions plus que jamais réaffirmées dans la pratique de l'activité gymnique et sportive en milieu scolaire.

Enfin, la volonté de simplification et de lisibilité a guidé la CMN, tout au long de ses travaux, en tenant compte de l'évolution de la pratique au collège et au lycée, de l'aspiration des enseignants et dans l'optique d'une progression logique pour les quatre ans à venir.

La rénovation de ce code s'est inspirée de l'évolution culturelle de l'aérobic, notamment dans la structure de la notation, tout en conservant son identité scolaire.

Il est à espérer que les Jeunes Officiels, dans la continuité de la philosophie de l'ancien code, trouvent, eux aussi, tous les éléments clarifiés d'une formation valorisée, résolument tournée vers la qualité afin de leur faciliter la passerelle au jugement dans le monde fédéral.

Ce document, comme les précédents, est le fruit d'une étroite collaboration entre l'UNSS et la FFG au sein d'un groupe de travail composé de :

Carole FLEUREAU, Cathy GENEVAUX : FFG
Anne-Marie BOITARD : Délégué technique UNSS
Muriel POLONIO, Annie FABRE et Amyel LAMBERT : Professeurs d'EPS

et coordonné par la Direction Nationale.

Qu'elles en soient remerciés.

Sylvia LECOMTE

Directrice Nationale Adjointe en charge de l'Aérobic à l'UNSS

AEROBIC EQUIPE ETABLISSEMENT COLLEGES

REGLEMENTATION GENERALE 2008 – 2012

Références : : « Programme Génération 2000 N°4 » ou « Programme Fédéral National 2007 2008 » ou « Programme Fédéral « Challenge » en cours de validité » (pour les séquences miroir et aérobic)

DVD (à commander à France Promo Gym, bulletin de commande à France Promo Gym tel : 04/79/34/86/61).

Possibilité d'utiliser les Séquences Miroir et Aérobic de la catégorie benjamins / minimes des DVD cités ci-dessus

Attention : - Les séquences Miroir et Aérobic doivent appartenir au même programme

<p>SYSTEME DE COMPETITION</p>	<p>Les équipes se présentent plusieurs fois. Prise en compte des notes de chaque passage pour le classement final. Le classement final est donné par :</p> <ul style="list-style-type: none">- L'addition des 3 passages permet de classer les équipes de la 6^{ème} place aux suivantes.- La note obtenue sur un seul passage en FINALE, classe les équipes de la 1^{ère} à la 5^{ème} place. <p>En cas d'égalité, quelle que soit la place, le rang sera déterminé en fonction des notes obtenues selon 1^{er} ordre suivant :</p> <ul style="list-style-type: none">⇒ la note finale du JAT (note de difficulté ainsi que les déductions)⇒ la note finale du JAA (bonus artistique ainsi que les pénalités artistiques)⇒ la plus haute note de Techniques des difficultés (somme des 3 passages)⇒ la plus haute note en Synchronisation (somme des 3 passages)⇒ la plus haute note en Artistique (somme des 3 passages) <p>Si l'égalité persiste, les équipes seront classées à leur place d'ex aequo. Un changement de panel de juges sera effectué entre les 2 premiers tours Un nouveau tirage au sort déterminera l'ordre de passage du 3^{ème} tour Un bonus concernant les résultats des JO, à la suite de l'examen national, sera ajouté à la moyenne des 3 tours.</p>
--	---

COMPOSITION DES EQUIPES	<p>Equipe mixte ou non de 5 à 8 compétiteurs + 1 Jeune officiel (Niveau académique pour le Championnat de France).</p> <p>Une équipe incomplète n'est pas prise en compte dans le classement final</p> <p>Important : Principe de liberté de composition d'équipes sur tous les passages (être à 5 au 1^{er} passage, changer un gymnaste au 2^{ème} passage et être à 6 au 3^{ème} passage par exemple)</p>
--	--

COMPOSITION ARTISTIQUE ET CHOREGRAPHIQUE	Voir code de pointage du Juge Arbitre Artistique (JAA)
---	--

AIRE DE COMPETITION	<p>Surface lisse (parquet, synthétique...) de 10 m / 10 m matérialisée par une bande de couleur qui fait partie intégrante de la surface de compétition.</p> <p>Départ sur praticable obligatoire.</p>
--------------------------------	---

LE JUGE ELEVE	<ul style="list-style-type: none"> - Pour les championnats de France, l'engagement d'un jeune officiel de niveau académique par équipe qualifiée est obligatoire. Il peut faire partie du même établissement que l'équipe engagée ou peut être membre d'une autre association sportive scolaire de l'académie. Il ne peut pas être compétiteur. - Le juge, pour le Championnat de France doit être en possession de sa carte de niveau académique. - La vérification du suivi de formation par académie se fait lors du championnat de France. - <u>Protocole de certification</u> : Voir Livret de jugement JO Aérobiec 2008-2012 <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <th colspan="2" style="background-color: yellow; text-align: center;">Pénalités attribuées à l'équipe sur le total général des points au championnat de France</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">- 10 points</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">Pas de présentation de carte de juge ou Aucun niveau (Départemental, académique) validé lors de l'examen pratique sur Vidéo au CF</td> </tr> </table>	Pénalités attribuées à l'équipe sur le total général des points au championnat de France		- 10 points	Pas de présentation de carte de juge ou Aucun niveau (Départemental, académique) validé lors de l'examen pratique sur Vidéo au CF
Pénalités attribuées à l'équipe sur le total général des points au championnat de France					
- 10 points	Pas de présentation de carte de juge ou Aucun niveau (Départemental, académique) validé lors de l'examen pratique sur Vidéo au CF				

TENUE DES PARTICIPANTS

DE MANIERE GENERALE :

Les vêtements doivent être près du corps. Les compétiteurs doivent présenter un aspect sportif et une tenue décente. Les tenues peuvent être de couleurs différentes à condition que l'harmonie de groupe soit respectée (coupes des tenues identiques). L'utilisation discrète de paillettes est autorisée. Les cheveux doivent être attachés, rassemblés près de la tête. Le maquillage léger est autorisé.

Le port de chaussettes visibles (au dessus de la malléole) doit être de couleur unie et identique pour toute l'équipe.

Pour une raison de sécurité, des chaussures de sport avec semelle (type training ou aérobic) de couleur identique pour l'équipe sont obligatoires. On ne tiendra pas compte des logos des fabricants, s'ils restent discrets.

FEMMES :

- Brassière + cuissard
- Combi-short
- Tee-shirt moulant (bretelles fines déconseillées)
- Justaucorps (manches courtes, longues ou sans manches – bretelles fines déconseillées)

Toujours accompagné d'un collant de jambes de couleur chair sans démarcation visible, obligatoire uniquement au championnat de France.

L'échancrure du justaucorps du haut de la jambe ne doit pas monter plus haut que la taille et la couture extérieure doit passer par la crête iliaque. Les ouvertures (devant et/ou derrière) ne sont pas autorisées, à l'exception de celles situées au dessus de la poitrine et /ou au dessus des omoplates. (Ex : goutte d'eau)

HOMMES :

- Débardeur ou léotard + short ou cuissard
- Combi-short
- Les tenues ne doivent pas comporter d'ouverture devant et/ou derrière

Pénalités attribuées par le JAT

Tenues non réglementaires - 5 pts / compétiteur et – 15 pts maxi par équipe	Tenues incorrectes - 1 pt / compétiteur
Tissus transparents non doublés	Collant avec démarcation visible
Chaussures plates	Sous-vêtements qui dépassent du justaucorps avant le début de la chorégraphie
Port d'accessoires ou de bijoux	Collant filé ou troué avant le début de la chorégraphie
Vêtements amples et fluides	Chaussettes non visibles (en dessous de la malléole)
Cheveux non attachés avant le début de la chorégraphie	Maquillage exagéré
La reproduction de symboles ou d'objets réels sur la tenue (notes de musiques, yin yang, soleil, palmier, étoiles...) est interdite de même que des rajouts flottants	Cheveux qui se détachent pendant la routine

MUSIQUE

La musique choisie peut être : soit la musique imposée la plus rapide, soit une composition libre, comprenant une ou plusieurs musiques permettant de composer une chorégraphie originale

Durée :

- **pour le libre : 1'30 +/- 5 secondes**
- **pour la reprise de l'imposé dans sa totalité ou Jambes de l'imposé : au minimum la durée du programme imposé choisi et au maximum 1'30 +/- 5 secondes**

Enregistrement sur 2 CD-R non ré-enregistrables, (prévoir au moins une cassette).

Musique précédée d'un bip ou d'un repère musical n'excédant pas 4 temps. Après le bip, l'équipe dispose de 2 x 8 temps maximum avant de commencer la chorégraphie collective.

Voix et bruitages autorisés sans excès

Vitesse : entre 140 et 150 battements par minute.

La musique peut descendre jusqu' à 4 x 8 temps en dessous de 140 bpm (ex : musique RAP souvent lente pour pouvoir introduire un style chorégraphique différent).

Changements de style : possibilités de présenter différents styles chorégraphiques (rap, hip hop, rock, charleston, oriental, salsa, ...)

ATTENTION : - **toute vitesse supérieure à 160 Bpm entraîne la disqualification de l'équipe !**

PAS DE BASE

Règle primordiale

Lors de l'exécution de chaque pas, le haut du corps doit maintenir un alignement correct et tonique.

EN AEROBIC, il existe officiellement 7 PAS DE BASE (voir fiche détaillée : « Pas de base Aéro »)

1. MARCH (Marche)
2. JOG (Course)
3. KNEE UP (Montée de genoux)
4. KICK (Battement de jambe)
5. SKIP (Talon fesse et Coup de pied)
6. LUNGE (Fente)
7. JUMPING JACK (Position des pieds : 6^{ème} – 2^{nde} – 6^{ème})

Des pénalités sont attribués par le JAT en cas de Grosse faute ou chute sur pas de base (ETM non reconnaissable)

Pénalités attribuées par le JAT		
Si la moitié de l'équipe ou 2 élèves (en trio) réalisent une grosse faute sur un pas de base ex : corps "en banane" pour le skip, knee up exécuté "moitié élévation du genou et talon fesse"	Si toute l'équipe réalise une grosse faute sur un pas de base ex : genoux en "X" dans un jumping-jack	Si une chute d'un élève est observée sur un pas de base
- 1 pt	- 2 pts	- 3 pts

DIFFICULTES

Attention : Toutes les difficultés présentées doivent appartenir à la grille de difficultés « Programme Fédéral National en cours de validité » (difficulté de valeur 1 à 4)

Les difficultés choisies sont de valeur 1 à 3 exclusivement. Les difficultés de valeur 4 à 6 sont interdites.

4 familles :

Force dynamique Groupe A	Force statique Groupe B	Sauts Groupe C	Equilibres & Souplesse Groupe D
-----------------------------	----------------------------	-------------------	---------------------------------------

3 niveaux de difficulté :

1 point	2 points	3 points
---------	----------	----------

ELEMENTS DE COMPOSITION INTERDITS

Eléments de types Gymniques ou Dansés

- ⇒ Pont, renversement arrière, roulade, ATR (Appui tendu renversé), souplesse avant
- ⇒ Saut de mains, roue & rondade, salto (avant arrière, latéral)
- ⇒ Sauts cambrés, bascule de tête ou de nuque, flic-flac
- ⇒ Pirouette sur la nuque ou sur les épaules, pirouette sur le dos (smurf)
- ⇒ Propulsion d'un ou des partenaires
- ⇒ Les éléments en position cambrée
- ⇒ Les éléments à l'ATR ou passant par l'ATR et/ou avec rotation transversale, **sauf dans le porter final.**
Les mains ne doivent jamais reposer au sol s'il y a passage à l'ATR (il faut manipuler totalement le partenaire).

LES JUGES

- **Juges Elèves (3 en artistique, 3 en synchronisation, 3 en technique des difficultés)**
- **Juges de Ligne élèves (JL)**
- **Juge Arbitre Artistique (2 JAA)**
- **Juge Arbitre Technique (2 JAT)**

Le Juge Elève Artistique attribue 1 note sur 40 points

Le juge Elève Synchronisation attribue 1 note sur 40 points

Le juge Elève Technique (des difficultés) attribue une note sur 40 points

Le Juge de Ligne Elève : signale au Juge Arbitre Technique les dépassements de la surface de compétition (- 1 pt à chaque fois).

