



Schweizerischer  
Turnverband

# Programme de tests des cadres 2026

Situation au 02.02.2026

|                                                                 |          |
|-----------------------------------------------------------------|----------|
| <b>1. Objectif</b>                                              | <b>3</b> |
| <b>2. Généralités</b>                                           | <b>3</b> |
| <b>3. Temps d'échauffement et déroulement de la compétition</b> | <b>3</b> |
| <b>4. Critères généraux d'évaluation</b>                        | <b>4</b> |
| <b>5. Évaluation en cas de chute et note minimale</b>           | <b>4</b> |
| <b>6. Règles pour les répétitions d'éléments :</b>              | <b>4</b> |
| <b>7. Consignes spécifiques aux agrès</b>                       | <b>4</b> |
| 7.1.1 Saut                                                      | 4        |
| 7.2 CA 11-14 ans                                                | 4        |
| 7.2.1 Barres asymétriques                                       | 5        |
| 7.3 CA 12-14                                                    | 5        |
| <b>8. Sécurité pour les gymnastes</b>                           | <b>5</b> |
| 8.1.1 Poutre:                                                   | 5        |
| 8.1.2 Sol:                                                      | 5        |
| 8.2 CA10                                                        | 5        |
| 8.2.1 Barres asymétriques:                                      | 5        |
| 8.3 CA11                                                        | 5        |
| 8.3.1 Barres asymétriques:                                      | 5        |
| 8.3.2 Sol:                                                      | 5        |
| 8.4 CA12-14                                                     | 6        |
| 8.4.1 Barres asymétriques:                                      | 6        |
| 8.4.2 Poutre:                                                   | 6        |
| 8.4.3 Sol:                                                      | 6        |
| <b>9. Saut CA 10/11</b>                                         | <b>7</b> |
| 9.1 Critères d'évaluation et Définitions Saut                   | 8        |
| <b>10. Trampoline CA 10/11</b>                                  | <b>9</b> |
| 10.1 Critères d'évaluation et Définitions Trampoline            | 10       |



|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>11. barres asymétriques CA 10/11</b>                       | <b>11</b> |
| 11.1 Critères d'évaluation et Définitions Barres asymétriques | 12        |
| <b>12. Sangles CA 10-11</b>                                   | <b>13</b> |
| 12.1 Critères d'évaluation et Définitions Sangles             | 14        |
| <b>13. Balken CA 10/11</b>                                    | <b>15</b> |
| 13.1 Critères d'évaluation et Définitions Poutre              | 16        |
| <b>14. Sol CA 10/11</b>                                       | <b>17</b> |
| 14.1 Critères d'évaluation et Définitions Sol                 | 19        |
| <b>15. Saut CA12-14</b>                                       | <b>20</b> |
| 15.1 Critères d'évaluation et Définitions Saut                | 20        |
| <b>16. Trampoline CA12-14</b>                                 | <b>22</b> |
| 16.1 Critères d'évaluation et Définitions Trampoline          | 23        |
| <b>17. barres asymétriques CA12-14</b>                        | <b>23</b> |
| 17.1 Critères d'évaluation et Définitions Barres asymétriques | 26        |
| <b>18. Sangles CA12-14</b>                                    | <b>27</b> |
| 18.1 Critères d'évaluation et Définitions Sangles             | 28        |
| <b>19. Poutre CA12-14</b>                                     | <b>29</b> |
| 19.1 Critères d'évaluation et Définitions Poutre              | 31        |
| <b>20. Sol CA 12-14</b>                                       | <b>33</b> |
| 20.1 Critères d'évaluation et Définitions Sol                 | 35        |
| <b>21. vocabulaire</b>                                        | <b>36</b> |
| 21.1 Matériel:                                                | 36        |
| 21.2 Secteur technique:                                       | 36        |



# Test du cadre 2026

## 1. Objectif

- La création d'éléments imposés par groupes d'âge vise à harmoniser la préparation des jeunes gymnastes.
- Les tests servent à la sélection pour l'admission ou le maintien dans le cadre jusqu'à la catégorie des juniors.
- Les différents niveaux de performance offrent aux gymnastes des options supplémentaires basées sur leurs forces individuelles.

## 2. Généralités

- CA 9-11        3 niveau – la gymnaste ne peut exécuter qu'une seule niveau par élément
- CA 12-14      5 niveau – la gymnaste ne peut exécuter qu'une seule niveau par élément

Pour chaque élément, la « valeur de difficulté » est multipliée par la valeur attribuée à l'élément pour déterminer la note finale par élément.

### Exemple de note maximale:

**CA 12 barres asymétriques élément 2, niveau 5:**        **Élément min. D FIG + bascule à l'appui tendu renversé (valeur de l'élément/niveau 5 multipliée par la note max. 5.0) = 25 points**

### Exemple pour une note d'exécution de 2.4:

**CA 12 barres asymétriques élément 2, niveau 5:**        **Élément min. D FIG + bascule à l'appui tendu renversé (valeur de l'élément/niveau 5 multipliée par la note 2.4) = 12 points**

### Un seul essai est autorisé pour la note.

**Exception** CA 12-14: Éléments d'envol aux barres asymétriques (N1 & N2) un 2ème essai est autorisé uniquement en cas de chute (le 2ème essai compte)

## 3. Temps d'échauffement et déroulement de la compétition

### Temps d'échauffement par gymnaste :

- Classes d'âge (CA) 10–11: 90 secondes par gymnaste
- Classes d'âge (CA) 12–14: 2 minutes par gymnaste

### Déroulement du test / Échauffement:

- La gymnaste doit échauffer tous les éléments à l'agrès concerné dans le temps d'échauffement imparti.
- Ordre d'exécution: La compétition se déroule par poste / élément par élément: toutes les gymnastes exécutent le premier élément l'une après l'autre. Ce n'est qu'ensuite que l'on passe au deuxième élément, et ainsi de suite.



## 4. Critères généraux d'évaluation

En principe, les critères d'évaluation de la FIG s'appliquent

- Reconnaissances selon le PdC 2026 (déductions d'angles)
  - Reconnaissance toujours jusqu'à 45° de l'angle requis
- Déductions d'angles :
  - 11- 30° petite faute
  - 31- 45° faute moyenne
  - dès 46° pas de reconnaissance

## 5. Évaluation en cas de chute et note minimale

Règlementation en cas de chute :

- Une chute entraîne une déduction de 1,5 point de la note de départ correspondante.
- Important : Cette déduction est intégrée dans le facteur de multiplication pour la note finale.
- Condition : La déduction n'est appliquée que si l'élément est fondamentalement reconnu selon les règles officielles de la FIG (Code de Pointage).

Note minimale:

- Aucune note négative n'est attribuée. La note minimale est de 0,0 point

## 6. Règles pour les répétitions d'éléments :

- **Éléments acrobatiques:** Peuvent être répétés pour obtenir un bonus.
- **Éléments gymniques (sauts/pirouettes):** Une répétition pour l'obtention d'un bonus n'est pas autorisée.

## 7. Consignes spécifiques aux agrès

### 7.1.1 Saut

Sauf disposition contraire expresse, l'utilisation d'un tremplin ou d'un booster est autorisée.

### 7.2 CA 11-14 ans

Si la table de saut est réglée à 125 cm, les gymnastes doivent réceptionner dans la fosse de réception (si la salle en est équipée). Les tapis dans cette fosse doivent être à la hauteur prescrite par le règlement international (FIG).



### 7.2.1 Barres asymétriques

Sauf indication contraire, l'exécution des éléments s'effectue selon les normes de la FIG. Pour les éléments exécutés dans la fosse, un écart de hauteur de la surface de réception de +/- 10 cm par rapport au niveau du sol est autorisé.

### 7.3 CA 12-14

**Pile de tapis Ex.: N1 Niveau 1:** Si possible, la barre est retirée et remplacée par une pile de tapis. Si cela n'est pas possible, la pile de tapis est placée directement derrière la barre, à la même hauteur.

## 8. Sécurité pour les gymnastes

### 8.1.1 Poutre:

Pour les éléments acrobatiques et les sorties à partir d'un rondade, un « tapis de protection » supplémentaire (selon la définition du vocabulaire) est autorisé. D'autres tapis alternatifs ne peuvent pas être utilisés.

### 8.1.2 Sol:

Lors de la réception d'éléments acrobatiques au sol, l'utilisation d'un tapis supplémentaire d'une épaisseur de 10 cm (tapis de type "Happy Landing") est autorisée.

### 8.2 CA10

#### 8.2.1 Barres asymétriques:

Lorsqu'un élément est présenté à la barre supérieure, l'utilisation d'un tapis supplémentaire de 20 cm sous la barre est autorisée.

### 8.3 CA11

#### 8.3.1 Barres asymétriques:

**N3 niveau 3:** Pour un double salto en sortie, un tapis supplémentaire d'une épaisseur de 10 cm peut être placé.

### 8.3.2 Sol:

Les détails concernant les tapis et les surfaces de réception sont indiqués dans le tableau des éléments.



## 8.4 CA12-14

### 8.4.1 Barres asymétriques:

Les dispositions relatives **aux tapis de sécurité** figurent dans le tableau des éléments. Pour les éléments d'une **valeur D ou supérieure**, un tapis supplémentaire de 10 cm (tapis de réception « Happy Landing ») peut être utilisé en option, à condition que la gymnaste **ne le touche pas**. De même, l'utilisation d'un tapis « Happy Landing » est autorisée pour **les sorties en double salto**.

### 8.4.2 Poutre:

**Tapis supplémentaires:** Pour les éléments acrobatiques et les sorties à partir d'un rondade, un tapis de protection supplémentaire (selon la définition du lexique) est autorisé. D'autres tapis alternatifs ne peuvent pas être utilisés.

**Hauteur maximale des tapis:** Partout où l'utilisation d'un « tapis de 40 cm est autorisée », un seul de ces tapis au maximum peut être utilisé.

### 8.4.3 Sol:

Les détails concernant les tapis et les zones de réception sont indiqués dans le tableau des éléments.



# CA 10/11

## 9. Saut CA 10/11

CA 10-11 max. **105 points** (Saut max. **45 points** + Trampoline max. **60 points**)

|           |                          | CA 10    |                                                                                                                                      | CA 11    |                                                                                                                                   |
|-----------|--------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                          |          |                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                   |
| <b>N1</b> | Yurchenko                | Niveau 1 | Table 115cm / pile de tapis 120cm<br>Yurchenko arrivée debout                                                                        | Niveau 1 | Table 125 cm<br>Yurchenko groupé                                                                                                  |
|           |                          | Niveau 2 | Table 115cm / pile de tapis 120cm<br>Yurchenko arrivée en chandelle                                                                  | Niveau 2 | Table 125 cm<br>Yurchenko carpé ou groupé ouvert<br>(angle les hanches 180°)                                                      |
|           |                          | Niveau 3 | Table 115 cm<br>Yurchenko groupé/carpé<br>en fosse fermé +20cm                                                                       | Niveau 3 | Table 125 cm<br>Yurchenko tendu                                                                                                   |
| <b>N2</b> | Renversement<br>en avant | Niveau 1 | Table 125cm / pile de tapis 140cm<br>Reversement en avant à la station                                                               | Niveau 1 | Mini Trampoline<br>avec une courte course d'élan renversement avant salto avant<br>groupé reception dans la fosse sur tapis 20 cm |
|           |                          | Niveau 2 | Table 125cm / pile de tapis 140cm<br>Reversement en avant et roulade élevée où 3/4<br>salto                                          | Niveau 2 | Table 125 cm<br>reversement avant salto avant groupé                                                                              |
|           |                          | Niveau 3 | Minitrampoline : avec une courte course d'élan<br>renversement avant salto avant groupé re-<br>ception dans la fosse sur tapis 20 cm | Niveau 3 | Table 125 cm<br>Reversement salto avant carpé ou<br>Reversement avant salto avant groupé avec 180° tour                           |
| <b>N3</b> | Tsukahara                | Niveau 1 | Table 115cm / pile de tapis de 140cm<br>Rondade à la station                                                                         | Niveau 1 | Table 125 cm<br>Tsukahara groupé                                                                                                  |
|           |                          | Niveau 2 | Table 115 cm / pile de tapis 120cm<br>Rondade arrivée en position de chandelle                                                       | Niveau 2 | Table 125 cm<br>Tsukahara carpé/puck                                                                                              |
|           |                          | Niveau 3 | Table 125 cm /pile de tapis 140cm<br>Rondade arrivée en position de chandelle                                                        | Niveau 3 | Table 125 cm<br>Tsukahara tendu                                                                                                   |



## 9.1 Critères d'évaluation et Définitions Saut

| Principaux critères d'évaluation |                                 | points attribués |     |     |     |      |
|----------------------------------|---------------------------------|------------------|-----|-----|-----|------|
| 1                                | Contact du tremplin             | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 2                                | Pré envol                       | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 3                                | Poussée et hauteur              | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 4                                | Dynamique / Rotation /Courbette | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 5                                | Execution                       | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 6                                | chute                           |                  |     |     |     | -1.5 |
| 7                                | Élément non reconnu             |                  |     |     |     | 0    |

|   | Critères d'observation          | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Définition</b></li> </ul>                                                                                                                                                   |
|---|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Contact du tremplin             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Position du corps au moment du saut</li> <li>raideur (genoux, tronc),</li> <li>position de la tête</li> </ul>                                                                  |
| 2 | Pré envol                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Le corps pivote dans son ensemble après avoir quitté le tremplin</li> <li>Positions des mains lors du TAL selon la FIG</li> </ul>                                              |
| 3 | Poussée et hauteur              | <ul style="list-style-type: none"> <li>pose des mains décalée dans le temps, Exception groupe 3 sauts</li> <li>rotation trop précoce pour les sauts avec rotation dans la 2e phase de vol</li> <li>Hauteur</li> </ul> |
| 4 | Dynamique / Rotation /Courbette | <ul style="list-style-type: none"> <li>La rotation s'effectue avec tout le corps</li> <li>Position de la tête</li> <li>Les rotations (TAT/TAL) doivent être terminées.</li> </ul>                                     |
| 5 | Execution                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Position du corps Correct en phase de vol 2(groupé, carpé, tendu)</li> <li>Exécution technique (bras/jambes fléchis, etc.)</li> </ul>                                          |



## 10. Trampoline CA 10/11

| CA 10-11 max. 105 points (Saut max. 45 points + Trampoline max. 60 points) |                |          |                                                                                         |                                                            |                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            |                |          | CA 10                                                                                   | CA 11                                                      | Remarque                                                                             |
| N1                                                                         | TAT en avant   | Niveau 1 | * 1: tomber dos salto avant tendu tomber dos et 1/2 tour à la station                   | 2: salto avant tendu 1/1 vrille                            | * peut être réalisé à partie du 3/4 avant                                            |
|                                                                            |                | Niveau 2 | * 1: tomber dos salto avant carpé 1/2 tour à la station                                 | 2: double salto avant groupé ou carpé                      | 1 sur la toile                                                                       |
|                                                                            |                | Niveau 3 | 2: salto avant tendu 1/1 vrille                                                         | 2: double salto avant groupé ou carpé avec 1/2 tour        | 2 peut être réalisé dans la fosse avec tapis ou avec des tapis                       |
|                                                                            |                |          |                                                                                         |                                                            |                                                                                      |
| N2                                                                         | TAT en arrière | Niveau 1 | 1: salto arrière tendu vrille 1/1 --> chandelle                                         | 1: double salto arrière groupé                             | 1 sur la toile                                                                       |
|                                                                            |                | Niveau 2 | 1: salto arrière tendu vrille 1/1 tomber dos                                            | 2: double salto arrière carpé                              | 2 Peut être exécuté sur la toile ou effectué dans la fosse (tapis) à la même hauteur |
|                                                                            |                | Niveau 3 | 1: double salto arrière groupé                                                          | 2: double salto arrière puck                               | si les sauts sont exécutés dans la fosse, ils doivent être précédés d'un salto       |
|                                                                            |                |          |                                                                                         |                                                            |                                                                                      |
| N3                                                                         | TAL            | Niveau 1 | 1: Départ sur le dos, 1/2 salto avant tendu avec 1 ½ vrille (LAD) pour finir sur le dos | 2: salto arrière tendu vrille 1/1 --> salto arrière groupé | 1 sur la toile                                                                       |
|                                                                            |                | Niveau 2 | 1: dos 2/1 tours dos "cat twist"                                                        | 2: salto avant 3/2 tours                                   | 2 Peut être exécuté sur la toile ou effectué dans la fosse (tapis) à la même hauteur |
|                                                                            |                | Niveau 3 | 1: salto arrière tendu 1/1 vrille --> salto arrière groupé                              | 2: salto arrière 2/1 tours                                 | si les sauts sont exécutés dans la fosse, ils doivent être précédés d'un salto       |
|                                                                            |                |          |                                                                                         |                                                            |                                                                                      |
| N4                                                                         | Kaboom         | Niveau 1 | 1: Kaboom salto arrière tendu                                                           | 1: Kaboom salto arrière tendu 1/1 vrille                   | 1 sur la toile                                                                       |
|                                                                            |                | Niveau 2 | 1: Kaboom salto arrière tendu 1/2 vrille                                                | 1: Kaboom salto arrière tendu au dos                       |                                                                                      |
|                                                                            |                | Niveau 3 | 1: Kaboom salto arrière tendu 1/1 vrille                                                | 1: Kaboom salto arrière tendu 1/1 vrille au dos            |                                                                                      |



## 10.1 Critères d'évaluation et Définitions Trampoline

| Principaux critères d'évaluation |                                                                              | points attribués |     |     |     |      |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|-----|-----|------|
| 1                                | Le comportement à l'appel                                                    | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 2                                | Alignemnt du corps                                                           | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 3                                | Dynamique/Rythme                                                             | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 4                                | Amplitude/atterrissage                                                       | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 5                                | Exécution                                                                    | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 6                                | chute                                                                        |                  |     |     |     | -1.5 |
| 7                                | Élément non reconnu                                                          |                  |     |     |     | 0    |
| 8                                | Départ de tous les sauts obligatoire sur la croix, sinon 1 point de pénalité |                  |     |     |     |      |

|   | Critères d'observation    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Définition</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      |
|---|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Le comportement à l'appel | <ul style="list-style-type: none"> <li>Extension des genoux</li> <li>position d'appel correcte (comportement sur la toile, croix)</li> </ul>                                                                                                                      |
| 2 | Alignemnt du corps        | <ul style="list-style-type: none"> <li>groupé, carpé, tendu</li> <li>position de la tête</li> </ul>                                                                                                                                                               |
| 3 | Dynamique/Rythme          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Le saut et l'exécution sont réalisés avec précision. puissance et vitesse</li> <li>Éléments avec TAL: le moment de rotation est exécuté après avoir quitté la toile</li> </ul>                                             |
| 4 | Amplitude/atterrissage    | <ul style="list-style-type: none"> <li>la poitrine est maintenue droite lors de l'atterrissage au sol. (par exemple &lt;45° angle Jambes-tronc)</li> <li>Un angle au niveau du genou pouvant atteindre 90° est acceptable</li> <li>Hauteur et distance</li> </ul> |
| 5 | Exécution                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>bras pliés</li> <li>jambes pliées</li> <li>jambes écartées</li> <li>pieds fléchis, etc.</li> </ul>                                                                                                                         |



## 11. barres asymétriques CA 10/11

| CA 10/11 max. <b>105</b> points (Sangles max. <b>45</b> points + Barres asymétriques max. <b>60</b> points) |                                                                                                     |          |                                                                                                          |          |                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tous les éléments non définis se terminent toujours à l'appui tendu renversé                                |                                                                                                     |          |                                                                                                          |          |                                                                                                                               |
|                                                                                                             |                                                                                                     | CA 10    |                                                                                                          | CA 11    |                                                                                                                               |
| N1                                                                                                          | Basculement-prise d'élan                                                                            | Niveau 1 | Bascule ATR + Bascule prise d'élan (min 45°)                                                             | Niveau 1 | 2 de max 5 bascules ATR en série                                                                                              |
|                                                                                                             |                                                                                                     | Niveau 2 | 2 de max 5 bascules ATR en série                                                                         | Niveau 2 | 3 de max 5 bascules ATR en série                                                                                              |
|                                                                                                             |                                                                                                     | Niveau 3 | 3 de max 5 bascules ATR en série                                                                         | Niveau 3 | 5 de max 5 bascules ATR en série                                                                                              |
| S'applique pour les ATR : jambes serrées et déviation 10° (voir Fig. 1)                                     |                                                                                                     |          |                                                                                                          |          |                                                                                                                               |
| N2                                                                                                          | tour proches<br>Tour d'appui libre<br>Stalder<br>Elan circ. carapé<br>ou libre en ar-rière ou libre | Niveau 1 | Tour d'appui libre l'ATR                                                                                 | Niveau 1 | 2x tour proches identiques é l' ATR <b>ou</b><br>2x différents tours proches (1 à la ATR/ 1 vers min 45°)                     |
|                                                                                                             |                                                                                                     | Niveau 2 | 2x tour proches identiques é l' ATR <b>ou</b><br>2x différents tours proches (1 à la ATR/1 vers min 45°) | Niveau 2 | 2x2 tours proches l'atr l'un après l'autre<br>de 2 racine d'éléments                                                          |
|                                                                                                             |                                                                                                     | Niveau 3 | 2x2 tours proches l'atr l'un après l'autre<br>de 2 racine d'éléments                                     | Niveau 3 | 2x tours proches différents,<br>élan circ. carapé, bascule ATR, 1 tour proche                                                 |
| Reconnaissance des appuis tendus renversés (voir Fig. 2)                                                    |                                                                                                     |          |                                                                                                          |          |                                                                                                                               |
| N3                                                                                                          | Grand tour en ar-rière/en avant et sortie                                                           | Niveau 1 | 5x Grand tour en arrière                                                                                 | Niveau 1 | 2x Grand tour en avant, Jambes ensemble                                                                                       |
|                                                                                                             |                                                                                                     | Niveau 2 | 2X grand tour + salto tendu<br>(avec ou sans bascule entre les 2)                                        | Niveau 2 | 5x Grand tour en avant Jambes ensemble                                                                                        |
|                                                                                                             |                                                                                                     | Niveau 3 | 2X grand tour et salto arrière tendu arrivée sur le dos avec tapis de 50cm                               | Niveau 3 | 1x Grand tour en avant et Salto en avant tendu sur tapis 50cm<br><b>ou</b> double salto en arr.                               |
| N4                                                                                                          | tours longitud-<br>naux<br>combinaison                                                              | Niveau 1 | Grand tour en arrière demi tour min 45° et sauter en arrière                                             | Niveau 1 | grand tour valse                                                                                                              |
|                                                                                                             |                                                                                                     | Niveau 2 | Grand tour en arrière demi tour min 30° + Grand tour en arrière demi tour min 30°                        | Niveau 2 | Grand tour en arrière demi tour + grand tour en avant + grand tour en avant demi tour                                         |
|                                                                                                             |                                                                                                     | Niveau 3 | grand tour valse                                                                                         | Niveau 3 | Grand tour en arrière demi tour + grand tour en avant + grand tour en avant demi tour, grand tour arrière valse (ordre libre) |