Jugement Elève : **Il est nécessaire de se référer au Livret de jugement JO Aérobie2088-2012**

Le Juge Arbitre Artistique attribue :

- La note artistique sur 80 points
- Bonus nombre : 2 points par compétiteur supplémentaire
- Les pénalisations artistiques

Le Juge Arbitre Technique attribue :

- La note de difficulté sur 24 points
- Les pénalisations pour non respect des exigences techniques, réglementaires, et disciplinaires

**LE SCORE
FINAL**

Dans les secteurs « **ARTISTIQUE, TECHNIQUE, ET SYNCHRONISATION** », la moyenne des 3 notes mises par les juges élèves sera retenue. Elle s'ajoute à la note de **DIFFICULTE**, et à la note de **BONUS ARTISTIQUE**
Par passage, la note est obtenue après déduction des **PENALISATIONS** éventuelles du Juge Arbitre Artistique, du Juge arbitre Technique et des Juges de Lignes.

SCORE FINAL	COLLEGE
JOF Artistique	40pts
JOF Synchronisation	40 pts
JOF Technique	40 pts
Difficultés JAT	24 pts
Note Artistique du JAA	80 pts
Bonification Nombre	6 pts
Bonification Jeune officiel	1 à 3 pts
Pénalités JAA	
Pénalités JAT	
Pénalités juges de lignes	
Pénalités CMN	
SCORE MAXIMAL	233

AEROBIC EQUIPE ETABLISSEMENT LYCEES

REGLEMENTATION GENERALE 2008 – 2012

Références : « Programme Génération 2000 N°4 » ou « Programme Fédéral National 2007 2008 » ou « Programme Fédéral « Challenge » en cours de validité » (pour les séquences miroir et aérobic)

(DVD à commander à France Promo Gym, bulletin de commande à France Promo Gym tel : 04/79/34/86/61).

Possibilité d'utiliser les Séquences Miroir et Aérobic de la catégorie benjamins / minimes des DVD cités ci-dessus

Attention : - Les séquences Miroir et Aérobic doivent appartenir au même programme

SYSTEME DE COMPETITION

Les équipes se présentent plusieurs fois. Prise en compte des notes de chaque passage pour le classement final.

Le classement final est donné par :

- **L'addition des 3 passages permet de classer les équipes de la 6^{ème} place aux suivantes.**
- **La note obtenue sur un seul passage en FINALE, classe les équipes de la 1^{ère} à la 5^{ème} place.**

En cas d'égalité, quel que soit la place, le rang sera déterminé en fonction des notes obtenues selon 1^{er} ordre suivant :

- ⇒ la note finale du JAT (note de difficulté ainsi que les déductions)
- ⇒ la note finale du JAA (bonus artistique ainsi que les pénalités artistiques)
- ⇒ la plus haute note de Techniques des difficultés (somme des 3 passages)
- ⇒ la plus haute note en Synchronisation (somme des 3 passages)
- ⇒ la plus haute note en Artistique (somme des 3 passages)

Si l'égalité persiste, les équipes seront classées à leur place d'ex aequo.

Un changement de panel de juges sera effectué entre les 2 premiers tours

Un nouveau tirage au sort déterminera l'ordre de passage du 3^{ème} tour

Un bonus concernant les résultats des JO, à la suite de l'examen national, sera ajouté à la moyenne des 3 tours.

COMPOSITION DES EQUIPES	<p>Equipe mixte ou non de 4 à 6 compétiteurs + 1 Jeune officiel (Niveau académique pour le Championnat de France).</p> <p>Une équipe incomplète n'est pas prise en compte dans le classement final</p> <p>Important : Principe de liberté de composition d'équipes sur tous les passages (être à 5 au 1^{er} passage, changer un gymnaste au 2^{ème} passage et être à 6 au 3^{ème} passage par exemple)</p>
--	--

LE JUGE ELEVE	<ul style="list-style-type: none"> - Pour les championnats de France, l'engagement d'un jeune officiel de niveau académique par équipe qualifiée est obligatoire. Il peut faire partie du même établissement que l'équipe engagée ou peut être membre d'une autre association sportive scolaire de l'académie. Il ne peut pas être compétiteur. - Le juge, pour le Championnat de France doit être en possession de sa carte de niveau académique. - La vérification du suivi de formation par académie se fait lors du championnat de France. - <u>Protocole de certification</u> : Voir Livret de jugement JO Aérobiec 2008-2012 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr style="background-color: yellow;"> <th colspan="2">Pénalités attribuées à l'équipe sur le total général des points au championnat de France</th> </tr> <tr> <td style="width: 20%;">10 points</td> <td>Pas de présentation de carte de juge ou Aucun niveau (Départemental, académique) validé lors de l'examen pratique sur Vidéo au CF</td> </tr> </table>	Pénalités attribuées à l'équipe sur le total général des points au championnat de France		10 points	Pas de présentation de carte de juge ou Aucun niveau (Départemental, académique) validé lors de l'examen pratique sur Vidéo au CF
Pénalités attribuées à l'équipe sur le total général des points au championnat de France					
10 points	Pas de présentation de carte de juge ou Aucun niveau (Départemental, académique) validé lors de l'examen pratique sur Vidéo au CF				

COMPOSITION ARTISTIQUE ET CHOREGRAPHIQUE	Voir code de pointage du Juge Arbitre Artistique (JAA)
---	--

AIRE DE COMPETITION	Surface lisse (parquet, synthétique...) de 10 m / 10 m matérialisée par une bande de couleur qui fait partie intégrante de la surface de compétition. Départ sur praticable obligatoire.
--------------------------------	--

TENUE DES PARTICIPANTS

DE MANIERE GENERALE :

Les vêtements doivent être près du corps. Les compétiteurs doivent présenter un aspect sportif et une tenue décente. Les tenues peuvent être de couleurs différentes à condition que l'harmonie de groupe soit respectée (coupes des tenues identiques). L'utilisation discrète de paillettes est autorisée. Les cheveux doivent être attachés, rassemblés près de la tête. Le maquillage léger est autorisé.

Le port de chaussettes visibles (au dessus de la malléole) doit être de couleur unie et identique pour toute l'équipe.

Pour une raison de sécurité, des chaussures de sport avec semelle (type training ou aerobic) de couleur identique pour l'équipe sont obligatoires. On ne tiendra pas compte des logos des fabricants, s'ils restent discrets.

FEMMES :

- Brassière + cuissard
- Combi-short
- Tee-shirt moulant (bretelles fines déconseillées)
- Justaucorps (manches courtes, longues ou sans manches – bretelles fines déconseillées)

Toujours accompagné d'un collant de jambes de couleur chair sans démarcation visible, obligatoire uniquement au championnat de France.

L'échancrure du justaucorps du haut de la jambe ne doit pas monter plus haut que la taille et la couture extérieure doit passer par la crête iliaque. Les ouvertures (devant et/ou derrière) ne sont pas autorisées, à l'exception de celles situées au dessus de la poitrine et /ou au dessus des omoplates. (Ex : goutte d'eau)

HOMMES :

- Débardeur ou léotard + short ou cuissard
- Combi-short
- Les tenues ne doivent pas comporter d'ouverture devant et/ou derrière

Pénalités attribuées par le JAT	
Tenues non réglementaires - 5 pts / compétiteur et – 15 pts maxi par équipe	Tenues incorrectes - 1 pt / compétiteur
Tissus transparents non doublés	Collant avec démarcation visible
Chaussures plates	Sous-vêtements qui dépassent du justaucorps avant le début de la chorégraphie
Port d'accessoires ou de bijoux	Collant filé ou troué avant le début de la chorégraphie
Vêtements amples et fluides	Chaussettes non visibles (en dessous de la malléole)
Cheveux non attachés avant le début de la chorégraphie	Maquillage exagéré
La reproduction de symboles ou d'objets réels sur la tenue (notes de musiques, yin yang, soleil, palmier, étoiles...) est interdite de même que des rajouts flottants	Cheveux qui se détachent pendant la routine

MUSIQUE

La musique choisie doit être une composition libre comprenant une ou plusieurs musiques permettant de composer une chorégraphie originale

Durée : 1'30 +/- 5 secondes

Enregistrement sur 2 CD-R non ré-enregistrables, (prévoir au moins une cassette)

Musique précédée d'un bip ou d'un repère musical n'excédant pas 4 temps. Après le bip, l'équipe dispose de 2 x 8 temps maximum avant de commencer la chorégraphie collective.

Voix et bruitages autorisés sans excès

Vitesse : entre 140 et 150 battements par minute.

La musique peut descendre jusqu' à 4 x 8 temps en dessous de 140 bpm (ex : musique RAP souvent lente pour pouvoir introduire un style chorégraphique différent).

Changements de style : possibilités de présenter différents styles chorégraphiques (rap, hip hop, rock, charleston, oriental, salsa, ...)

ATTENTION : - toute vitesse supérieure à 160 bpm entraîne la disqualification de l'équipe !

PAS DE BASE

Règle primordiale

Lors de l'exécution de chaque pas, le haut du corps doit maintenir un alignement correct et tonique.

EN AEROBIC, il existe officiellement 7 PAS DE BASE (voir fiche détaillée : « Pas de base Aéro »)

8. MARCH (Marche)
9. JOG (Course)
10. KNEE UP (Montée de genoux)
11. KICK (Battement de jambe)
12. SKIP (Talon fesse et Coup de pied)
13. LUNGE (Fente)
14. JUMPING JACK (Position des pieds : 6^{ème} – 2^{nde} – 6^{ème})

Des pénalités sont attribués par le JAT en cas de Grosse faute ou chute sur pas de base (ETM non reconnaissable)

Pénalités attribuées par le JAT

Pénalités attribuées par le JAT		
<p>Si la moitié de l'équipe ou 2 élèves (en trio) réalisent une grosse faute sur un pas de base</p> <p>ex : corps "en banane" pour le skip, knee up exécuté "moitié élévation du genou et talon fesse"</p>	<p>Si toute l'équipe réalise une grosse faute sur un pas de base</p> <p>ex : genoux en "X" dans un jumping-jack</p>	<p>Si une chute d'un élève est observée sur un pas de base</p>
- 1 pt	- 2 pts	- 3 pts

DIFFICULTES	<p>Attention : Toutes les difficultés présentées doivent appartenir à la grille de difficultés « Programme Fédéral National en cours de validité » (difficulté de valeur 1 à 4)</p> <p>Les difficultés choisies sont de valeur 1 à 4 exclusivement. Les difficultés de valeur 5 à 6 sont interdites.</p> <p><u>4 familles :</u></p>			
	<p>Force dynamique</p> <p>Groupe A</p>	<p>Force statique</p> <p>Groupe B</p>	<p>Sauts</p> <p>Groupe C</p>	<p>Equilibres & Souplesse</p> <p>Groupe D</p>
	<p><u>4 niveaux de difficulté :</u></p>			
	<p>1 point</p>	<p>2 points</p>	<p>3 points</p>	<p>4 points</p>

ELEMENTS DE COMPOSITION INTERDITS	<p>Eléments de types Gymniques ou Dansés</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pont, renversement arrière, roulade, ATR (Appui tendu renversé), souplesse avant ⇒ Saut de mains, roue & rondade, salto (avant arrière, latéral) ⇒ Sauts cambrés, bascule de tête ou de nuque, flic-flac ⇒ Pirouette sur la nuque ou sur les épaules, pirouette sur le dos (smurf) ⇒ Propulsion d'un ou des partenaires ⇒ Les éléments en position cambrée ⇒ Les éléments à l'ATR ou passant par l'ATR et/ou avec rotation transversale, sauf dans le porter final. <p>Les mains ne doivent jamais reposer au sol s'il y a passage à l'ATR (il faut manipuler totalement le partenaire).</p>
--	--

LES JUGES

- **Juges Elèves (3 en artistique, 3 en synchronisation, 3 en technique des difficultés)**
- **Juges de Ligne élèves (JL)**
- **Juge Arbitre Artistique (2 JAA)**
- **Juge Arbitre Technique (2 JAT)**

Le Juge Elève Artistique attribue 1 note sur 40 points

Le juge Elève Synchronisation attribue 1 note sur 40 points

Le juge Elève Technique (des difficultés) attribue une note sur 40 points

Le Juge de Ligne Elève : signale au Juge Arbitre Technique les dépassements de la surface de compétition (- 1 pt à chaque fois).