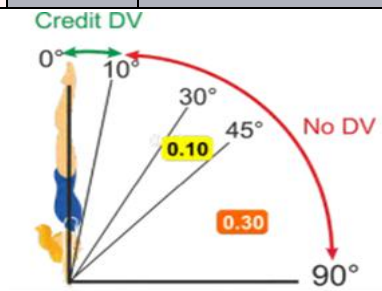


Fig.1

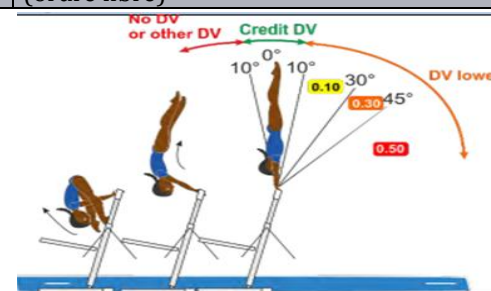


Fig.2

## 11.1 Critères d'évaluation et Définitions Barres asymétriques

| Principaux critères d'évaluation |                                    | points attribués |     |     |     |      |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------|-----|-----|-----|------|
| 1                                | Alignemt du corps                  | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 2                                | Position de la tête                | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 3                                | Dynamique                          | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 4                                | Courbette / rythme                 | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 5                                | Pos. de l'ATR /Pos. d'atterrissage | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 6                                | chute                              |                  |     |     |     | -1.5 |
| 7                                | Élément non reconnu                |                  |     |     |     | 0    |

|   | Critères d'observation               | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Définition</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Alignemt du corps                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Posture (tête entre les bras, angle Bras-tronc, angle Jambes-tronc)</li> <li>Exécution physique (flexions des genoux/bras, jambes écartées, etc.)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2 | Position de la tête                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>La position de la tête est toujours neutre ou légèrement inclinée vers l'intérieur (flexion de la colonne cervicale), sauf lors des appuis renversés où la tête doit être orientée vers les mains/la barre</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           |
| 3 | Dynamique                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élément est exécuté avec précision, puissance et vitesse</li> <li><b>Sorties:</b> l'élan avant et avec la sortie est agressif et a de l'amplitude</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4 | Courbette<br>Rythme                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les mouvements à travers les positions C- et C+ sont clairement indiqués</li> <li>Rythme (pour les éléments qui n'ont pas de « phase de courbette » claire): l'élément est exécuté de manière fluide et/ou le tempo des enchaînements est maintenu pendant plusieurs éléments</li> </ul>                                                                                                                                                        |
| 5 | Pos. de l'ATR<br>Pos. d'atterrissage | <ul style="list-style-type: none"> <li>Position l'ATR: en formant une ligne droite main &gt; épaule &gt; côtes &gt; hanches &gt; pieds. (Pour les déductions angulaires, voir les critères d'évaluation généraux)</li> <li><b>Atterrissages:</b> le corps est tendu pour préparer l'atterrissage la poitrine est maintenue droite lors de l'atterrissage au sol. (par exemple &lt;45° angle Jambes-tronc) Un angle au niveau du genou pouvant atteindre 90° est acceptable.</li> </ul> |



## 12. Sangles CA 10-11

| CA 10/11 max. <b>105</b> points (Sangles max. <b>45</b> points + Barres asymétriques max. <b>60</b> points)                                                                                  |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Les cases <b>bleues</b> correspondent <b>aux éléments obligatoires</b> , mais ne sont pas évaluées. L'absence d'une case <b>bleue</b> entraîne une déduction de 4 points sur la note finale. |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                          |
| Les cases <b>rouges</b> sont évaluées                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                          |
| CA 10                                                                                                                                                                                        | Niveau 1                                                                                                                                                                                     | Niveau 2                                                                                                                                                                                      | Niveau 3                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                              | 1 x C+ / C-                                                                                                                                                                                  | 1 x C+ / C-                                                                                                                                                                                   | 1 x C+ / C-                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                              | prise d'élan (maximum 2 élans)<br>balancer arrière directement vers l'élément 3                                                                                                              | prise d'élan (maximum 2 élans)<br>balancer arrière directement vers l'élément 3                                                                                                               | prise d'élan (maximum 2 élans)<br>balancer arrière directement vers l'élément 3                          |
|                                                                                                                                                                                              | 2 éléments près de la barre (qui peuvent être les mêmes)                                                                                                                                     | 2 x 2 éléments près de la barre issus de 2 formes différentes                                                                                                                                 | 2 éléments près de la barre en arrière + 2 éléments près de la barre en avant                            |
|                                                                                                                                                                                              | 2 grands tours en arrière                                                                                                                                                                    | 3 grands tours en arrière                                                                                                                                                                     | 5 grands tours en arrière                                                                                |
|                                                                                                                                                                                              | 2 grands tours en avant                                                                                                                                                                      | 3 grands tours en avant                                                                                                                                                                       | 5 grands tours en avant                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                              | élément de la box 3:<br>niveau 1: tour intermédiaire autorisé                                                                                                                                | élément de la box 3:<br>niveau 2 et 3: les éléments près de la barre doivent être réalisés en liaison directe, entre les 2 formes différentes d'éléments, un tour intermédiaire est autorisé* |                                                                                                          |
| CA 11                                                                                                                                                                                        | Niveau 1                                                                                                                                                                                     | Niveau 2                                                                                                                                                                                      | Niveau 3                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                              | 1 x C+ / C-                                                                                                                                                                                  | 1 x C+ / C-                                                                                                                                                                                   | 1 x C+ / C-                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                              | prise d'élan (maximum 2 élans)<br>balancer arrière directement vers l'élément 3                                                                                                              | prise d'élan (maximum 2 élans)<br>balancer arrière directement vers l'élément 3                                                                                                               | prise d'élan (maximum 2 élans)<br>balancer arrière directement vers l'élément 3                          |
|                                                                                                                                                                                              | 2 x 3 éléments près de la barre issus de 2 formes différentes                                                                                                                                | 3 x 2 éléments près de la barre issus de 3 formes différentes                                                                                                                                 | 3 x 2 éléments près de la barre issus de 3 formes différentes (1 forme d'élément doit être vers l'avant) |
|                                                                                                                                                                                              | 3 grands tours en arrière                                                                                                                                                                    | 5 grands tours en arrière                                                                                                                                                                     | 7 grands tours en arrière                                                                                |
|                                                                                                                                                                                              | 2 grands tours en avant                                                                                                                                                                      | 3 grands tours en avant                                                                                                                                                                       | 5 grands tours en avant                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                              | élément de la box 3:<br>niveau 2 et 3: les éléments près de la barre doivent être réalisés en liaison directe, entre les 2 formes différentes d'éléments, un tour intermédiaire est autorisé |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                          |



## 12.1 Critères d'évaluation et Définitions Sangles

| Principaux critères d'évaluation |                                                                                 | points attribués |     |     |     |      |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|-----|-----|------|
| 1                                | Alignemt du corps                                                               | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 2                                | Position de la tête                                                             | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 3                                | Dynamique                                                                       | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 4                                | Courbette / rythme                                                              | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 5                                | Pos. de l'ATR /Pos. d'atterrissage                                              | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 6                                | chute                                                                           |                  |     |     |     | -1.5 |
| 7                                | Élément non reconnu                                                             |                  |     |     |     | 0    |
| 8                                | Chaque case <b>bleue</b> qui n'est pas remplie (sera déduite de la note finale) |                  |     |     |     | -4.0 |

|   | Critères d'observation               | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Définition</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Alignemt du corps                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Posture (tête entre les bras, angle Bras-tronc, angle Jambes-tronc)</li> <li>Exécution physique (flexions des genoux/bras, jambes écartées, etc.)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2 | Position de la tête                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>La position de la tête est toujours neutre ou légèrement inclinée vers l'intérieur (flexion de la colonne cervicale), sauf lors des appuis renversés où la tête doit être orientée vers les mains/la barre</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           |
| 3 | Dynamique                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élément est exécuté avec précision, puissance et vitesse</li> <li><b>Sorties:</b> l'élan avant et avec la sortie est agressif et a de l'amplitude</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4 | Courbette<br>Rythme                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les mouvements à travers les positions C- et C+ sont clairement indiqués</li> <li>Rythme (pour les éléments qui n'ont pas de « phase de courbette » claire): l'élément est exécuté de manière fluide et/ou le tempo des enchaînements est maintenu pendant plusieurs éléments</li> </ul>                                                                                                                                                        |
| 5 | Pos. de l'ATR<br>Pos. d'atterrissage | <ul style="list-style-type: none"> <li>Position l'ATR: en formant une ligne droite main &gt; épaule &gt; côtes &gt; hanches &gt; pieds. (Pour les déductions angulaires, voir les critères d'évaluation généraux)</li> <li><b>Atterrissages:</b> le corps est tendu pour préparer l'atterrissage la poitrine est maintenue droite lors de l'atterrissage au sol. (par exemple &lt;45° angle Jambes-tronc) Un angle au niveau du genou pouvant atteindre 90° est acceptable.</li> </ul> |



### 13. Balken CA 10/11

| CA 10-11 max. 105 points |                       |          |                                                             |          |                                                                              |
|--------------------------|-----------------------|----------|-------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                       | CA 10    |                                                             | CA 11    |                                                                              |
| N1                       | série acro en arrière | Niveau 1 | ATR + Fick-flac <b>ou</b><br>Souplesse arrière + Flic-flac  | Niveau 1 | Flic-flac + Flic-flac                                                        |
|                          |                       | Niveau 2 | Flic-flac + Flic-flac                                       | Niveau 2 | Flic Salto (avec tapis en dessous)<br>(Position libre)                       |
|                          |                       | Niveau 3 | Série:<br>3 Flic-flac                                       | Niveau 3 | Flic + Salto (Position libre)                                                |
| N2                       | Éléments en avant     | Niveau 1 | souplesse avant (peut aussi être réalisée comme une entrée) | Niveau 1 | Reversement en avant                                                         |
|                          |                       | Niveau 2 | Reversement en avant                                        | Niveau 2 | Acro en avant C                                                              |
|                          |                       | Niveau 3 | Acro en avant min C                                         | Niveau 3 | acro en avant min D                                                          |
| N3                       | acro latérale         | Niveau 1 | Rondade à la station                                        | Niveau 1 | Salto latéral                                                                |
|                          |                       | Niveau 2 | Salto latéral                                               | Niveau 2 | Renversement latéral libre (5.408)                                           |
|                          |                       | Niveau 3 | Renversement latéral libre (5.408)                          | Niveau 3 | Reversement latéral libre (5.408) + saut droit ou Salto latéral + saut droit |
| N4                       | sautes                | Niveau 1 | saut B                                                      | Niveau 1 | saut C                                                                       |
|                          |                       | Niveau 2 | saut B avec un écart de 180°                                | Niveau 2 | saut C avec un écart de 180°                                                 |
|                          |                       | Niveau 3 | saut C                                                      | Niveau 3 | saut D                                                                       |
| N5                       | Serie de saut         | Niveau 1 | A + A                                                       | Niveau 1 | A + B (ordre libre)                                                          |
|                          |                       | Niveau 2 | A + B (ordre libre)                                         | Niveau 2 | B + B (ordre libre)                                                          |
|                          |                       | Niveau 3 | B + min B (ordre libre)                                     | Niveau 3 | C + min A                                                                    |
| N6                       | Pirouette             | Niveau 1 | pirouette 360°                                              | Niveau 1 | pirouette min A                                                              |
|                          |                       | Niveau 2 | pirouette 360°<br>tenue 2 sec (2 pieds)                     | Niveau 2 | pirouette min B                                                              |
|                          |                       | Niveau 3 | pirouette min B                                             | Niveau 3 | pirouette min C                                                              |
| N7                       | Sortie                | Niveau 1 | roue pied-pied + salto arrière groupé                       | Niveau 1 | rondade + salto arrière groupé                                               |
|                          |                       | Niveau 2 | rondade + salto arrière groupé                              | Niveau 2 | rondade salto arrière tendu                                                  |
|                          |                       | Niveau 3 | rondade salto arrière tendu                                 | Niveau 3 | rondade salto arrière tendu avec 1/2 vrille                                  |



### 13.1 Critères d'évaluation et Définitions Poutre

| Principaux critères d'évaluation |                                                                                                                                                                            | points attribués |     |     |     |      |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|-----|-----|------|
| 1                                | Alignemt du corps                                                                                                                                                          | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 2                                | Dynamique / Rythme                                                                                                                                                         | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 3                                | Amplitude                                                                                                                                                                  | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 4                                | Balance / Pos. d'atterrissage                                                                                                                                              | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 5                                | Exécution                                                                                                                                                                  | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 6                                | chute                                                                                                                                                                      |                  |     |     |     | -1.5 |
| 7                                | Élément non reconnu                                                                                                                                                        |                  |     |     |     | 0    |
| *                                | Tous les pirouettes doivent être effectués avec précision, sinon l'élément sera noté au niveau inférieur suivant. (Si l'élément « A » n'est pas noté, il sera évalué à 0). |                  |     |     |     |      |

|   | Critères d'observation        | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Définition</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Alignemt du corps             | <ul style="list-style-type: none"> <li>La posture est-elle correcte sur toute la durée de l'élément(s) (Tête, angle bras-tronc, angle jambes-tronc)</li> <li>position des bras</li> <li>haut du corps droit pendant le décollage et l'atterrissage</li> </ul>                                                                                                                                                                 |
| 2 | Dynamique / Rythme            | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sauts et acro</b> : L'élément est exécuté avec précision, puissance et vitesse</li> <li>Les enchaînements sont fluides</li> <li>Les éléments acrobatiques sont exécutés sans flexion supplémentaire des genoux après le contact avec le sol</li> <li>Éléments avec TAL: le moment de rotation est exécuté après avoir quitté le sol</li> <li><b>Pirouettes</b> selon FIG</li> </ul> |
| 3 | Amplitude                     | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sauts</b>: hauteur du saut/des sauts</li> <li>Les rapports angulaires</li> <li><b>Acro</b>: hauteur</li> <li><b>Pirouettes</b>: Amplitude de la position pendant la pirouette, le relevé et la position finale</li> </ul>                                                                                                                                                           |
| 4 | Balance / Pos. d'atterrissage | <ul style="list-style-type: none"> <li>la poitrine est maintenue droite lors de l'atterrissage au sol. (par exemple &lt;45° angle Jambes-tronc)</li> <li>Un angle au niveau du genou pouvant atteindre 90° est acceptable</li> <li>Balance (pirouettes): la position correcte est maintenue de manière uniforme pendant toute la durée de l'élément</li> <li>Position finale stable et contrôlée</li> </ul>                   |
| 5 | Exécution                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>bras pliés</li> <li>jambes pliées</li> <li>jambes écartées</li> <li>pieds fléchis, etc.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



## 14. Sol CA 10/11

| CA 10/11 max. <b>105</b> points                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Tous les éléments acrobatiques peuvent être exécutés dans la fosse. Les éléments exécutés au sol reçoivent + 1 point de plus dans l'évaluation |  |  |  |  |  |

|    |                                | CA 10                                                                                                    |                                                                                                      | CA 11    |                                                                                                       |
|----|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| N1 | acro en avant<br>Liaisons      | Niveau 1                                                                                                 | saut de mains + flip avant + rebond                                                                  | Niveau 1 | saut de mains + flip avant + salto groupé ou<br>saut de mains + salto groupé + salto groupé           |
|    |                                | Niveau 2                                                                                                 | saut de mains + flip avant + sursaut + salto avant<br>groupé                                         | Niveau 2 | saut de mains + salto avant tendu + rebond                                                            |
|    |                                | Niveau 3                                                                                                 | saut de mains + flip avant + salto groupé ou<br>saut de mains + salto groupé + salto groupé          | Niveau 3 | saut de mains + salto avant tendu + salto avant groupé<br>+ rebond                                    |
|    |                                |                                                                                                          |                                                                                                      |          |                                                                                                       |
| N2 | acro en arrière                | Niveau 1                                                                                                 | rondade flip salto arrière tendu                                                                     | Niveau 1 | rondade flip salto arrière tendu 1/1 sur tapis de 40cm                                                |
|    |                                | Niveau 2                                                                                                 | rondade flip salto arrière tendu avec 1/2 tour (180°)<br>ou tour complet (360°)                      | Niveau 2 | rondade flip salto arrière tendu 3/2 sur tapis de 20cm                                                |
|    |                                | Niveau 3                                                                                                 | rondade flip vrille arrière 1/1 (360°) sur tapis de 40cm                                             | Niveau 3 | rondade flip salto arrière tendu 2/1 sur tapis de 20cm                                                |
|    |                                |                                                                                                          |                                                                                                      |          |                                                                                                       |
| N3 | Acro en avant                  | Niveau 1                                                                                                 | saut de mains salto avant groupé<br>ou salto avant groupé + salto avant groupé                       | Niveau 1 | *salto avant tendu vrille (360°)                                                                      |
|    |                                | Niveau 2                                                                                                 | saut de mains salto avant tendu ou salto avant tendu +<br>rebond                                     | Niveau 2 | *salto avant tendu vrille (360°) sur tapis de 20cm                                                    |
|    |                                | Niveau 3                                                                                                 | *salto avant tendu 1/1 (360°)                                                                        | Niveau 3 | *salto avant tendu vrille (360°) + salto avant (position<br>et ordre libres) ou salto avant tendu 3/2 |
|    |                                | **les éléments marqués d'un astérisque peuvent également être exécutés à partir du renversement en avant |                                                                                                      |          |                                                                                                       |
| N4 | salto tempo et<br>double salto | Niveau 1                                                                                                 | du tremplin:<br>sursaut rondade 2 flips+ salto tempo réception en posi-<br>tion C+ et petits rebonds | Niveau 1 | rondade flip tempo flip salto arrière tendu                                                           |
|    |                                | Niveau 2                                                                                                 | rondade flip tempo flip                                                                              | Niveau 2 | rondade flip double salto arrière groupé dans la fosse<br>avec tapis                                  |
|    |                                | Niveau 3                                                                                                 | rondade flip tempo flip salto arrière tendu                                                          | Niveau 3 | rondade flip double salto arrière groupé dans la fosse<br>avec tapis de 20cm                          |



|    |                   |          |                                                                     |          |                                                                        |
|----|-------------------|----------|---------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------|
| N5 | sautes            | Niveau 1 | Passage 1.101 + 1.101                                               | Niveau 1 | passage de danse avec saut grand jeté changement de jambe              |
|    |                   | Niveau 2 | passage de danse avec saut enjambé changement de jambe              | Niveau 2 | passage de danse avec saut grand jeté changement de jambe + saut min B |
|    |                   | Niveau 3 | passage de danse avec saut enjambé changement de jambe + saut min B | Niveau 3 | passage de danse avec saut min C                                       |
|    |                   |          |                                                                     |          |                                                                        |
| N6 | Pirouette         | Niveau 1 | 540° Passé Pirouette                                                | Niveau 1 | 720° Passé Pirouette                                                   |
|    |                   | Niveau 2 | 720° Piro                                                           | Niveau 2 | Pirouette min C                                                        |
|    |                   | Niveau 3 | 90°/180°/cosaque position<br>360° Pirouette                         | Niveau 3 | Pirouette D + Pirouette min A en liaison directe                       |
|    |                   |          |                                                                     |          |                                                                        |
| N7 | saut ou Pirouette | Niveau 1 | Pirouette B ou saut<br>(différent de N5 ou N6)                      | Niveau 1 | Pirouette B ou saut<br>(différent de N5 ou N6)                         |
|    |                   | Niveau 2 | Pirouette C ou saut<br>(différent de N5 ou N6)                      | Niveau 2 | Pirouette C ou saut<br>(différent de N5 ou N6)                         |
|    |                   | Niveau 3 | élément gymnique supplémentaire D (différent de N5 ou N6)           | Niveau 3 | élément gymnique supplémentaire D (différent de N5 ou N6)              |