Jugement Elève : **Il est nécessaire de se référer au Livret de jugement UNSS 2008-2012**

Le Juge Arbitre Artistique attribue :

- La note artistique sur 80 points
- Bonus nombre : 2 points par compétiteur supplémentaire
- Les pénalisations artistiques

Le Juge Arbitre Technique attribue :

- La note de difficulté sur 32 points
- Les pénalisations pour non respect des exigences techniques, réglementaires, et disciplinaires

**LE SCORE
FINAL**

Dans les secteurs « **ARTISTIQUE, TECHNIQUE, ET SYNCHRONISATION** », la moyenne des 3 notes mises par les juges élèves sera retenue. Elle s'ajoute à la note de **DIFFICULTE**, et à la note de **BONUS ARTISTIQUE**
Par passage, la note est obtenue après déduction des **PENALISATIONS** éventuelles du Juge Arbitre Artistique, du Juge arbitre Technique et des Juges de Lignes.

SCORE FINAL	LYCEE
JOF Artistique	40pts
JOF Synchronisation	40 pts
JOF Technique	40 pts
Difficultés JAT	32 pts
Note Artistique du JAA	80 pts
Bonification Nombre	4 pts
Bonification Jeune officiel	1 à 3 pts
Pénalités JAA	
Pénalités JAT	
Pénalités juges de lignes	
Pénalités CMN	
SCORE MAXIMAL	239

AEROBIC EXCELLENCE GROUPES ET TRIOS

REGLEMENTATION GENERALE 2008 – 2012

Références : Programme Fédéral National 2007 2008 ou Programme Fédéral « Challenge » en cours de validité (pour les séquences miroir et aérobic)

DVD (à commander à France Promo Gym, bulletin de commande à France Promo Gym tel : 04/79/34/86/61).

Possibilité d'utiliser les Séquences Miroir et Aérobic de la catégorie benjamins / minimes des DVD cités ci-dessus

Attention : - Les séquences Miroir et Aérobic doivent appartenir au même programme

SYSTEME DE COMPETITION	<p>Les équipes se présentent plusieurs fois. Prise en compte des notes de chaque passage pour le classement final. Le classement final est donné par :</p> <ul style="list-style-type: none">- L'addition des 3 passages permet de classer les équipes de la 6^{ème} place aux suivantes.- La note obtenue sur un seul passage en FINALE, classe les équipes de la 1^{ère} à la 5^{ème} place. <p>En cas d'égalité, quel que soit la place, le rang sera déterminé en fonction des notes obtenues selon 1' ordre suivant :</p> <ul style="list-style-type: none">⇒ la note finale du JAT (note de difficulté ainsi que les déductions)⇒ la note finale du JAA (bonus artistique ainsi que les pénalités artistiques)⇒ la plus haute note de Techniques des difficultés (somme des 3 passages)⇒ la plus haute note en Synchronisation (somme des 3 passages)⇒ la plus haute note en Artistique (somme des 3 passages) <p>Si l'égalité persiste, les équipes seront classées à leur place d'ex aequo. Un changement de panel de juges sera effectué entre les 2 premiers tours Un nouveau tirage au sort déterminera l'ordre de passage du 3^{ème} tour Un bonus concernant les résultats des JO, à la suite de l'examen national, sera ajouté à la moyenne des 3 tours.</p>
-----------------------------------	---

COMPOSITION DES EQUIPES	Deux catégories : Excellence GROUPE et Excellence TRIO en collège ou en lycée.
	Ouvert à tous les établissements du niveau requis pour cette catégorie.
	Celle-ci est obligatoire pour les gymnastes inscrit(es) en Section Sportive Scolaire et pour les gymnastes champion(nes) de France l'année précédente.
	Remarque : les champion(nes) de France peuvent présenter un groupe ou 2 trios
	<p><u>Catégorie EXCELLENCE GROUPE :</u> Equipe mixte ou non de 5 à 6 compétiteurs (un remplaçant éventuel est compris dans les 6 compétiteurs) + 1 juge. Un bonus de 2 points sera attribué dans le cas de 6 compétiteurs.</p> <p>Important : Principe de liberté de composition d'équipes sur tous les passages pour la catégorie GROUPE (être à 5 au 1^{er} passage, changer un gymnaste au 2^{ème} passage et être à 6 au 3^{ème} passage par exemple)</p> <p><u>Catégorie EXCELLENCE TRIO :</u> Equipe mixte ou non de 3 compétiteurs (+ 1 remplaçant possible) + 1 juge. Si 2 trios du même établissement, un seul juge élève est obligatoire mais l'établissement peut aussi amener un juge élève par trio .</p> <p>Une équipe incomplète n'est pas prise en compte dans le classement final</p>

COMPOSITION ARTISTIQUE ET CHOREGRAPHIQUE	Voir code de pointage du Juge Arbitre Artistique (JAA)
---	--

LE JUGE ELEVE

Pour les championnats de France, l'engagement d'un jeune officiel de niveau académique par équipe qualifiée est obligatoire. Il peut faire partie du même établissement que l'équipe engagée ou peut être membre d'une autre association sportive scolaire de l'académie. Il ne peut pas être compétiteur.

Le juge, pour le Championnat de France doit être en possession de sa carte de niveau académique. La vérification du suivi de formation par académie se fait lors du championnat de France.

Protocole de certification : **Voir Livret de jugement JO Aérobic 2008-2012**

Pénalités attribuées à l'équipe sur le total général des points au championnat de France

- 10 points

Pas de présentation de carte de juge ou aucun niveau (départemental et/ou académique) validé lors de l'examen pratique sur Vidéo au CF

AIRE DE COMPETITION

Catégorie EXCELLENCE GROUPE :

Surface lisse (parquet, synthétique...) de **10 m / 10 m** matérialisée par une bande de couleur qui fait partie intégrante de la surface de compétition. Départ sur praticable obligatoire.

Catégorie EXCELLENCE TRIO :

Surface lisse (parquet, synthétique...) de **7 m / 7 m** matérialisée par une bande de couleur qui fait partie intégrante de la surface de compétition. Départ sur praticable obligatoire.

TENUE DES PARTICIPANTS

DE MANIERE GENERALE :

Les vêtements doivent être près du corps. Les compétiteurs doivent présenter un aspect sportif et une tenue décente. Les tenues peuvent être de couleurs différentes à condition que l'harmonie de groupe soit respectée (coupes des tenues identiques). L'utilisation discrète de paillettes est autorisée. Les cheveux doivent être attachés, rassemblés près de la tête. Le maquillage léger est autorisé.

Le port de chaussettes visibles (au dessus de la malléole) doit être de couleur unie et identique pour toute l'équipe.

Pour une raison de sécurité, des chaussures de sport avec semelle (type training ou aerobic) de couleur identique pour l'équipe sont obligatoires. On ne tiendra pas compte des logos des fabricants, s'ils restent discrets.

FEMMES :

- Brassière + cuissard
- Combi-short
- Tee-shirt moulant (bretelles fines déconseillées)
- Justaucorps (manches courtes, longues ou sans manches – bretelles fines déconseillées)

Toujours accompagné d'un collant de jambes de couleur chair sans démarcation visible, obligatoire uniquement au championnat de France.

L'échancrure du justaucorps du haut de la jambe ne doit pas monter plus haut que la taille et la couture extérieure doit passer par la crête iliaque. Les ouvertures (devant et/ou derrière) ne sont pas autorisées, à l'exception de celles situées au dessus de la poitrine et /ou au dessus des omoplates. (Ex : goutte d'eau)

HOMMES :

- Débardeur ou léotard + short ou cuissard
- Combi-short
- Les tenues ne doivent pas comporter d'ouverture devant et/ou derrière

Pénalités attribuées par le JAT

Tenues non réglementaires - 5 pts / compétiteur et – 15 pts maxi par équipe	Tenues incorrectes - 1 pt / compétiteur
Tissus transparents non doublés	Collant avec démarcation visible
Chaussures plates	Sous-vêtements qui dépassent du justaucorps avant le début de la chorégraphie
Port d'accessoires ou de bijoux	Collant filé ou troué avant le début de la chorégraphie
Vêtements amples et fluides	Chaussettes non visibles (en dessous de la malléole)
Cheveux non attachés avant le début de la chorégraphie	Maquillage exagéré
La reproduction de symboles ou d'objets réels sur la tenue (notes de musiques, yin yang, soleil, palmier, étoiles...) est interdite de même que des rajouts flottants	Cheveux qui se détachent pendant la routine

MUSIQUE

La musique doit être une composition libre comprenant une ou plusieurs musiques permettant de composer une chorégraphie originale

Durée : 1'30 +/- 5 secondes

Enregistrement sur 2 CD-R non ré-enregistrables, (prévoir au moins une cassette)

Musique précédée d'un bip ou d'un repère musical n'excédant pas 4 temps. Après le bip, l'équipe dispose de 2 x 8 temps maximum avant de commencer la chorégraphie collective.

Voix et bruitages autorisés sans excès

Vitesse : entre 140 et 150 battements par minute.

La musique peut descendre jusqu' à 4 x 8 temps en dessous de 140 bpm (ex : musique RAP souvent lente pour pouvoir introduire un style chorégraphique différent).

Changements de style : possibilités de présenter différents styles chorégraphiques (rap, hip hop, rock, charleston, oriental, salsa, ...)

ATTENTION : - toute vitesse supérieure à 160 bpm entraîne la disqualification de l'équipe !

PAS DE BASE

Règle primordiale

Lors de l'exécution de chaque pas, le haut du corps doit maintenir un alignement correct et tonique.

EN AEROBIC, il existe officiellement 7 PAS DE BASE (voir fiche détaillée : « Pas de base Aéro »)

15. MARCH (Marche)

16. JOG (Course)

17. KNEE UP (Montée de genoux)

18. KICK (Battement de jambe)

19. SKIP (Talon fesse et Coup de pied)

20. LUNGE (Fente)

21. JUMPING JACK (Position des pieds : 6^{ème} – 2^{nde} – 6^{ème})

Des pénalités sont attribués par le JAT en cas de Grosse faute ou chute sur pas de base (ETM non reconnaissable)

Pénalités attribuées par le JAT

Si la moitié de l'équipe ou 2 élèves (en trio) réalisent une grosse faute sur un pas de base

ex : corps "en banane" pour le skip, knee up exécuté "moitié élévation du genou et talon fesse"

- 1 pt

Si toute l'équipe réalise une grosse faute sur un pas de base

ex : genoux en "X" dans un jumping-jack

- 2 pts

Si une chute d'un élève est observée sur un pas de base

- 3 pts

DIFFICULTES	<p>Attention : Toutes les difficultés présentées doivent appartenir à la grille de difficultés « programme fédéral national en cours de validité » (difficulté de valeur 1 à 4) ainsi qu'à la grille de difficulté « excellence » (valeur 5 à 6).</p> <p>Les difficultés choisies sont de valeur 4 à 6 exclusivement. Les difficultés de valeur 1 à 3 sont interdites, à l'exception d'une seule difficulté de valeur 3 autorisée.</p> <p><u>4 familles :</u></p>						
	<p>Force dynamique</p> <p>Groupe A</p>	<p>Force statique</p> <p>Groupe B</p>	<p>Sauts</p> <p>Groupe C</p>	<p>Equilibres & Souplesse</p> <p>Groupe D</p>			
	<p><u>4 niveaux de difficulté :</u></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">3 points (une seule difficulté)</td> <td style="width: 25%;">4 points</td> <td style="width: 25%;">5 points</td> <td style="width: 25%;">6 points</td> </tr> </table>				3 points (une seule difficulté)	4 points	5 points
3 points (une seule difficulté)	4 points	5 points	6 points				

ELEMENTS DE COMPOSITION INTERDITS	<p>Eléments de types Gymniques ou Dansés</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pont, renversement arrière, roulade, ATR (Appui tendu renversé), souplesse avant ⇒ Saut de mains, roue & rondade, salto (avant arrière, latéral) ⇒ Sauts cambrés, bascule de tête ou de nuque, flic-flac ⇒ Pirouette sur la nuque ou sur les épaules, pirouette sur le dos (smurf) ⇒ Propulsion d'un ou des partenaires ⇒ Les éléments en position cambrée ⇒ Les éléments à l'ATR ou passant par l'ATR et/ou avec rotation transversale, sauf dans le porter final. <p>Les mains ne doivent jamais reposer au sol s'il y a passage à l'ATR (il faut manipuler totalement le partenaire).</p>
--	--

LES JUGES

- **Juges Elèves (3 en artistique, 3 en synchronisation, 3 en technique des difficultés)**
- **Juges de Ligne élèves (JL)**
- **Juge Arbitre Artistique (2 JAA)**
- **Juge Arbitre Technique (2 JAT)**

Le Juge Elève Artistique attribue 1 note sur 40 points

Le juge Elève Synchronisation attribue 1 note sur 40 points

Le juge Elève Technique (des difficultés) attribue une note sur 40 points

Le Juge de Ligne Elève : signale au Juge Arbitre Technique les dépassements de la surface de compétition (- 1 pt à chaque fois).