## 14.1 Critères d'évaluation et Définitions Sol

| Principaux critères d'évaluation |                                                                                                                                                                            | points attribués |     |     |     |      |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|-----|-----|------|
| 1                                | Alignemt du corps                                                                                                                                                          | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 2                                | Dynamique / Rythme                                                                                                                                                         | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 3                                | Amplitude                                                                                                                                                                  | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 4                                | Balance / Pos. d'atterrissage                                                                                                                                              | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 5                                | Exécution                                                                                                                                                                  | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 6                                | chute                                                                                                                                                                      |                  |     |     |     | -1.5 |
| 7                                | Élément non reconnu                                                                                                                                                        |                  |     |     |     | 0    |
| *                                | Tous les pirouettes doivent être effectués avec précision, sinon l'élément sera noté au niveau inférieur suivant. (Si l'élément « A » n'est pas noté, il sera évalué à 0). |                  |     |     |     |      |

|   | Critères d'observation        | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Définition</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Alignemt du corps             | <ul style="list-style-type: none"> <li>La posture est-elle correcte sur toute la durée de l'élément(s) (Tête, angle bras-tronc, angle jambes-tronc)</li> <li>position des bras</li> <li>haut du corps droit pendant le décollage et l'atterrissage</li> </ul>                                                                                                                                                                 |
| 2 | Dynamique / Rythme            | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sauts et acro</b> : L'élément est exécuté avec précision, puissance et vitesse</li> <li>Les enchaînements sont fluides</li> <li>Les éléments acrobatiques sont exécutés sans flexion supplémentaire des genoux après le contact avec le sol</li> <li>Éléments avec TAL: le moment de rotation est exécuté après avoir quitté le sol</li> <li><b>Pirouettes</b> selon FIG</li> </ul> |
| 3 | Amplitude                     | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sauts</b>: hauteur du saut/des sauts</li> <li>Les rapports angulaires</li> <li><b>Acro</b>: hauteur</li> <li><b>Pirouettes</b>: Amplitude de la position pendant la pirouette, le relevé et la position finale</li> </ul>                                                                                                                                                           |
| 4 | Balance / Pos. d'atterrissage | <ul style="list-style-type: none"> <li>la poitrine est maintenue droite lors de l'atterrissage au sol. (par exemple &lt;45° angle Jambes-tronc)</li> <li>Un angle au niveau du genou pouvant atteindre 90° est acceptable</li> <li>Balance (pirouettes): la position correcte est maintenue de manière uniforme pendant toute la durée de l'élément</li> <li>Position finale stable et contrôlée</li> </ul>                   |
| 5 | Exécution                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>bras pliés</li> <li>jambes pliées</li> <li>jambes écartées</li> <li>pieds fléchis, etc.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



# CA 12-14

## 15. Saut CA12-14

| La note finale du saut sera comptée double (max <b>100</b> points) + trampoline (max <b>60</b> points) = <b>160</b> points |          |                                     |          |                                        |          |                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------|----------|----------------------------------------|----------|-------------------------------------|
| Il sera réalisé et évalué 2 sauts différents issus des groupe 2 à 5 (selon FIG)                                            |          |                                     |          |                                        |          |                                     |
| N1 & N2                                                                                                                    | CA 12    |                                     | CA 13    |                                        | CA 14    |                                     |
|                                                                                                                            | Niveau 1 | 3.2 <b>ou</b><br>3.4 avec booster   | Niveau 1 | 3.4 <b>ou</b><br>3.6 avec booster      | Niveau 1 | 3.6 <b>ou</b><br>3.8 avec booster   |
|                                                                                                                            | Niveau 2 | 3.4 <b>ou</b><br>3.6 avec booster   | Niveau 2 | 3.6 <b>ou</b><br>3.8 avec booster      | Niveau 2 | 3.8 <b>ou</b><br>4.0 avec booster   |
|                                                                                                                            | Niveau 3 | 3.6 <b>ou</b><br>3.8 avec booster   | Niveau 3 | 3.8 <b>ou</b><br>4.0 avec booster      | Niveau 3 | 4.0 <b>ou</b><br>4.2 avec booster   |
|                                                                                                                            | Niveau 4 | 3.8 <b>ou</b><br>4.0 avec booster   | Niveau 4 | 4.0 <b>ou</b><br>oder 4.2 avec booster | Niveau 4 | 4.2 <b>ou</b><br>4.4 avec booster   |
|                                                                                                                            | Niveau 5 | 4.0+ <b>ou</b><br>4.2+ avec booster | Niveau 5 | 4.2+ <b>ou</b><br>4.4 + avec booster   | Niveau 5 | 4.4+ <b>ou</b><br>4.6+ avec booster |

## 15.1 Critères d'évaluation et Définitions Saut

| Principaux critères d'évaluation |                                 | points attribués |     |     |     |      |
|----------------------------------|---------------------------------|------------------|-----|-----|-----|------|
| 1                                | Contact du tremplin             | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 2                                | Pré envol                       | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 3                                | Poussée et hauteur              | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 4                                | Dynamique / Rotation /Courbette | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 5                                | Execution                       | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 6                                | chute                           |                  |     |     |     | -1.5 |
| 7                                | Élément non reconnu             |                  |     |     |     | 0    |



|   | Critères d'observation          | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Définition</b></li> </ul>                                                                                                                                                   |
|---|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Contact du tremplin             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Position du corps au moment du saut</li> <li>raideur (genoux, tronc),</li> <li>position de la tête</li> </ul>                                                                  |
| 2 | Pré envol                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Le corps pivote dans son ensemble après avoir quitté le tremplin</li> <li>Positions des mains lors du TAL selon la FIG</li> </ul>                                              |
| 3 | Poussée et hauteur              | <ul style="list-style-type: none"> <li>pose des mains décalée dans le temps, Exception groupe 3 sauts</li> <li>rotation trop précoce pour les sauts avec rotation dans la 2e phase de vol</li> <li>Hauteur</li> </ul> |
| 4 | Dynamique / Rotation /Courbette | <ul style="list-style-type: none"> <li>La rotation s'effectue avec tout le corps</li> <li>Position de la tête</li> <li>Les rotations (TAT/TAL) doivent être terminées.</li> </ul>                                     |
| 5 | Execution                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Position du corps Correct en phase de vol 2(groupé, carpé, tendu)</li> <li>Exécution technique (bras/jambes fléchis, etc.)</li> </ul>                                          |



## 16. Trampoline CA12-14

|    |                |          | CA 12                                                           | CA 13                                                                | CA 14                                                                | Remarque                                                                                                                                                                             |
|----|----------------|----------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| N1 | TAT en avant   | Niveau 1 | <b>2</b> double salto avant groupé 1/2 tour                     | <b>2</b> double salto avant carpé 1/2 tour                           | <b>2</b> double salto avant carpé 1/2 tour sur tapis 40cm            | <b>2</b> peut être réalisé dans la fosse avec tapis ou avec des tapis                                                                                                                |
|    |                | Niveau 2 | <b>2</b> double salto avant carpé 1/2 tour                      | <b>2</b> double salto avant carpé 1/2 tour sur tapis 40cm            | <b>2</b> double salto avant groupé avec 3/2 tour                     |                                                                                                                                                                                      |
|    |                | Niveau 3 | <b>2</b> double salto avant carpé 1/2 tour sur tapis 40cm       | <b>2</b> double salto avant groupé avec 3/2 tour                     | <b>2</b> double salto avant tendu                                    |                                                                                                                                                                                      |
| N2 | TAT en arrière | Niveau 1 | <b>2</b> double salto arrière puck                              | <b>1</b> salto arrière tendu vrille 1/1 tomber dos --> Pullover      | <b>2</b> double salto arrière avec 1/1 vrille                        | <b>2</b> Peut être exécuté sur la toile ou effectué dans la fosse (tapis) à la même hauteur<br><b>si les sauts sont exécutés dans la fosse, ils doivent être précédés d'un salto</b> |
|    |                | Niveau 2 | <b>1</b> salto arrière tendu 1/1 vrille tomber dos --> Pullover | <b>2</b> double salto arrière avec 1/1 vrille                        | <b>2</b> double salto arrière avec 1/1 vrille dans le deuxième salto | <b>1</b> sur la toile                                                                                                                                                                |
|    |                | Niveau 3 | <b>2</b> double salto arrière avec 1/1 vrille                   | <b>2</b> double salto arrière avec 1/1 vrille dans le deuxième salto | <b>2</b> double salto arrière tendu                                  |                                                                                                                                                                                      |
| N3 | TAL            | Niveau 1 | <b>1</b> salto avant 1/2 tour --> salto arrière 1/1 tour        | <b>1</b> salto arrière 2/1 tours                                     | <b>2</b> salto avant 2 1/2 tours                                     | <b>1</b> sur la toile                                                                                                                                                                |
|    |                | Niveau 2 | <b>2</b> salto avant ½ tour → salto arrière 2/1 tour            | <b>2</b> salto avant 2/1 tours                                       | <b>2</b> salto arrière 2 ½ tours                                     | <b>2</b> Peut être exécuté sur la toile ou effectué dans la fosse (tapis) à la même hauteur<br><b>si les sauts sont exécutés dans la fosse, ils doivent être précédés d'un salto</b> |
|    |                | Niveau 3 | <b>2</b> salto arrière 2/1 tours --> salto avant 3/2 tours      | <b>2</b> salto avant 2 1/2 tours                                     | <b>2</b> salto arrière 3/1                                           |                                                                                                                                                                                      |



|           |        |          |                                                    |                                                    |                                                             |                       |
|-----------|--------|----------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>N4</b> | Kaboom | Niveau 1 | <b>1</b> Kaboom salto arrière tendu dos            | <b>1</b> Kaboom salto arrière tendu 1/1 vrille dos | <b>1</b> Kaboom double salto arrière groupé                 | <b>1</b> sur la toile |
|           |        | Niveau 2 | <b>1</b> Kaboom salto arrière tendu 1/1 vrille dos | <b>1</b> Kaboom double salto arrière groupé        | <b>1</b> Kaboom salto arrière tendu 2/1 vrilles             |                       |
|           |        | Niveau 3 | <b>1</b> Kaboom double salto arrière groupé        | <b>1</b> Kaboom salto arrière tendu 2/1 vrilles    | <b>1</b> Kaboom double salto arrière groupé avec 1/1 vrille |                       |

### 16.1 Critères d'évaluation et Définitions Trampoline

| Principaux critères d'évaluation |                                                                                     | points attribués |     |     |     |      |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|-----|-----|------|
| 1                                | Le comportement à l'appel                                                           | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 2                                | Alignemnt du corps                                                                  | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 3                                | Dynamique/Rythme                                                                    | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 4                                | Amplitude/atterrissage                                                              | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 5                                | Exécution                                                                           | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 6                                | chute                                                                               |                  |     |     |     | -1.5 |
| 7                                | Élément non reconnu                                                                 |                  |     |     |     | 0    |
| 8                                | <b>Départ de tous les sauts obligatoire sur la croix, sinon 1 point de pénalité</b> |                  |     |     |     |      |

|   | Critères d'observation    | • Définition                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Le comportement à l'appel | <ul style="list-style-type: none"> <li>Extension des genoux</li> <li>position d'appel correcte (comportement sur la toile, croix)</li> </ul>                                                                                                                      |
| 2 | Alignemnt du corps        | <ul style="list-style-type: none"> <li>groupé, carpé, tendu</li> <li>position de la tête</li> </ul>                                                                                                                                                               |
| 3 | Dynamique/Rythme          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Le saut et l'exécution sont réalisés avec précision. puissance et vitesse</li> <li>Éléments avec TAL: le moment de rotation est exécuté après avoir quitté la toile</li> </ul>                                             |
| 4 | Amplitude/atterrissage    | <ul style="list-style-type: none"> <li>la poitrine est maintenue droite lors de l'atterrissage au sol. (par exemple &lt;45° angle Jambes-tronc)</li> <li>Un angle au niveau du genou pouvant atteindre 90° est acceptable</li> <li>Hauteur et distance</li> </ul> |
| 5 | Exécution                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>bras pliés</li> <li>jambes pliées</li> <li>jambes écartées</li> <li>pieds fléchis, etc.</li> </ul>                                                                                                                         |