Jugement Elève : se référer au **Livret de jugement JO Aérobie 2008-2012** et au **Code FFG Challenge**

Le Juge Arbitre Artistique attribue :

- La note artistique sur 80 points
- Bonus nombre : 2 points par compétiteur supplémentaire (pour le 6^{ème} en excellence groupe)
- Les pénalisations artistiques

Le Juge Arbitre Technique attribue :

- La note de difficulté sur 48 points
- Les pénalisations pour non respect des exigences techniques, réglementaires, et disciplinaires

**LE SCORE
FINAL**

Dans les secteurs « **ARTISTIQUE, TECHNIQUE, ET SYNCHRONISATION** », la moyenne des 3 notes mises par les juges élèves sera retenue. Elle s'ajoute à la note de **DIFFICULTE**, et à la note de **BONUS ARTISTIQUE**
Par passage, la note est obtenue après déduction des **PENALISATIONS** éventuelles du Juge Arbitre Artistique, du Juge arbitre Technique et des Juges de Lignes.

SCORE FINAL	EXCELLENCE TRIO	EXCELLENCE GROUPE
JOF Artistique	40pts	40pts
JOF Synchronisation	40 pts	40 pts
JOF Technique	40 pts	40 pts
Difficultés JAT	48 pts	48 pts
Note Artistique du JAA	80 pts	80 pts
Bonification Nombre		2 pts
Bonification Jeune officiel	1 à 3 pts	1 à 3 pts
Pénalités JAA		
Pénalités JAT		
Pénalités juges de lignes		
Pénalités CMN		
SCORE MAXIMAL	251	253

PRESENTATION DES PAS DE BASE

Règle primordiale

Lors de l'exécution de chaque pas, le haut du corps doit maintenir un alignement correct et tonique.

EN AEROBIC, il existe officiellement 7 PAS DE BASE

NOM	DESCRIPTION et EXIGENCES TECHNIQUES MINIMALES (ETM)
MARCH (marche)	Pas de base traditionnel avec déroulé complet du pied à la réception. <u>Etm</u> : déroulé complet du pied (soit talon-pointe soit pointe-talon)
JOG (Course)	Mouvement de marche à haute intensité <u>Etm</u> : Le «talon monte à la fesse ».
KNEE UP (montée de genou)	Sur place et de face, lever de genou à 90°. <u>Etm</u> : La jambe « libre » est au minimum au niveau de la taille.
KICK (battement de jambe)	Mouvement de flexion de la hanche pour exécuter un battement de jambe tendue d'amplitude variable. Les chevilles sont en extension. Exécution de face, de côté droite ou gauche (LEG SIDE), en arrière (LEG BACK) <u>Etm</u> : Bassin dans l'axe du corps sur le battement
SKIP (talon fesse+coup de pied)	Mouvement alterné de flexion-extension du genou pour amener la jambe avant basse tantôt devant le corps, tantôt derrière. <u>Etm</u> : Bassin dans l'axe du corps sur la flexion-extension de la jambe libre
LUNGE (fente)	Mouvement de fente par ouverture et fermeture des jambes. Le genou de la jambe de travail doit être fléchi et directement au dessus du pied. Le talon de la jambe tendue n'est pas obligatoirement en contact avec le sol. Exécution sur le côté, en avant (LUNGE FRONT), en arrière (LUNGE BACK) <u>Etm</u> : Bassin dans l'axe du corps sur la fente
JUMPING JACK (position des pieds : 6ème-2nde-6ème)	Départ pieds joints : impulsion des 2 pieds pour les écarter avec pose talon-pointe, jambes fléchies, genou et pieds tournés vers l'extérieur (TEMPS 1). Le poids du corps est au centre des appuis. Impulsion pour revenir jambes serrées en position initiale, jambes semi-fléchies (TEMPS 2) <u>Etm</u> : Genoux en direction des pointes de pieds dans la flexion

EQUIPE ETABLISSEMENT COLLEGES/LYCEES

GROUPES D'ELEMENTS ET VALEURS



UNSS

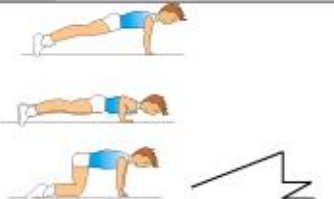
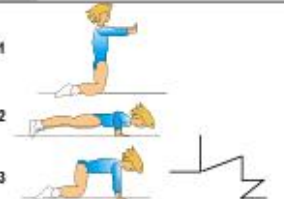
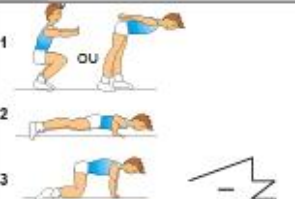
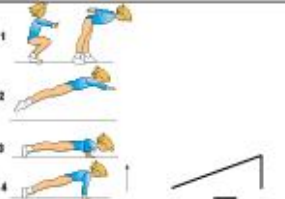
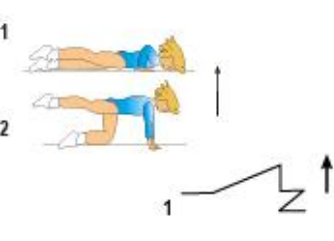
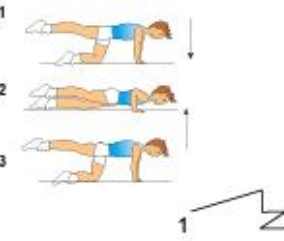
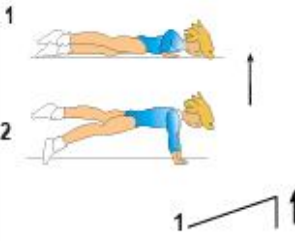
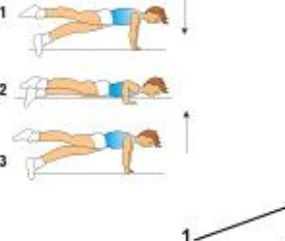
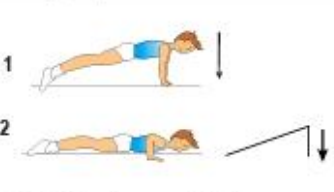

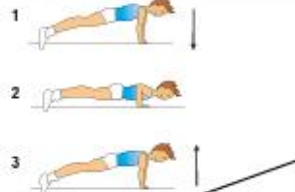
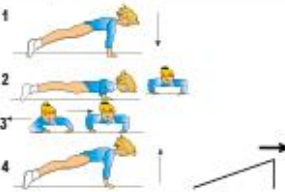
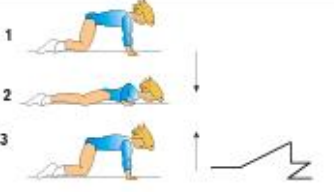
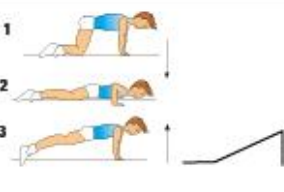
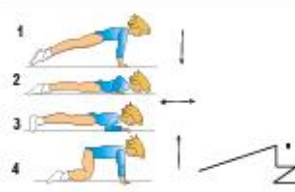
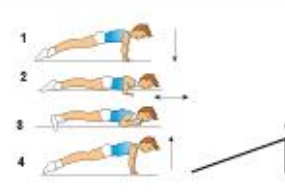
DESCRIPTIF

Force dynamique




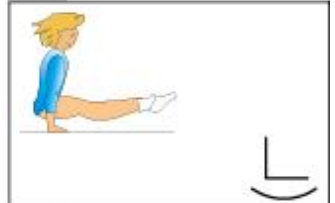
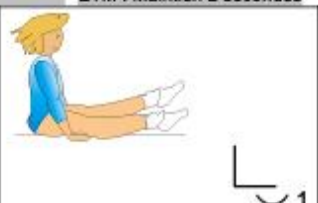






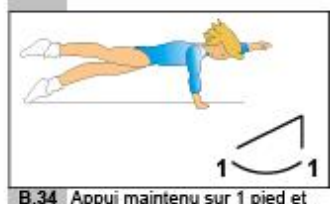

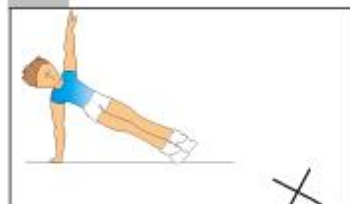

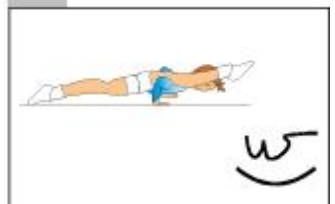
Force statique





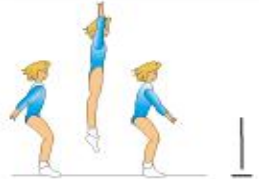




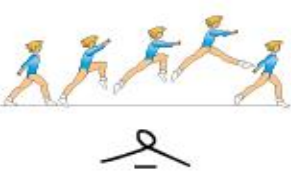


Sauts

Equilibres & Souplesses


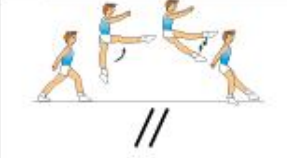






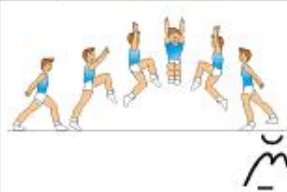
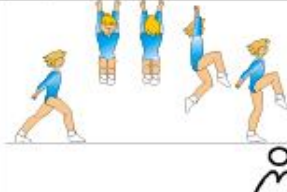

.10	.20	.30	.40
			
<p>A.11 Départ en appui facial. Effectuer une flexion des bras, coudes serrés ou écartés, jusqu'à 10 cm du sol en maintenant l'alignement du corps. Remonter en position à genoux.</p> <p>ETM : Epaules à 10 cm du sol minimum</p>	<p>A.12 Départ à genoux, corps à la verticale, alignement genou - bassin - épaules tête. Aller à l'appui facial bras fléchis avec amorti des bras à la réception sur les mains Remonter à genoux, bras tendus ETM : Epaules à 10 cm du sol minimum</p>	<p>A.13 Départ accroupi ou plus haut (jambes tendues et écartées) Chute en pompe après une phase aérienne Remonter à genoux, bras tendus. Amorti des bras à la réception sur les mains ETM : Epaules à 10 cm du sol minimum. Phase aérienne obligatoire</p>	<p>A.14 Départ accroupi ou plus haut (jambes tendues et écartées) Chute en pompe après une phase aérienne Remonter en appui facial 2 pieds, 2 mains après un amorti des bras à la réception. ETM : Idem A 13</p>
			
<p>A.21 Départ plat ventre, bras fléchis Repousser le sol corps tendu pour arriver en appui sur 1 genou, 1 jambe libre tendue dans l'alignement du buste.</p> <p>ETM : Extension complète des bras</p>	<p>A.22 Pompe à genou 3 appuis (2 mains + 1 genou) Bassin en avant du genou et buste parallèle au sol pendant la flexion des bras. Le genou reste en contact avec le sol pendant la pompe. ETM : Epaules à 10 cm du sol minimum</p>	<p>A.23 Départ plat ventre, bras fléchis Repousser le sol, corps tendu pour arriver en appui facial sur une jambe. Jambe libre tendue, maintenue dans l'alignement du buste.</p> <p>ETM : Extension complète des bras</p>	<p>A.24 Pompe 3 appuis (2 mains, 1 pied au sol, 1 jambe libre tendue dans l'alignement du buste). Maintien de l'alignement du corps pendant la pompe. Epaules parallèles au sol ETM : Epaules à 10 cm du sol minimum</p>
			
<p>A.31 Départ en appui facial, corps aligné. Tout en maintenant l'alignement du corps, effectuer une flexion des bras pour se retrouver à plat ventre. Descente contrôlée</p> <p>ETM : Maintien de l'alignement du corps</p>	<p>A.32 Départ à plat ventre, bras fléchis Repousser le sol corps tendu pour se retrouver en appui facial Maintien de l'alignement Epaules au dessus des mains</p> <p>ETM : Extension complète des bras</p>	<p>A.33 Pompe, coudes serrés ou écartés Flexion - extension des bras Ecartement des pieds inférieur ou égal à la largeur des épaules. Corps aligné</p> <p>ETM : Les épaules sont à 10 cm du sol minimum</p>	<p>A.34 Pompe latérale, en 4 phases : 1 à 2 Flexion des bras. 3 Les épaules et le centre de gravité se déplacent sur le côté, le coude orienté vers le sol. Les épaules et le CG retournent au centre en position basse. 4 Retour à l'appui facial ETM : Epaules à 10 cm du sol minimum pendant toute la pompe</p>
			
<p>A.41 Départ en position à genoux, retour à la même position. Coudes serrés ou écartés Bassin en avant des genoux Le buste descend en étant parallèle au sol Epaules à 10 cm du sol lors de la flexion</p> <p>ETM : Epaules à 10 cm du sol minimum</p>	<p>A.42 Départ mains et genoux au sol. Le bassin est en avant des genoux ; flexion et extension des bras pour terminer en appui facial. Les genoux quittent le sol pendant l'extension des bras.</p> <p>ETM : Epaules à 10 cm du sol minimum</p>	<p>A.43 Pompe charnière arrivée à genoux (4 ou 8 temps) 1 à 2. Flexion des bras. 3. Poser les coudes au sol vers l'arrière, et revenir en position 2. 4. Remonter bras tendus, genoux au sol. Conserver le corps aligné et la tête droite. ETM : Epaules à 10 cm du sol minimum</p>	<p>A.44 Pompe charnière (4 ou 8 temps) 1 à 2. Flexion des bras au dessus des mains 3. Poser les coudes au sol vers l'arrière, revenir en position 2. 4. Remonter bras tendus, en appui facial. Conserver corps aligné et tête droite ETM : Epaules à 10 cm du sol minimum</p>

B Groupe d'Éléments et Valeurs • FORCE STATIQUE

.10	.20	.30	.40
 <p>B.11 Appui dorsal, corps et bras tendus. Alignement tête – bassin – pointes de pieds – Epaules basses</p> <p>ETM : Maintien 2 secondes</p>	 <p>B.12 Départ assis, jambes tendues, appuis des mains et des pieds au sol pour décoller le bassin Mains à plat Epaules basses Jambes tendues Fermeture tronc / jambes d'environ 90° Dos droit</p> <p>ETM : Maintien 2 secondes</p>	 <p>B.13 Départ assis, élévation simultanée d'une jambe et du bassin avec appui des mains et d'un pied au sol Mains à plat Epaules basses Jambes tendues Fermeture tronc / jambes d'environ 90°</p> <p>ETM : Maintien 2 secondes</p>	 <p>B.14 Equerre Serrée : Départ assis, jambes tendues, élévation simultanée du bassin et des jambes en appui sur les mains Mains à plat Epaules basses Jambes tendues Fermeture tronc / jambes d'environ 90° ETM : Maintien 2 secondes</p>
 <p>B.21 Départ assis, jambes tendues Appui des mains au sol, élévation d'une jambe tendue Mains à plat Epaules basses Fermeture jambes / tronc d'environ 90° Dos droit</p> <p>ETM : Maintien 2 secondes</p>	 <p>B.22 Départ assis, jambes tendues, appui des mains au sol, élévation des 2 jambes tendues. Mains à plat Epaules basses et dos droit Angle jambes / tronc inférieur à 90°</p> <p>ETM : Maintien 2 secondes</p>	 <p>B.23 Départ assis, jambes tendues et écartées, une main en avant du corps, l'autre en arrière Appui des mains jusqu'à l'équerre écartée Mains à plat Jambes tendues – Dos droit Epaules basses et bras tendus ETM : Maintien 2 secondes</p>	 <p>B.24 Départ assis, jambes tendues et écartées, appui des 2 mains jusqu'à l'équerre écartée Mains à plat Jambes tendues Dos droit Epaules basses et bras tendus ETM : Maintien 2 secondes</p>
 <p>B.31 Appui maintenu sur 1 genou et 1 bras, la jambe et le bras libre sont maintenus à l'horizontale en opposition Alignement main – tête – bassin – pied</p> <p>ETM : Maintien 2 secondes</p>	 <p>B.32 Appui maintenu sur 1 pied et 2 mains, la jambe libre est maintenue tendue à l'horizontale Alignement tête – bassin – pied</p> <p>ETM : Maintien 2 secondes</p>	 <p>B.33 Appui maintenu sur 2 pieds et 1 main Bras libre tendu dans le prolongement du corps Bras tendus Bassin fixé Alignement tête / bassin / pieds ETM : Maintien 2 secondes</p>	 <p>B.34 Appui maintenu sur 1 pied et 1 main Jambe et bras libres tendus à l'horizontale en opposition Alignement main – tête – bassin – pied Bassin fixé ETM : Maintien 2 secondes</p>
 <p>B.41 Appui latéral sur 1 main, bras tendu, jambe libre fléchie, croisée devant l'autre tendue sur le côté. Bras libre vertical, tendu Corps aligné et gainé</p> <p>ETM : Maintien 2 secondes.</p>	 <p>B.42 Appui latéral sur 1 main et 2 pieds Jambes tendues dans le plan frontal. Bras libre tendu vertical Corps aligné et gainé</p> <p>ETM : Maintien 2 secondes.</p>	 <p>B.43 Appui latéral sur 1 main, et 1 pied Jambe libre tendue écartée latéralement à 45° Bras libre tendu vertical Corps aligné et gainé</p> <p>ETM : Maintien 2 secondes.</p>	 <p>B.44 Appui sur les 2 mains au sol, une jambe tendue sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté que la jambe. Les jambes doivent être tendues. ETM : Maintien 2 secondes.</p>


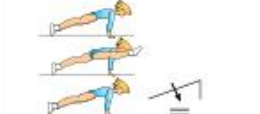
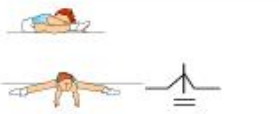
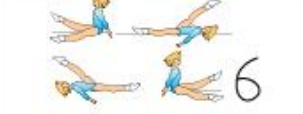








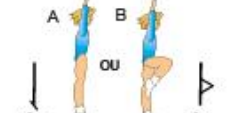



.10	.20	.30	.40
			
<p>C.11 Saut groupé, jambes serrées, départ sur 1 pied et réception sur 2 pieds Extension complète des membres inférieurs avant réception Bras libres</p> <p>ETM : Elévation minimum des genoux à la taille</p>	<p>C.12 Saut groupé, jambes serrées, départ sur 2 pieds et réception sur 2 pieds Extension complète des membres inférieurs avant réception Bras libres</p> <p>ETM : Elévation minimum des genoux à la taille</p>	<p>C.13 Saut groupé avec 180° de rotation longitudinale Appel 2 pieds, jambes serrées, réception 2 pieds Extension complète des membres inférieurs avant réception Bras libres</p> <p>ETM : Elévation minimum des genoux à la taille, rotation complète</p>	<p>C.14 ½ Tour (180°) en l'air, saut groupé ½ tour (180°) Appel 2 pieds, jambes serrées, réception 2 pieds Extension complète des membres inférieurs avant réception. Rotation longitudinale de 360° en phase aérienne. Bras libres</p> <p>ETM : Elévation minimum des genoux à la taille, rotation complète</p>
			
<p>C.21 Saut vertical, appel 2 pieds, réception 2 pieds Extension complète des membres inférieurs Corps aligné, gainé, bras verticaux</p> <p>ETM : Saut vertical corps aligné</p>	<p>C.22 Saut vertical, appel 2 pieds, avec ½ tour (180°) réception 2 pieds Extension complète des membres inférieurs Corps aligné, bras libres ½ rotation (180°) longitudinal en phase aérienne)</p> <p>ETM : Saut vertical corps aligné, rotation complète</p>	<p>C.23 Saut vertical, appel 2 pieds, avec 1/1 tour (360°), réception 2 pieds Extension complète des membres inférieurs Corps aligné, bras libres 1/1 rotation (360°) longitudinal en phase aérienne)</p> <p>ETM : Saut vertical corps aligné, rotation complète</p>	<p>C.24 Saut vertical, appel 2 pieds, avec 1 ½ tour (540°), Réception 2 pieds Extension complète des membres inférieurs Corps aligné, bras libres 1 ½ rotation (540°) longitudinal en phase aérienne)</p> <p>ETM : Saut vertical corps aligné, rotation complète</p>
			
<p>C.31 Air Jack : Appel 2 pieds, saut écart latéral, bras à l'oblique haute, réception deux pieds Ecart de jambes dans le plan frontal (45°) Corps aligné Pieds serrés à la réception.</p> <p>ETM : Ecart des jambes 45°</p>	<p>C.32 Description : Saut appel 1 pied ou 2 pieds à l'écart antéro-postérieur minimum de 45°. Réception sur 1 ou 2 pieds. Buste droit pendant l'élément</p> <p>ETM : Ecart antéro-postérieur des jambes supérieur ou égal à 45°</p>	<p>C.33 - Saut Air Jack 1/2 tour ou - Saut Antéro-postérieur appel 2 pieds à l'écart minimum 45°, 1/2 tour Sauts appel et réception 2 pieds Buste droit pendant l'élément</p> <p>ETM : Ecart des jambes supérieur ou égal à 45° + Rotation complète</p>	<p>C.34 - Saut Air Jack 1 tour ou - Saut Antéro-postérieur appel 2 pieds, à l'écart minimum 45°, 1 tour Sauts appel et réception 2 pieds Buste droit pendant l'élément</p> <p>ETM : Ecart des jambes supérieur ou égal à 45° + Rotation complète</p>

Dessins : Gérald BIDAULT

.10	.20	.30	.40
			
<p>C.41 Saut extension, départ 1 pied, avec élévation de la jambe libre à l'horizontale. Réception sur le pied d'appel Corps aligné Extension complète de la jambe d'impulsion Réception contrôlée sur 1 jambe</p> <p>ETM : Jambe libre à l'horizontale</p>	<p>C.42 Cabriole : Saut extension, départ 1 pied, avec élévation de la jambe libre à l'horizontale. Effectuer une cabriole en élevant la jambe d'appui à hauteur de la 1^{ère}. Réception contrôlée sur la jambe d'impulsion.</p> <p>ETM : Jambe libre à l'horizontale</p>	<p>C.43 Saut appel 1 pied, élévation d'une jambe tendue devant, jambe d'impulsion fléchie. Réception sur 1 ou 2 pieds Bras libres Genoux serrés et jambes à l'horizontale (Cosaque)</p> <p>ETM : Les 2 jambes à l'horizontale</p>	<p>C.44 Saut appel 2 pieds, élévation des 2 jambes simultanées, 1 jambe tendue devant, l'autre fléchie. Réception sur 2 pieds Bras libres Genoux serrés et jambes à l'horizontale (Cosaque)</p> <p>ETM : Les 2 jambes à l'horizontale</p>
			
<p>C.51 HITCH-KICK : Saut Ciseau fléchi- tendue appel un pied, réception sur l'autre, élévation alternative des jambes en 4^{ème} devant, 1^{ère} jambe fléchie, Réception amortie, jambes fléchies La 1^{ère} jambe doit être à l'horizontale</p> <p>ETM : La première jambe doit être à l'horizontale</p>	<p>C.52 Saut Ciseau appel un pied, réception sur l'autre, élévation des jambes à l'horizontale à 90° minimum. Réception amortie, jambes fléchies La 1^{ère} jambe doit être à l'horizontale</p> <p>ETM : La première jambe doit être à l'horizontale</p>	<p>C.53 Saut Ciseau fléchi- tendu appel un pied, réception en équilibre vertical (écart supérieur à 135°)</p> <p>Élévation alternative des jambes en 4^{ème} devant, 1^{ère} jambe fléchie, La 2^{ème} jambe ne doit pas toucher le sol pour venir se placer en équilibre vertical, mains au sol.</p> <p>ETM : La première jambe doit être à l'horizontale durant le saut</p>	<p>C.54 Saut Ciseau appel un pied, réception sur l'autre en équilibre vertical (écart supérieur à 135°), mains au sol La 2^{ème} jambe ne doit pas toucher le sol pour venir se placer en équilibre vertical</p> <p>ETM : La première jambe doit être à l'horizontale</p>
			