### 17. barres asymétriques CA12-14

|                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CA 12-14 max. <b>170</b> points (Sangles max. <b>45</b> points + Barres asymétriques max. <b>125</b> points) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Tous les éléments qui ne sont pas définis mènent toujours à l'ATR

| N1 | Envol de barre supérieure à barre inférieure | CA 12                     |                                                                                           | CA 13    |                                                                                           | CA 14    |                                                                                                                       |
|----|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              | Niveau 1                  | élément C jusque sur la pile de tapis à hauteur de barre                                  | Niveau 1 | élément C jusque sur la pile de tapis à hauteur de barre                                  | Niveau 1 | élément D jusque sur la pile de tapis à hauteur de barre                                                              |
| N2 | Eléments d'en-<br>vol à la même Barre        | Niveau 2                  | élément C jusque sur la barre couverte                                                    | Niveau 2 | élément C jusque sur la barre couverte                                                    | Niveau 2 | élément D jusque sur la barre couverte                                                                                |
|    |                                              | Niveau 3                  | élément C jusque sur la barre ou élément D jusque sur la pile de tapis à hauteur de barre | Niveau 3 | élément C jusque sur la barre ou élément D jusque sur la pile de tapis à hauteur de barre | Niveau 3 | élément D                                                                                                             |
|    |                                              | Niveau 4                  | élément D jusque sur la barre couverte                                                    | Niveau 4 | élément D jusque sur la barre couverte                                                    | Niveau 4 | 2 éléments distincts:<br>1. Shapo-Elemente<br>2. Élément D de la barre <b>supérieure</b> à la barre <b>inférieure</b> |
|    |                                              | Niveau 5                  | élément D jusque sur la barre                                                             | Niveau 5 | élément D jusque sur la barre                                                             | Niveau 5 | Shapo-Elemente + Pak/Shushu                                                                                           |
|    |                                              | Niveau 1                  | élément min D - toucher la protection (possible en fosse)                                 | Niveau 1 | élément min D - toucher la protection (possible en fosse)                                 | Niveau 1 | élément D à la suspension (possible en fosse)                                                                         |
| N3 | Deuxième élément de prise différente         | Niveau 2                  | élément min D à la suspension (possible en fosse)                                         | Niveau 2 | élément min D à la suspension (possible en fosse)                                         | Niveau 2 | élément D - barres FIG tapis supplémentaire autorisé                                                                  |
|    |                                              | Niveau 3                  | élément min D - barres FIG tapis supplémentaire autorisé                                  | Niveau 3 | élément D - barres FIG tapis supplémentaire autorisé                                      | Niveau 3 | élément min E en fosse                                                                                                |
|    |                                              | Niveau 4                  | élément min D (FIG)                                                                       | Niveau 4 | élément D (FIG) + bascule ATR à la suite                                                  | Niveau 4 | élément min E - barres FIG tapis supplémentaire autorisé                                                              |
|    |                                              | Niveau 5                  | élément min D (FIG) + bascule ATR                                                         | Niveau 5 | élément min E - barres FIG tapis supplémentaire autorisé                                  | Niveau 5 | élément min E à partir d'un tour proche                                                                               |
|    |                                              | Niveau 1                  | élément B                                                                                 | Niveau 1 | élément B                                                                                 | Niveau 1 | élément B                                                                                                             |
| N4 | tour 360°                                    | Niveau 2                  |                                                                                           | Niveau 2 |                                                                                           | Niveau 2 |                                                                                                                       |
|    |                                              | Niveau 3                  | *élément C                                                                                | Niveau 3 | *élément C                                                                                | Niveau 3 | *élément C                                                                                                            |
|    |                                              | Niveau 4                  |                                                                                           | Niveau 4 |                                                                                           | Niveau 4 | *D Élément                                                                                                            |
|    |                                              | Niveau 5                  | *élément D                                                                                | Niveau 5 | *élément D                                                                                | Niveau 5 | *élément E                                                                                                            |
|    |                                              | <b>*différent du n° 2</b> |                                                                                           |          |                                                                                           |          |                                                                                                                       |

| N4 | tour 360° | CA 12    |                                  | CA 13    |                       | CA 14    |                                                  |
|----|-----------|----------|----------------------------------|----------|-----------------------|----------|--------------------------------------------------|
|    |           | Niveau 1 | Valse en fosse avec barre unique | Niveau 1 | Valse entre 11° et 30 | Niveau 1 | Valsee <b>ou</b> grand tour avant avec tour 360° |



|    |                    |          |                                                                      |          |                                                                      |          |                                                                                          |
|----|--------------------|----------|----------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                    | Niveau 2 | Valse entre 11° et 30                                                | Niveau 2 | Valse                                                                | Niveau 2 | Tour proche avec 360° entre 11° et 30°                                                   |
|    |                    | Niveau 3 | Valse                                                                | Niveau 3 | Tour proche avec 360° entre 11° et 30°                               | Niveau 3 | Tour proche avec 360° à l'ATR                                                            |
|    |                    | Niveau 4 | Tour proche avec 360° entre 11° et 30°                               | Niveau 4 | Tour proche avec 360° à l'ATR                                        | Niveau 4 | Tour proche avec 360° + deuxième tour proche minimum C                                   |
|    |                    | Niveau 5 | Tour proche avec 360° à l'ATR                                        | Niveau 5 | Tour proche avec 360° + deuxième tour proche minimum C               | Niveau 5 | Tour proche avec 360° à l'ATR (valeur min E)                                             |
| N5 | Sortie D Évolution | Niveau 1 | Double salto groupé ou sortie B                                      | Niveau 1 | Double salto groupé ou sortie B                                      | Niveau 1 | double salto groupé ou carpé ou sortie min B                                             |
|    |                    | Niveau 2 | double salto carpé ou sortie minimum C                               | Niveau 2 | double salto carpé ou sortie minimum C                               | Niveau 2 | Double salto groupé ouvert (puck ou angle des hanches 180° autorisé) ou sortie minimum C |
|    |                    | Niveau 3 | Double salto groupé ouvert (puck ou angle des hanches 180° autorisé) | Niveau 3 | Double salto groupé ouvert (puck ou angle des hanches 180° autorisé) | Niveau 3 | sortie D sur la Fosse                                                                    |
|    |                    | Niveau 4 | sortie D sur la Fosse                                                | Niveau 4 | sortie D sur la Fosse                                                | Niveau 4 | sortie D hateur FIG                                                                      |
|    |                    | Niveau 5 | sortie D hauteur FIG                                                 | Niveau 5 | sortie D hauteur FIG                                                 | Niveau 5 | sortie min E                                                                             |



## 17.1 Critères d'évaluation et Définitions Barres asymétriques

| Principaux critères d'évaluation |                                    | points attribués |     |     |     |      |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------|-----|-----|-----|------|
| 1                                | Alignemt du corps                  | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 2                                | Position de la tête                | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 3                                | Dynamique                          | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 4                                | Courbette / rythme                 | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 5                                | Pos. de l'ATR /Pos. d'atterrissage | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 6                                | chute                              |                  |     |     |     | -1.5 |
| 7                                | Élément non reconnu                |                  |     |     |     | 0    |

|   | Critères d'observation               | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Définition</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Alignemt du corps                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Posture (tête entre les bras, angle Bras-tronc, angle Jambes-tronc)</li> <li>Exécution physique (flexions des genoux/bras, jambes écartées, etc.)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2 | Position de la tête                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>La position de la tête est toujours neutre ou légèrement inclinée vers l'intérieur (flexion de la colonne cervicale), sauf lors des appuis renversés où la tête doit être orientée vers les mains/la barre</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           |
| 3 | Dynamique                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élément est exécuté avec précision, puissance et vitesse</li> <li><b>Sorties:</b> l'élan avant et avec la sortie est agressif et a de l'amplitude</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4 | Courbette<br>Rythme                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les mouvements à travers les positions C- et C+ sont clairement indiqués</li> <li>Rythme (pour les éléments qui n'ont pas de « phase de courbette » claire): l'élément est exécuté de manière fluide et/ou le tempo des enchaînements est maintenu pendant plusieurs éléments</li> </ul>                                                                                                                                                        |
| 5 | Pos. de l'ATR<br>Pos. d'atterrissage | <ul style="list-style-type: none"> <li>Position l'ATR: en formant une ligne droite main &gt; épaule &gt; côtes &gt; hanches &gt; pieds. (Pour les déductions angulaires, voir les critères d'évaluation généraux)</li> <li><b>Atterrissages:</b> le corps est tendu pour préparer l'atterrissage la poitrine est maintenue droite lors de l'atterrissage au sol. (par exemple &lt;45° angle Jambes-tronc) Un angle au niveau du genou pouvant atteindre 90° est acceptable.</li> </ul> |



## 18. Sangles CA12-14

| <b>Les exercices ne doivent pas être exécutés dans l'ordre, mais la boîte d'éléments doit être complétée.</b><br><b>Tous les tours d'appui (élans) qui ne sont pas définis mènent toujours à l'appui tendu renversé</b>       |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Les cases <b>bleues</b> correspondent aux éléments obligatoires, mais ne sont pas évaluées. L'absence d'une case <b>bleue</b> entraîne une déduction de 4 points sur la note finale.<br>Les cases <b>rouges</b> sont évaluées |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
| CA 12                                                                                                                                                                                                                         | Niveau 1                                                                                                                              | Niveau 2                                                                                                                              | Niveau 3                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                               | 1 x C+ / C-                                                                                                                           | 1 x C+ / C-                                                                                                                           | 1 x C+ / C-                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                               | prise d'élan<br>balancer arrière directement vers l'élément 3                                                                         | prise d'élan<br>balancer arrière directement vers l'élément 3                                                                         | prise d'élan<br>balancer arrière directement vers l'élément 3                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                               | 2 éléments près de la barre vers l'arrière identiques à l'appui tendu renversé                                                        | 3 éléments près de la barre vers l'arrière identiques à l'appui tendu renversé                                                        | 4 éléments près de la barre vers l'arrière à l'appui tendu renversé                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                               | 2 éléments près de la barre identiques à l'appui tendu renversé (les mouvements d'origine doivent être différents de N3 et N5)        | 3 éléments près de la barre identiques à l'appui tendu renversé (les mouvements d'origine doivent être différents de N3 et N5)        | 4 éléments près de la barre identiques à l'appui tendu renversé (différents de N3 et N5)                                              |
|                                                                                                                                                                                                                               | 2 éléments près de la barre vers l'avant identiques à l'appui tendu renversé (les mouvements d'origine doivent être différents de N4) | 3 éléments près de la barre vers l'avant identiques à l'appui tendu renversé (les mouvements d'origine doivent être différents de N4) | 4 éléments près de la barre vers l'avant identiques à l'appui tendu renversé (les mouvements d'origine doivent être différents de N4) |
|                                                                                                                                                                                                                               | 7 grands tours arrière                                                                                                                |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                               | 7 grands tours avant                                                                                                                  |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |

| CA 13/14 | Niveau 1                                                                                                                              | Niveau 2                                                                                                                              | Niveau 3                                                                                                                              |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 1 x C+ / C-                                                                                                                           | 1 x C+ / C-                                                                                                                           | 1 x C+ / C-                                                                                                                           |
|          | prise d'élan<br>balancer arrière directement vers l'élément 3                                                                         | prise d'élan<br>balancer arrière directement vers l'élément 3                                                                         | prise d'élan<br>balancer arrière directement vers l'élément 3                                                                         |
|          | 3 éléments près de la barre vers l'arrière identiques à l'appui tendu renversé                                                        | 4 éléments près de la barre vers l'arrière identiques à l'appui tendu renversé                                                        | 3x2 éléments près de la barre en arrière à l'appui tendu renversé issus de 2 formes différentes d'éléments                            |
|          | 3 éléments près de la barre identiques à l'appui tendu renversé (les mouvements d'origine doivent être différents de N3 et N5)        | 4 éléments près de la barre identiques à l'appui tendu renversé (les mouvements d'origine doivent être différents de N3 et N5)        | 5 éléments près de la barre identiques à l'appui tendu renversé (les mouvements d'origine doivent être différents de N3 et N5)        |
|          | 3 éléments près de la barre vers l'avant identiques à l'appui tendu renversé (les mouvements d'origine doivent être différents de N4) | 4 éléments près de la barre vers l'avant identiques à l'appui tendu renversé (les mouvements d'origine doivent être différents de N4) | 5 éléments près de la barre vers l'avant identiques à l'appui tendu renversé (les mouvements d'origine doivent être différents de N4) |
|          | 5 grands tours arrière                                                                                                                |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|          | 5 grands tours avant                                                                                                                  |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |

éléments des box 3/4/5

Les éléments près de la barre doivent être réalisées en liaison directe, entre les différentes formes d'élément un tour intermédiaire est autorisé



## 18.1 Critères d'évaluation et Définitions Sangles

| Principaux critères d'évaluation |                                                                          | points attribués |     |     |     |      |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|-----|-----|------|
| 1                                | Alignemt du corps                                                        | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 2                                | Position de la tête                                                      | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 3                                | Dynamique                                                                | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 4                                | Courbette / rythme                                                       | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 5                                | Pos. de l'ATR /Pos. d'atterrissage                                       | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 6                                | chute                                                                    |                  |     |     |     | -1.5 |
| 7                                | Élément non reconnu                                                      |                  |     |     |     | 0    |
| 8                                | Chaque case bleue qui n'est pas remplie (sera déduite de la note finale) |                  |     |     |     | -4.0 |

|   | Critères d'observation               | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Définition</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Alignemt du corps                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Posture (tête entre les bras, angle Bras-tronc, angle Jambes-tronc)</li> <li>Exécution physique (flexions des genoux/bras, jambes écartées, etc.)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2 | Position de la tête                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>La position de la tête est toujours neutre ou légèrement inclinée vers l'intérieur (flexion de la colonne cervicale), sauf lors des appuis renversés où la tête doit être orientée vers les mains/la barre</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                               |
| 3 | Dynamique                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>L'élément est exécuté avec précision, puissance et vitesse</li> <li><b>Sorties:</b> l'élan avant et avec la sortie est agressif et a de l'amplitude</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 4 | Courbette<br>Rythme                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les mouvements à travers les positions C- et C+ sont clairement indiqués</li> <li>Rythme (pour les éléments qui n'ont pas de « phase de courbette » claire): l'élément est exécuté de manière fluide et/ou le tempo des enchaînements est maintenu pendant plusieurs éléments</li> </ul>                                                                                                                                                            |
| 5 | Pos. de l'ATR<br>Pos. d'atterrissage | <ul style="list-style-type: none"> <li>Position l'ATR: en formant une ligne droite main &gt; épaule &gt; côtes &gt; hanches &gt; pieds. (Pour les déductions angulaires, voir les critères d'évaluation généraux)</li> <li><b>Atterrissages:</b> le corps est tendu pour préparer l'atterrissage la poitrine est maintenue droite lors de l'atterrissage au sol. (par exemple &lt;45° angle Jambes-tronc)<br/>Un angle au niveau du genou pouvant atteindre 90° est acceptable.</li> </ul> |



## 19. Poutre CA12-14

| CA 12-14 max. 150 points |                                                               |          |                                                            |          |                                                            |          |                                                                                                   |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| N1                       | Série de sauts avec min 1 avec écart de 180°                  | CA 12    |                                                            | CA 13    |                                                            | CA 14    |                                                                                                   |
|                          |                                                               | Niveau 1 | B+ A Saut Série (ordre libre)                              | Niveau 1 | Saut Série min C+A                                         | Niveau 1 | Saut Série min C+A                                                                                |
|                          |                                                               | Niveau 2 | Série de saut min C+A                                      | Niveau 2 | Saut Série min C+B                                         | Niveau 2 | Saut Série min C+B                                                                                |
|                          |                                                               | Niveau 3 | Série de saut min C+B                                      | Niveau 3 | C+B+A Série de saut (ordre libre)                          | Niveau 3 | C+B+A Saut Série (ordre libre)                                                                    |
|                          |                                                               | Niveau 4 | C+B+A (ordre libre)                                        | Niveau 4 | C+B+B Série de saut                                        | Niveau 4 | C+B+B Série de saut                                                                               |
|                          |                                                               | Niveau 5 | C+B+B Série de saut ordre libre)                           | Niveau 5 | C + min C Série de saut                                    | Niveau 5 | C + min C ou D+ min B Série de saut                                                               |
| N2                       | Pirouette Ciseaux rouleaux                                    | Niveau 1 | élément A                                                  | Niveau 1 | élément A                                                  | Niveau 1 | élément A                                                                                         |
|                          |                                                               | Niveau 2 | élément B                                                  | Niveau 2 | élément B                                                  | Niveau 2 | élément B                                                                                         |
|                          |                                                               | Niveau 3 | élément C                                                  | Niveau 3 | élément C                                                  | Niveau 3 | élément C                                                                                         |
|                          |                                                               | Niveau 4 | élément D                                                  | Niveau 4 | élément D                                                  | Niveau 4 | élément D                                                                                         |
|                          |                                                               | Niveau 5 | élément E                                                  | Niveau 5 | élément E ou pirouette avec connexion +0.1                 | Niveau 5 | élément E <b>ou</b> pirouette avec connexion +0.1                                                 |
| N3                       | série acro avant/arrière/latéral (tapis protection autorisée) | Niveau 1 | Flic + Salto groupé/carpé (tapis de 40cm en dessous)       | Niveau 1 | Flic + Salto groupé/carpé                                  | Niveau 1 | Flic + Salto groupé/carpé                                                                         |
|                          |                                                               | Niveau 2 | Flic + Salto groupé/carpé                                  | Niveau 2 | Flic + Salto décalé (tapis de 40cm en dessous)             | Niveau 2 | Flic + Salto décalé                                                                               |
|                          |                                                               | Niveau 3 | Flic + Salto décalé (tapis de 40cm en dessous)             | Niveau 3 | Flic + Salto décalé                                        | Niveau 3 | série acro + bonus 0,1 (tapis de 40cm en dessous)                                                 |
|                          |                                                               | Niveau 4 | Flic salto décalé                                          | Niveau 4 | série acro + bonus 0,1                                     | Niveau 4 | série acro + bonus 0,1                                                                            |
|                          |                                                               | Niveau 5 | série acro + bonus 0,1 (tapis de 40cm en dessous autorisé) | Niveau 5 | série acro + bonus 0,2 (tapis de 40cm en dessous autorisé) | Niveau 5 | série acro + bonus min + 0,2 bonification ou flic salto tendu (tapis de 40cm en dessous autorisé) |



| N4 | Élément d'acro avant/arrière latéral directions du mouvement différent de N°3 | CA 12                                                                                   |                                      | CA 13    |                                            | CA 14    |                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------|--------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|
|    |                                                                               | Niveau 1                                                                                | élément B                            | Niveau 1 | élément B                                  | Niveau 1 | élément B                                  |
|    |                                                                               | Niveau 2                                                                                | élément C                            | Niveau 2 | élément C                                  | Niveau 2 | élément C                                  |
|    |                                                                               | Niveau 3                                                                                | élément D (tapis de 40cm en dessous) | Niveau 3 | élément D                                  | Niveau 3 | élément D                                  |
|    |                                                                               | Niveau 4                                                                                | élément D                            | Niveau 4 | série mixte avec 0,1 de bonus              | Niveau 4 | série mixte avec 0,1 de bonus              |
|    |                                                                               | Niveau 5                                                                                | min D + saut droit                   | Niveau 5 | série mixte avec 0,2 de bonus ou élément E | Niveau 5 | série mixte avec 0,2 de bonus ou élément E |
|    |                                                                               | Attention directions du mouvement en avant et latéral c'est la même direction selon CoP |                                      |          |                                            |          |                                            |

| N5 | Sortie | Niveau 1 | Rondade Salto arrière groupé ou carpé                                   | Niveau 1 | Rondade Salto arrière tendu                                                                                                     | Niveau 1 | Min B Sortie en arrière sur +40cm<br>Min B en avant sortie sur +60cm                                                |
|----|--------|----------|-------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        | Niveau 2 | Rondade Salto arrière tendu                                             | Niveau 2 | Min B Sortie en arrière sur +40cm<br>Min B en avant sortie sur +60cm                                                            | Niveau 2 | Rondade Salto arrière tendu à la hauteur de la poutre                                                               |
|    |        | Niveau 3 | Rondade Salto arrière tendu 360° TAL                                    | Niveau 3 | Rondade Salto arrière tendu sur la pile de tapis Hauteur de la poutre                                                           | Niveau 3 | sortie C en arrière<br>sortie C en avant sur +40cm                                                                  |
|    |        | Niveau 4 | Rondade Salto rw tendu 360° à 40cm pile de tapis                        | Niveau 4 | sortie C en arrière<br>sortie C en avant sur +40cm                                                                              | Niveau 4 | Rondade 540° ou 720° au 40cm ou<br>Double salto arrière accroupi en position de dos à +40cm au-dessus de la poutre. |
|    |        | Niveau 5 | Rondade salto arrière tendu sur pile de tapis 125cm (hauteur de poutre) | Niveau 5 | rondade salto avec 3/2 ou 2/1 vrille sur 40cm ou<br>rondade salto arrière groupé arriver dos sur + 40cm de la hauteur de Poutre | Niveau 5 | sortie D (fosse fermée)                                                                                             |

|     |                                                          |                                                           |                                      |          |                                      |          |                                      |
|-----|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|--------------------------------------|
| N6* | Élément supplémentaire (montée, saut, pirouette, acro) * | Niveau 1                                                  | élément B                            | Niveau 1 | élément C                            | Niveau 1 | élément C                            |
|     |                                                          | Niveau 2                                                  | élément C                            | Niveau 2 | élément D (tapis de 40cm en dessous) | Niveau 2 | élément D (tapis de 40cm en dessous) |
|     |                                                          | Niveau 3                                                  | élément D (tapis de 40cm en dessous) | Niveau 3 | élément D                            | Niveau 3 | élément D                            |
|     |                                                          | Niveau 4                                                  | élément D                            | Niveau 4 | élément E (tapis de 40cm en dessous) | Niveau 4 | élément E (tapis de 40cm en dessous) |
|     |                                                          | Niveau 5                                                  | élément E (tapis de 40cm en dessous) | Niveau 5 | élément min E                        | Niveau 5 | élément min E                        |
|     |                                                          | * = différent de N1-N5 (Pas de deuxième sortie autorisée) |                                      |          |                                      |          |                                      |