<p>C.61 Saut appel 1 pied avec élévation alternative des jambes fléchies devant dans la phase d'envol, Réception alternative sur 1 pied puis l'autre. Extension complète de la jambe d'impulsion Genoux à la taille Bras libres</p> <p>ETM : Genoux à hauteur de taille</p>	<p>C.62 Saut appel 1 pied avec élévation alternative des jambes fléchies devant, avec ½ tour (180°) pendant phase aérienne, Réception alternative sur 1 pied puis l'autre. Dans la phase d'envol, extension complète de la jambe d'impulsion Genoux à la taille Corps tenu Bras libres</p> <p>ETM : Genoux à hauteur de taille</p>	<p>C.63 Saut appel 1 pied avec élévation alternative des jambes fléchies devant, avec 1 tour (360°) pendant phase aérienne Réception alternative sur 1 pied puis l'autre. Dans la phase d'envol, extension complète de la jambe d'impulsion Genoux à la taille Corps tenu Bras libres</p> <p>ETM : Genoux à hauteur de taille</p>	<p>C.64 Saut Ciseau appel un pied, réception en grand écart antéro-postérieur Descente contrôlée au grand écart avec appui manuel, la jambe libre touche le sol après le passage à la verticale. Minimum 170° pour la réception en AP.</p> <p>ETM : La première jambe doit être à l'horizontale</p>

Dessins : Gérald BIDAULT

D Groupe d'Éléments et Valeurs • EQUILIBRES et SOUPLESSES

.10	.20	.30	.40
 <p>D.11 Fermeture jambes tronc, dos plat environ 45° Jambes tendues serrées ou écartées Dos aligné de la tête au bassin</p> <p>ETM : Fermeture Jambes / Tronc, dos plat environ 45°</p>	 <p>D.12 De l'appui facial, pieds serrés et bras tendus, effectuer un battement dynamique de la jambe droite ou gauche dans le plan horizontal. Amplitude supérieure à 135°. Jambes tendues</p> <p>ETM : Cheville à la hauteur de la ligne des épaules.</p>	 <p>D.13 Fermeture complète jambes tronc. Jambes tendues serrées ou écartées Dos aligné de la tête au bassin</p> <p>ETM : Fermeture Jambes / Tronc complète, dos plat</p>	 <p>D.14 Cercles alternatifs des jambes sur le buste avec 1/2 tour (180°) ou 1 tour (360°) Maintien des jambes tendues pendant la rotation Maintien du dos, bassin et épaules au sol durant la rotation Fermeture maximale des jambes sur le buste ETM : Fermeture maximale des jambes sur le buste et rotation complète (180° ou 360°)</p>
 <p>D.21 Maintien 2 secondes sur pied plat, jambe libre en arrière en 4^{ème}, environ 45° Alignement : jambe libre – bassin – tête Jambe d'appui tendue Buste en avant, 45° de la verticale Bras dans le prolongement du corps ETM : Equilibre 2 secondes</p>	 <p>D.22 Maintien 2 secondes en planche faciale à l'horizontale. Jambe libre à 90° en arrière. Alignement : jambe libre – bassin – tête Jambe d'appui tendue et pied à plat ; Buste en fermeture sur jambe avant, à 90° ; Bras dans le prolongement du corps ETM : Equilibre 2 secondes</p>	 <p>D.23 1/2 tour en arabesque ou en retiré, arrivée et maintien 2 secondes en arabesque. Alignement : jambe libre-bassin-tête, jambe d'appui tendue, buste en avant, 45° de la verticale, bras libre, rotation 180° sur 1/2 pointe</p> <p>ETM : rotation complète sur 1/2 pointe et équilibre 2 secondes</p>	 <p>D.24 1/2 tour en arabesque ou en retiré, arrivée et maintien 2 secondes pied à plat en planche faciale à l'horizontale, jambe libre à 90° en arrière. Alignement : jambe libre-bassin-tête, jambe d'appui tendue, buste en avant, 45° de la verticale, bras libre, rotation 180° sur 1/2 pointe</p> <p>ETM : rotation complète sur 1/2 pointe et équilibre 2 secondes</p>
 <p>D.31 Allongé sur le dos, bras latéraux Grand battement dynamique d'une jambe en direction de l'épaule Amplitude > 135° Jambe de terre au sol, tendue, pied en ouverture</p> <p>ETM : Amplitude supérieure à 135°</p>	 <p>D.32 2 Grands battements consécutifs, jambe droite - jambe gauche (ou inversement), en 4^{ème} devant. Amplitude supérieure à 135° Départ pieds serrés (8^{ème}) ou fente Jambes tendues Buste droit - Bras libres</p> <p>ETM : Chevilles plus hautes que la ligne des épaules</p>	 <p>D.33 Grand écart antéropostérieur ou facial à 180°. Maintien du bassin face, les 2 hanches à la même hauteur, buste droit Ecart facial, jambes en rotation externe Bras libres</p> <p>ETM : Amplitude d'écart >170°</p>	 <p>D.34 4 grands battements consécutifs (D-G-D-G) tout en réalisant 1 rotation de 360° (1 battement par 1/4 de tour). Amplitude 135°, départ pieds serrés.</p> <p>ETM : Chevilles plus hautes que la ligne des épaules.</p>
 <p>D.41 A. équilibre sur 1/2 pointes jambes serrées et tendues. Corps aligné et bras tendus à la verticale dans le prolongement du buste OU B. Equilibre au retiré, pied plat, bras libres, Jambe d'appui tendue.</p> <p>ETM : Equilibre tenu 2 secondes</p>	 <p>D.42 Equilibre au retiré avec 1/2 tour (180°) sur demie pointes. Corps aligné et tenu Rotation de 180° avant de poser le talon Bras libres</p> <p>ETM : Rotation complète sur 1/2 pointes</p>	 <p>D.43 Equilibre au retiré avec 1 tour (360°) sur 1/2 pointe, bras libres Corps aligné et tenu Rotation complète de 360° avant de poser le talon</p> <p>ETM : Rotation complète sur 1/2 pointes</p>	 <p>D.44 Equilibre au retiré avec 1 1/2 tour (540°) sur demi pointe, bras libres Corps aligné et tenu Rotation complète avant de poser le talon</p> <p>ETM : Rotation complète sur 1/2 pointes</p>

Dessins : Gérald BIDAULT

FEUILLE DE DIFFICULTÉS -EQUIPE ETABLISSEMENT

Nom de l'Ass. Sportive :

Remplir une feuille par passage en numérotant et en entourant les éléments dans l'ordre de réalisation

N° d'équipe : Ville :

Familles	1.		2.		3.		4.	
A FORCE DYNAMIQUE	A.11	A.21	A.12	A.22	A.13	A.23	A.14	A.24
	A.31	A.41	A.32	A.42	A.33	A.43	A.34	A.44
B FORCE STATIQUE	B.11	B.21	B.12	B.22	B.13	B.23	B.14	B.24
	B.31	B.41	B.32	B.42	B.33	B.43	B.34	B.44
C SAUTS	C.11	C.21	C.12	C.22	C.13	C.23	C.14	C.24
	C.31	C.41	C.32	C.42	C.33	C.43	C.34	C.44
	C.51	C.61	C.52	C.62	C.53	C.63	C.54	C.64
D SOUPLESSES et EQUILIBRES	D.11	D.21	D.12	D.22	D.13	D.23	D.14	D.24
	D.31	D.41	D.32	D.42	D.33	D.43	D.34	D.44

COLLÈGE
LYCÉE

REPLIR UNE FICHE PAR PASSAGE EN NUMÉROTANT LES ÉLÉMENTS DANS L'ORDRE DE RÉALISATION EN LES ENTOURANT.

Ne pas remplir

NOTE DE DIFFICULTÉ	
..... X 1 =
..... X 2 =
..... X 3 =
..... X 4 =

TOTAL

SM SA

F. Dynamique	<input type="text"/>
F. Statique	<input type="text"/>
Sauts	<input type="text"/>
Equil. / Soupl.	<input type="text"/>
Pénalités	<input type="text"/>



EXCELLENCE

GROUPES D'ELEMENTS ET VALEURS



UNSS

DESCRIPTIF

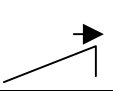
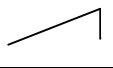







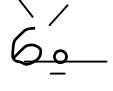
Force dynamique

Force statique

Sauts

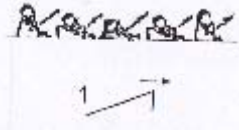
Equilibres & Souplesses

GROUPE A : LES FORCES DYNAMIQUES

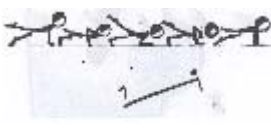
GROUPE A : LES FORCES DYNAMIQUES					
Valeur : 5 points			Valeur : 6 points		
A15		Pompe latérale 1 jambe	A16		Pompe 1 bras
A25		Pompe charnière 1 jambe	A26		Hélicoptère
A35		Pompe pliométrique	A36		De la fente, pompe 1/1 twist avec envol
A45		Pompe wenson	A46		Pompe wenson appui libre
A55		Pompe wenson libre	A56		Hélicoptère arrivée au grand écart

Les Valeurs 5 pts :

A 15 : pompe latérale 1 jambe:

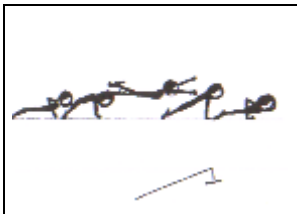
<p>A 15</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Pompe en 4 phases distinctes, épaules et CG se déplacent vers le bas par flexion des coudes, jambes serrées pendant tout le mouvement Epaules et CG se déplacent latéralement, coude orienté vers le sol Epaules et CG retournent au centre en position basse Extension des coudes et retour à la position initiale Jambes tendues durant tout le mouvement. EM : 10 cm par rapport au sol pendant toute la pompe
--	---

A 25 : pompe charnière 1 jambe :

<p>A 25</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Position initiale : appui facial sur deux bras et un pied au sol. Pompe en 4 phases distinctes : flexion des bras. Le CG se déplace vers le bas et l'arrière. Les coudes s'orientent vers le sol et les pieds. Les chevilles agissent comme des charnières. Le CG se déplace vers l'avant pour revenir en position initiale. Extension des bras pour revenir en appui facial. EM : 10 cm par rapport au sol pendant toute la pompe
--	--

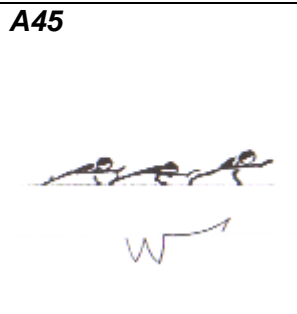
A 35 : pompe pliométrique :

<p>A 35</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pompe (phase descendante et ascendante) avec impulsion
--------------------	--



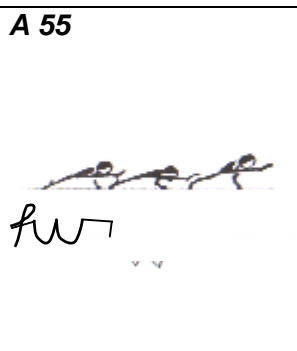
- lors de l'ascension pour être en phase aérienne.
- La position du corps en phase aérienne est libre
- Réception en pompe et appui facial.
- **EM : 10 cm par rapport au sol dans la première partie de la pompe et dans la seconde**

A 45 : pompe wenson :



- Position initiale : appui facial sur les mains, 1 jambe en extension posée sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté
- Les deux jambes sont tendues
- Exécuter une POMPE complète (phase descendante et ascendante)
- **EM : 10 cm par rapport au sol**

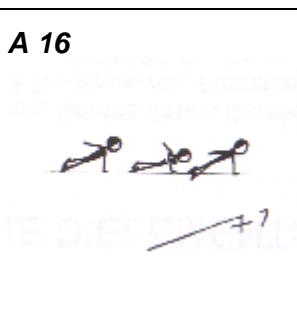
A 55 : pompe wenson :



- Position initiale : Appui facial (position de pompe), 1 jambe tendue latéralement au-dessus de la partie supérieure du triceps, sans contact avec le bras.
- Les deux jambes doivent être tendues.
- De cette position exécuter une POMPE.
- **EM : 10 cm par rapport au sol**

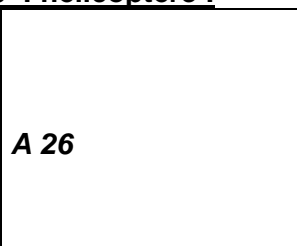
Les valeurs 6 pts :

A 16 : pompe 1 bras :

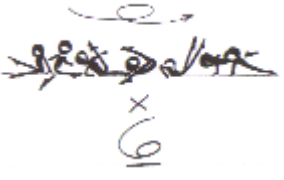


- Pompe sur un bras
- Pieds écartés d'une largeur maximale à celle des épaules
- Bras libre en position au choix
- Flexion-extension du bras d'appui, coude orienté vers les pieds ou vers l'extérieur
- **EM : 10 cm par rapport au sol**

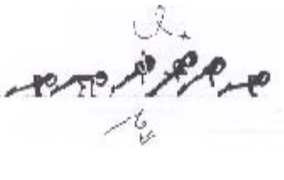
A 26 : hélicoptère :



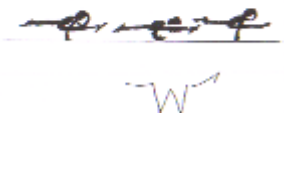
- De la position assise, jambes écartées, initier une rotation en fouettant une jambe au dessus de l'autre et cercler les jambes au dessus du corps avec une action très rapide.
- Le mouvement débute en prenant appui avec une main au sol
- Au moment où la première jambe cercler au dessus du corps, la main en appui au sol est remplacée par le milieu du dos.
- Une rotation du tronc de 360 ° sera effectuée simultanément

	<p>pendant que les jambes terminent les cercles devant le corps. Cette rotation se termine en pompe dans la même direction que la position initiale.</p> <ul style="list-style-type: none"> Le corps ne doit pas être élevé à plus de 45 ° de l'horizontale. <p>EM : rotation de 360 ° du corps, la direction du corps à l'arrivée est égale à la direction du corps au départ (si je pars face public, j'arrive face public) et rotation longitudinale sur le haut du dos</p>
---	--

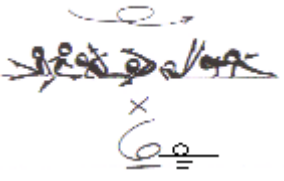
A 36 : de la fente, pompe pliométrique 1/1 tour, retour pompe :

<p>A 36</p> 	<ul style="list-style-type: none"> De l'appui facial, flexion d'une jambe sous le corps, fente passagère et impulsion des bras durant laquelle le CG est propulsé vers le haut pour effectuer une rotation de 360 ° autour de l'axe longitudinal (TWIST) Les pieds restent en contact avec le sol. La poitrine doit être au maximum à 10 cm du sol lors de la réception en pompe appui facial. EM : 10 cm par rapport au sol
---	---


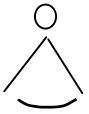


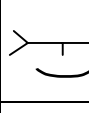


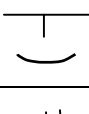


A 46 : wenson libre-pompe :

<p>A 26</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Position initiale : appui sur les 2 mains, une jambe tendue supportée sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté que la jambe. Jambe arrière élevée du sol Dos droit et jambes parallèles au sol. De cette position, exécuter une POMPE complète (phase descendante et ascendante) EM : 10 cm par rapport au sol
--	---

A 56 : hélicoptère au grand écart antéro-postérieur:


<p>A 56</p> 	<ul style="list-style-type: none"> De la position assise, jambes écartées, initier une rotation en fouettant une jambe au dessus de l'autre et cercler les jambes au dessus du corps avec une action très rapide. Le mouvement débute en prenant appui avec une main au sol Au moment où la première jambe cercle au dessus du corps, la main en appui au sol est remplacée par le milieu du dos. La rotation se termine en grand écart antéro-postérieur dans la même direction que la position initiale. Le corps ne doit pas être élevé à plus de 45 ° de l'horizontale. EM : rotation de 360 ° du corps, la direction du corps à l'arrivée est égale à la direction du corps au départ et rotation longitudinale sur le haut du dos
---	--

2. GROUPE B : LES FORCES STATIQUES


Valeur : 5 points			Valeur : 6 points		
B15		Équerre écartée ½ tour	B16		Équerre écartée 1/1 tour
B25		Équerre en L ½ tour	B26		Équerre en L 1/1 tour
B35		Planche sur coudes, jambes écartées	B36		Planche sur coudes, jambes écartées ½ tour
B45		Wenson en appui libre	B46		Planche sur coudes, jambes serrées
B55		Équerre en V jambes écartées	B56		Équerre en V, jambes serrées

Les Valeurs 5 pts :

B 15 : équerre écartée ½ tour :

<p>B 15</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • EQUERRE jambes écartées en effectuant un ½ tour sur les mains, rotation de 180°. • Les jambes sont parallèles au sol. • Les mains restent au sol au même endroit. • EM : maintenir 2 secondes avant, pendant ou après. Rotation complète.
--	---

B 25 : équerre en L ½ tour :

<p>B 25</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • EQUERRE en L, jambes serrées, en effectuant un ½ tour sur les mains, rotation de 180°. • Les jambes restent parallèles au sol. • 2 changements de mains sont autorisés. • EM : maintenir 2 secondes avant, pendant ou après. Rotation complète.
--	---

B 35 : planches sur coudes, jambes écartées :

B 35



- Appui sur les mains seulement, corps supporté par les coudes et les triceps
- Corps droit en alignement avec les jambes, tendues, écartées. et parallèles au sol.
- La position de corps doit se rapprocher de l'horizontale et ne pas dépasser un angle de 30 ° avec une ligne parallèle au sol.
- **EM : maintenir 2 secondes**

B 45 : wenson statique en appui libre :

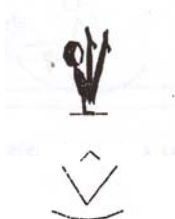
B 45



- Appui sur les deux mains au sol, une jambe tendue en appui sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté que la jambe. Elever la jambe arrière pour être en appui sur les mains uniquement.
- Les jambes doivent être tendues.
- Le dos doit être droit et les deux jambes parallèles au sol/
- **EM : maintenir la position 2 secondes sans que les pieds ne touchent le sol.**

B 55 : équerre en V jambes écartées :

B 55

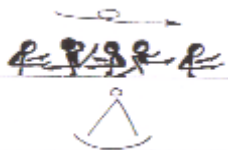


- En appui sur les mains, élévation des jambes tendues devant le corps en position écartée.
- Les jambes sont verticales pendant le "V" en fermeture sur le buste.
- Les bras tendus restent derrière les hanches et près du tronc, et
- maintiennent l'appui en arrière du corps.
- **EM : maintenir 2 secondes**

Les Valeurs 6 pts :

B 16 : équerre écartée 1/1 tour :

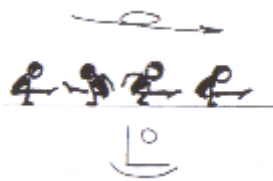
B 16



- EQUERRE jambes écartées en effectuant 1/1 tour sur les mains, rotation de 360°.
- Les jambes restent parallèles au sol.
- Jusqu'à 4 changements de mains autorisés.
- **EM : maintenir 2 secondes avant, pendant ou après. Rotation complète.**

B 26 : équerre en L 1/1 tour :

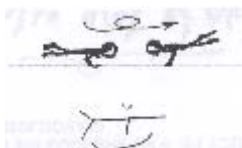
B 26



- EQUERRE en L, jambes serrées, en effectuant 1/1 tour sur les mains (360°).
- Les jambes restent parallèles au sol
- 4 changements de mains maximum sont autorisés.
- **EM : maintenir 2 secondes avant, pendant ou après. Rotation complète.**

B 36 : planches sur coudes, jambes écartées avec 1/2 tour :

B 36



- Appui sur les mains seulement, corps supporté par les coudes et les triceps
- Corps droit en alignement avec les jambes, tendues, écartées. et parallèles au sol pendant la rotation de 180°.
- La position de corps doit se rapprocher de l'horizontale et ne pas dépasser un angle de 30 ° avec une ligne parallèle au sol.
- **EM : maintenir 2 secondes avant, pendant ou après. Rotation complète**

B 46 : planches sur coudes, jambes serrées :

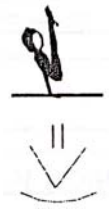
B 46



- Appui sur les mains seulement, corps supporté par les coudes et les triceps
- Corps droit en alignement avec les jambes, tendues, serrées. et parallèles au sol.
- La position de corps doit se rapprocher de l'horizontale et ne pas dépasser un angle de 30 ° avec une ligne parallèle au sol.
- **EM : maintenir 2 secondes**



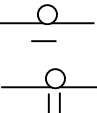





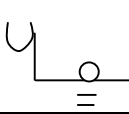
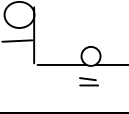


B 56 : équerre en V jambes serrées :

B 56



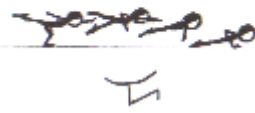
- *Equerre en V*, bras tendus derrière le tronc, hanches en fermeture, jambes tendues et serrées.
- Fermeture de jambes sur le buste vers le haut et l'avant, en maintenant les jambes élevées devant le corps et rapprochées de la poitrine jusqu'à la verticale.
- **EM : maintenir 2 secondes**

3. GROUPE C : LES SAUTS

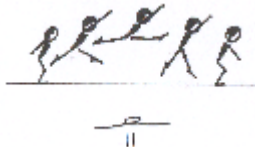
Valeur : 5 points			Valeur : 6 points		
C15		Planche faciale, saut et chute libre arrivée pompe	C16		Gainer ½ twist
C25		Saut au grand écart antéro-postérieur appel 1 pied ou 2 pieds	C26		Saut 2/1 tour en l'air
C35		Saut ciseau ½ tour	C36		Saut ciseau 1/1 tour
C45		Saut groupé arrivée pompe	C46		Saut carpé arrivée pompe
C55		Saut extension ½ tour, réception au grand écart antéro-postérieur ou facial	C56		Saut extension 1/1 tour, réception grand écart antéro-postérieur ou facial
C65		Saut et chute libre avec ½ tour	C66		Saut et chute libre avec 1/1 tour

Les Valeurs 5 pts :

C 15 : planche faciale, saut et chute libre arrivée en pompe :

<p>C 15</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Position initiale : planche faciale, corps et jambe libre parallèle au sol. • Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps, jambes serrées, <u>corps droit parallèle au sol.</u> • Réception en POMPE. • EM : corps parallèle au sol et réception pieds-mains simultanée
--	--

C 25 saut au grand écart antero-postérieur appel un pied ou 2 pieds :

<p>C 25</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Saut vertical avec impulsion des deux pieds, • Les jambes sont élevées en complète extension pour démontrer un grand écart antéro-postérieur en phase aérienne. • Réception pieds serrés. • EM : jambes à l'horizontale
--	---

C 35 : saut ciseau 1/2 tour

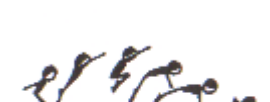
C 35



- Impulsion 1 jambe, saut avec battement vers le haut et l'avant en effectuant un 1/2 tour (180°).
- Toujours en phase aérienne, changement de jambes pour démontrer une position de grand écart transversal.
- Réception au sol sur 1 pied dans la direction opposée à celle de la position initiale.
- **EM : jambes à l'horizontale**

C 45 : saut groupé arrivée pompe :

C 45



- Impulsion deux pieds, saut vertical en posture groupée
- Réception simultanée pieds-mains en pompe
- **EM : genoux à hauteur de taille**

C 55 saut extension 1/2 tour au grand écart :

C 55



- Saut vertical, impulsion des deux pieds et 1/2 tour (180°), corps droit.
- Réception au grand écart transversal.
- **EM : rotation complète**

C 65 : saut et chute libre 1/2 tour :

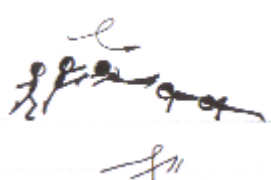
A 65



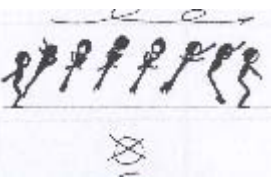
- Position initiale : debout, jambes serrées.
- Impulsion et saut vers le haut et l'arrière, chute libre en phase aérienne en exécutant une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal (1/2 twist).
- Réception simultanée des pieds et des mains en POMPE.
- **EM : réception simultanée pieds-mains au sol, rotation complète**

Les Valeurs 6 pts :

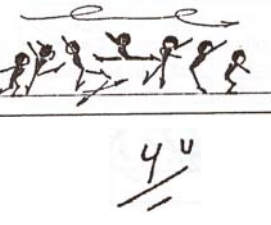
C 16 : gainer 1/2 tour :

<p>C 16</p> 	<ul style="list-style-type: none">• De la position debout, impulsion d'une jambe avec fouetté de l'autre jambe pour élever le corps vers le haut et parallèle au sol.• Serrer les jambes pendant la phase aérienne.• En maintenant le corps aligné, exécuter une rotation longitudinale de 180° en phase aérienne.• Réception en pompe.• EM : le corps doit rester parallèle au sol pendant la rotation longitudinale de 180° et réception pieds-mains simultanée
---	--


C 26 : saut extension 2/1 tours:

<p>C 26</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Saut vertical, impulsion deux pieds, saut vertical, corps droit• Toujours en phase aérienne, effectuer 2/1 tours en rotation longitudinale• Réception deux pieds, jambes serrées• Position optionnelle des bras• EM : rotation complète
--	--

C 36 : Saut ciseau 1/1 tour :

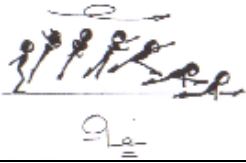
<p>C 36</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Impulsion 1 jambe, saut avec battement vers le haut et l'avant en effectuant un 1/2 tour (180°).• Toujours en phase aérienne exécuter un 1/2 tour additionnel (180°) en démontrant un grand écart transversal• Réception pieds serrés dans la même direction que celle de la position initiale.• EM : jambes à l'horizontale
---	--

C 46 : saut carpé écarté arrivée pompe :

<p>C 46</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Impulsion des deux pieds, saut carpé écarté.• Réception POMPE.• EM : jambes à l'horizontale
---	--

C 56 : saut extension 1/1 tour au grand écart :

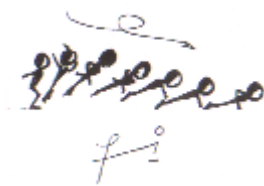
C 56



- Saut vertical, impulsion deux pieds, 1/1 tour de rotation (360°)
- Réception en grand écart transversal.
- **EM : rotation complète**

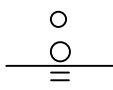



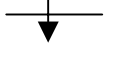

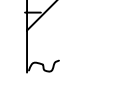

C 66 : saut et chute libre 1/1 tour :

C 66



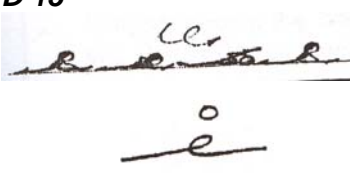
- Position initiale : debout, jambes serrées.
- Impulsion et saut vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne en exécutant une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal (1/1 twist).
- Réception simultanée des pieds et des mains en POMPE.
- **EM : réception simultanée pieds-mains au sol, rotation complète**

4. GROUPE D : LES EQUILIBRES ET LES SOUPLESSES


Valeur : 5 points			Valeur : 6 points		
D15		Grand écart antéro-postérieur, 1/1 tour	D16		4 grands battements consécutifs des 2 jambes avec 1 1/2 tour
D25		Pirouette 2/1 tour	D26		Pirouette 1/1 tour arrivée au grand écart vertical
D35		Pancake	D36		Illusion
D45		Equilibre frontal ou Y	D46		Equilibre frontal, 1/1 tour

Les Valeurs 5 pts :

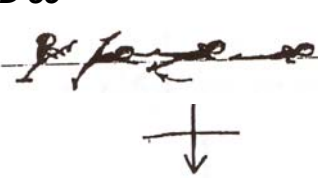
D 15 : Roulé en grand écart :

<p>D 15</p> 	<ul style="list-style-type: none"> De la position grand écart, le buste collé sur la jambe avant tenues par les bras tendus. Le corps roule latéralement autour de l'axe longitudinal de 360° Retour en grand écart. EM : écart de jambes de 170° minimum pendant toute la rotation
--	--

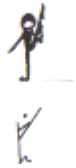
D 25 : pirouette 2/1 tour :

<p>D 25</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Pirouette de 720° de rotation en équilibre sur un pied. Position des bras et de la jambe libre optionnelle. EM : rotation complète sur 1/2 pointe.
--	---

D 35 : Ecrasement facial passé écarté (pancake)

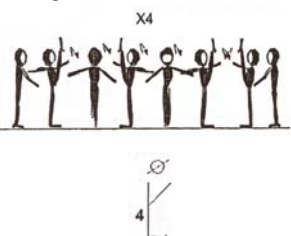
<p>D 35</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Position initiale : Grand Ecart Facial Le buste droit s'abaisse vers l'avant pour poser la poitrine au sol Les jambes continuent la rotation pour se resserrer jusqu'à la position couché ventral, corps en extension, jambes serrées. EM : écart de jambes de 170° minimum
--	---

D 45 : équilibre frontal ou « Y » :

<p>D 45</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Equilibre en appui sur un pied, élever la jambe libre de côté (frontal) verticalement à l'aide d'une main.• Les deux jambes doivent être tendues.• Le pied de la jambe libre doit dépasser la hauteur des épaules.• Maintien de la position 2 secondes.• EM : maintien de la position 2 secondes et jambe à hauteur de l'épaule
--	--

Les Valeurs 6 pts :

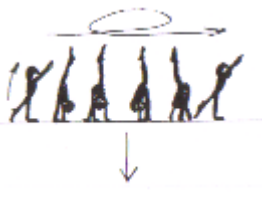
D 16 : 4 grands battements consécutifs avec 1 tour et demi :

<p>D 16</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Position de départ : debout, pieds serrés• 4 battements sagittaux consécutifs avec 1 1/2 tour (540°), pied au dessus de la tête en réalisant 1 1/2 tour (540°).• Position finale : debout, pieds serrés, position optionnelle des bras <p>EM : jambes à hauteur de l'épaule et rotation complète</p>
--	---

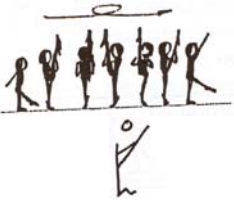
D 26 : pirouette 1/1 tour arrivée au grand écart vertical :

<p>D 26</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Pirouette de 360° en équilibre sur un pied.• Arrivée au grand écart vertical sans poser la jambe libre au sol• Position des bras et de la jambe libre optionnelle.• Pose des mains au sol autorisées pour la position d'arrivée. <p>EM : rotation complète sur 1/2 pointe ; jambe libre sans contact avec le sol et écart de 170° minimum pour le i vertical</p>
--	--

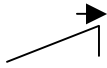

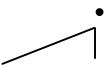







D 36 : illusion :

<p>D 36</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Position debout, jambes serrées, élever une jambe vers l'arrière et le haut pour initier un cercle de cette jambe dans le plan sagittal.• Le tronc s'abaisse sur la jambe d'appui.• Simultanément, le corps exécute une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal• Une main touche le sol près de la jambe d'appui.• La jambe libre termine le cercle pour revenir en position initiale. <p>EM : la jambe libre doit passer par le plan vertical.</p>
--	--


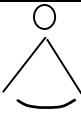

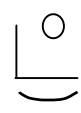






46 : Pirouette 1/1 tour pieds dans la main

<p>D 46</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Pirouette de 360° en appui sur un pied, jambe libre maintenue verticalement (sagittal ou frontal) d'une main.• Rotation complète de 360°.• Bras libre en position optionnelle.• EM : Rotation complète sur 1/2 pointe et jambe à hauteur de l'épaule
--	--



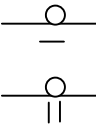
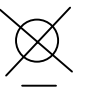



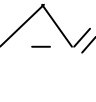




VALEURS DES ELEMENTS

GROUPE A : LES FORCES DYNAMIQUES					
Valeur : 5 points			Valeur : 6 points		
A15		Pompe latérale 1 jambe Distance de 10cm par rapport au sol pendant toute la pompe	A16		Pompe 1 bras Distance de 10 cm par rapport au sol
A25		Pompe charnière 1 jambe Distance de 10 cm par rapport au sol pendant toute la pompe	A26		Hélicoptère Orientation de départ = orientation d'arrivée ET rotation longitudinale sur le haut du dos
A35		Pompe pliométrique Distance de 10 cm par rapport au sol avant <u>et</u> après la phase d'envol	A36		De la fente, pompe 1/1 twist avec envol Distance de 10 cm par rapport au sol avant <u>et</u> après la phase d'envol
A45		Pompe wenson Distance de 10 cm par rapport au sol	A46		Pompe wenson appui libre Distance de 10cm par rapport au sol
A55		Pompe wenson libre Distance de 10 cm par rapport au sol	A56		Hélicoptère arrivée au grand écart Orientation de départ = orientation d'arrivée ET rotation longitudinale sur le haut du dos

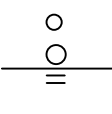
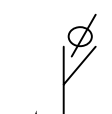

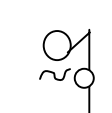
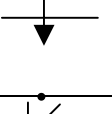
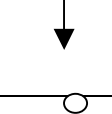
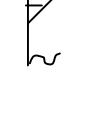

GROUPE B : LES FORCES STATIQUES

Valeur : 5 points			Valeur : 6 points		
B15		Équerre écartée ½ tour	B16		Équerre écartée 1/1 tour
		Maintenir 2 secondes avant, pendant ou après la rotation			Maintenir 2 secondes avant, pendant ou après la rotation
B25		Équerre en L ½ tour	B26		Équerre en L 1/1 tour
		Maintenir 2 secondes avant, pendant ou après la rotation			Maintenir 2 secondes avant, pendant ou après la rotation
B35		Planche sur coudes, jambes écartées	B36		Planche sur coudes, jambes écartées ½ tour
		Maintenir 2 secondes			Maintenir 2 secondes avant, pendant ou après la rotations
B45		Wenson en appui libre	B46		Planche sur coudes, jambes serrées
		Maintenir 2 secondes			Maintenir 2 secondes
B55		Équerre en V jambes écartées	B56		Équerre en V, jambes serrées
		Maintenir 2 secondes			Maintenir 2 secondes

GROUPE C : LES SAUTS

Valeur : 5 points			Valeur : 6 points		
C15		Planche faciale, saut et chute libre arrivée pompe	C16		Gainer ½ twist
		Corps // au sol et réception pieds –mains simultanée			Corps // au sol et réception pieds-mains simultanée
C25		Saut au grand écart antéro-postérieur appel 1 pied ou 2 pieds	C26		Saut 2/1 tour en l'air
		Jambes à l'horizontale			Réduction pour rotation incomplète
C35		Saut ciseau ½ tour	C36		Saut ciseau 1/1 tour
		Jambes à l'horizontale			Jambes à l'horizontale
C45		Saut groupé arrivée pompe	C46		Saut carpé arrivée pompe
		Genoux à hauteur de taille			Jambes à l'horizontale
C55		Saut extension ½ tour, réception au grand écart antéro-postérieur ou facial	C56		Saut extension 1/1 tour, réception grand écart antéro-postérieur ou facial
		Réduction pour rotation incomplète			Réduction pour rotation incomplète
C65		Saut et chute libre avec ½ tour	C66		Saut et chute libre avec 1/1 tour
		Réception pieds-mains simultanée			Réception mains-pieds simultanée

GROUPE D : EQUILIBRES ET SOUPLESSES

Valeur : 5 points		Valeur : 6 points			
D15		Grand écart antéro-postérieur, 1/1 tour	D16		4 grands battements consécutifs des 2 jambes avec 1 1/2 tour
		170 degrés d'amplitude durant toute la rotation			170 degrés d'amplitude sur tous les battements
D25		Pirouette 2/1 tour	D26		Pirouette 1/1 tour arrivée au grand écart vertical
		Pointe de pied toujours en contact avec le sol + réduction pour rotation incomplète			Pointe de pied toujours en contact avec le sol + réduction pour rotation incomplète ET 170 degrés d'amplitude sur le grand écart vertical
D35		Pancake	D36		Illusion
		170 degrés d'amplitude			Cercle de la jambe sur le plan vertical
D45		Equilibre frontal ou Y	D46		Equilibre frontal, 1/1 tour
		170 degrés d'amplitude Maintien 2 secondes			Pointe de pied toujours en contact avec le sol pendant la rotation et 170 degrés d'amplitude

	3 points		4 points		5 points			6 points		
A	A13 	A23 	A14 	A24 	A15 	A25 		A16 	A26 	
	A33 	A43 	A34 	A44 	A35 	A45 	A55 	A36 	A46 	A56
B	B13 	B23 	B14 	B24 	B15 	B25 		B16 	B26 	
	B33 	B43 	B34 	B44 	B35 	B45 	B55 	B36 	B46 	B56
C	C13 	C23 	C14 	C24 	C15 	C25 		C16 	C26 	
	C33 	C43 	C34 	C44 	C35 	C45 		C36 	C46 	
	C53 	C63 	C54 	C64 	C55 	C65 		C56 	C66 	
D	D13 	D23 	D14 	D24 	D15 	D25 		D16 	D26 	
	D33 	D43 	D34 	D44 	D35 	D45 		D36 	D46 	