## 19.1 Critères d'évaluation et Définitions Poutre

| Principaux critères d'évaluation |                                                                                                                                                                            | points attribués |     |     |     |      |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|-----|-----|------|
| 1                                | Alignemt du corps                                                                                                                                                          | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 2                                | Dynamique / Rythme                                                                                                                                                         | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 3                                | Amplitude                                                                                                                                                                  | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 4                                | Balance / Pos. d'atterrissage                                                                                                                                              | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 5                                | Exécution                                                                                                                                                                  | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 6                                | chute                                                                                                                                                                      |                  |     |     |     | -1.5 |
| 7                                | Élément non reconnu                                                                                                                                                        |                  |     |     |     | 0    |
| *                                | Tous les pirouettes doivent être effectués avec précision, sinon l'élément sera noté au niveau inférieur suivant. (Si l'élément « A » n'est pas noté, il sera évalué à 0). |                  |     |     |     |      |

|   | Critères d'observation        | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Définition</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Alignemt du corps             | <ul style="list-style-type: none"> <li>La posture est correcte tout au long de l'élément (position de la tête, angle bras-tronc, angle jambes-tronc)</li> <li>position des bras</li> <li>haut du corps redressé au moment du saut et de l'atterrissage</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 | Dynamique / Rythme            | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sauts et acro:</b> L'élément est exécuté avec précision, puissance et vitesse</li> <li>Les enchaînements sont fluides</li> <li>Les éléments acrobatiques sont exécutés sans flexion supplémentaire des genoux après le contact avec le Poutre</li> <li>Éléments avec TAL: le moment de rotation est exécuté après avoir quitté le Poutre.</li> <li><b>Pirouettes:</b> selon FIG</li> </ul>                                                                                                                                       |
| 3 | Amplitude                     | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sauts :</b> hauteur du saut/des sauts</li> <li>Les rapports angulaires</li> <li><b>Acro:</b> hauteur</li> <li><b>Pirouettes:</b> Amplitude de la position pendant la pirouette, relevé et la position finale</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4 | Balance / Pos. d'atterrissage | <ul style="list-style-type: none"> <li>la poitrine est maintenue droite lors de l'atterrissage au sol. (par exemple &lt;45° angle Jambes-tronc)</li> <li>Un angle au niveau du genou pouvant atteindre 90° est acceptable.</li> <li>Pour les éléments d'acro qui se terminent sur un pied : la position de la poitrine est prise en compte lorsque le deuxième pied touche la poutre.</li> <li>Balance (pirouettes) : la position correcte est maintenue de manière uniforme pendant toute la durée de l'élément.</li> <li>Position finale stable et contrôlée.</li> </ul> |
| 5 | Exécution                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>bras pliés</li> <li>jambes pliées</li> <li>jambes écartées,</li> <li>pieds fléchis, etc.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |





## 20. Sol CA 12-14

| CA 12-14 max. 150 points                                                                                                                                                                                        |                      |          |                                                                           |          |                                                                           |          |                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|
| Tous les éléments qui ne sont pas définis (par exemple tapis +/- 20 cm, praticable a ressort) peuvent être affichés dans la fosse (même hauteur) ou sur le praticable a ressort (avec Happy Landing Mat 10 cm). |                      |          |                                                                           |          |                                                                           |          |                                                                           |
| N1                                                                                                                                                                                                              | acro en avant        | CA 12    |                                                                           | CA 13    |                                                                           | CA14     |                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                 |                      | Niveau 1 | élément B en avant                                                        | Niveau 1 | élément C en avant                                                        | Niveau 1 | élément C en avant                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                 |                      | Niveau 2 | élément C en avant                                                        | Niveau 2 | B+C/C+B les 2 en avant                                                    | Niveau 2 | B+C/C+B les 2 en avant                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                 |                      | Niveau 3 | tendu tendu en avant                                                      | Niveau 3 | élément min D sur la piste d'acrobatie                                    | Niveau 3 | élément min D sur la piste d'acrobatie                                    |
|                                                                                                                                                                                                                 |                      | Niveau 4 | tendu + vrille avant tendue (ordre libre)                                 | Niveau 4 | élément min D sur la piste d'acrobatie + 40cm                             | Niveau 4 | élément min D sur la piste d'acrobatie + 40cm                             |
|                                                                                                                                                                                                                 |                      | Niveau 5 | C+C en liaison directe, 1 élément peut être en arrière                    | Niveau 5 | élément minimum D sur le praticable (tapis jusqu'à 20cm autorisé)         | Niveau 5 | élément minimum D sur le praticable (tapis jusqu'à 20cm autorisé)         |
| N2                                                                                                                                                                                                              | double salto arrière | Niveau 1 | double salto arr. groupé réception -20cm                                  | Niveau 1 | double salto arr. groupé réception -20cm                                  | Niveau 1 | double salto arr. groupé réception + 10 cm hauteur FIG                    |
|                                                                                                                                                                                                                 |                      | Niveau 2 | double salto arr. groupé réception + 10 cm hauteur FIG                    | Niveau 2 | double salto arr. groupé réception + 10 cm hauteur FIG                    | Niveau 2 | double salto arr. groupé dans la fosse + 30cm hauteur FIG                 |
|                                                                                                                                                                                                                 |                      | Niveau 3 | double salto arrière groupé dans la fosse + 30cm hauteur FIG              | Niveau 3 | double salto arrière groupé dans la fosse + 30cm hauteur FIG              | Niveau 3 | double salto arrière sur le praticable (avec tapis jusqu'à 20cm aurotisé) |
|                                                                                                                                                                                                                 |                      | Niveau 4 | double salto arrière sur le praticable (avec tapis jusqu'à 20cm aurotisé) | Niveau 4 | double salto arrière sur le praticable (avec tapis jusqu'à 20cm aurotisé) | Niveau 4 | double salto arr. ouvert (puck)                                           |
|                                                                                                                                                                                                                 |                      | Niveau 5 | double salto arr. puck Atterrissage dans la fosse*                        | Niveau 5 | double salto arr. puck Atterrissage dans la fosse*                        | Niveau 5 | double salto min E Atterrissage dans la fosse*                            |
| Atterrissage dans la fosse* = peut être plus profond que la hauteur du sol (jusqu'au -20cm)                                                                                                                     |                      |          |                                                                           |          |                                                                           |          |                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                 |                      | CA 12    |                                                                           | CA 13    |                                                                           | CA14     |                                                                           |
| N3                                                                                                                                                                                                              | Saut Série           | Niveau 1 | passage de danse selon CoP min 2 B                                        | Niveau 1 | passage de danse selon CoP min 2 B                                        | Niveau 1 | passage de danse selon CoP avec min 2 B                                   |
|                                                                                                                                                                                                                 |                      | Niveau 2 | passage de danse selon CoP avec 1 élément min C                           | Niveau 2 | passage de danse selon CoP avec 1 élément min C                           | Niveau 2 | passage de danse selon CoP avec 1 élément min C                           |
|                                                                                                                                                                                                                 |                      | Niveau 3 | passage de danse selon CoP avec C+B ordre libre                           | Niveau 3 | passage de danse selon CoP avec C+B ordre libre                           | Niveau 3 | passage de danse selon CoP avec C+B ordre libre                           |
|                                                                                                                                                                                                                 |                      | Niveau 4 | passage de danse selon CoP avec C+C ordre libre                           | Niveau 4 | passage de danse selon CoP avec C+C ordre libre                           | Niveau 4 | passage de danse selon CoP avec C+C ordre libre                           |
|                                                                                                                                                                                                                 |                      | Niveau 5 | passage de danse selon CoP avec 1 élément min D                           | Niveau 5 | passage de danse selon CoP avec 1 élément min D                           | Niveau 5 | passage de danse selon CoP avec 1 élément min D                           |



|           |           |          |                                        |          |                                        |          |                                        |
|-----------|-----------|----------|----------------------------------------|----------|----------------------------------------|----------|----------------------------------------|
| <b>N4</b> | Pirouette | Niveau 1 | pirouette A                            | Niveau 1 | pirouette A                            | Niveau 1 | pirouette A                            |
|           |           | Niveau 2 | pirouette B                            | Niveau 2 | pirouette B                            | Niveau 2 | pirouette B                            |
|           |           | Niveau 3 | pirouette C                            | Niveau 3 | pirouette C                            | Niveau 3 | pirouette C                            |
|           |           | Niveau 4 | pirouette D                            | Niveau 4 | pirouette D                            | Niveau 4 | pirouette D                            |
|           |           | Niveau 5 | pirouette E<br>ou D+B (dans cet ordre) | Niveau 5 | pirouette E<br>ou D+B (dans cet ordre) | Niveau 5 | pirouette E<br>ou D+B (dans cet ordre) |

|           |                          |          |                                                                              |          |                                                                         |          |                                                                                             |
|-----------|--------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>N5</b> | Acro avec<br>360° vrille | Niveau 1 | élément B                                                                    | Niveau 1 | élément B                                                               | Niveau 1 | élément C                                                                                   |
|           |                          | Niveau 2 | élément C                                                                    | Niveau 2 | élément C                                                               | Niveau 2 | élément D                                                                                   |
|           |                          | Niveau 3 | élément D<br>Atterrissage dans la fosse*                                     | Niveau 3 | élément D<br>Atterrissage dans la fosse*                                | Niveau 3 | élément D - (+20cm tapis)                                                                   |
|           |                          | Niveau 4 | élément D                                                                    | Niveau 4 | élément D                                                               | Niveau 4 | élément D sur praticable ou<br>(1) élément E+ Atterrissage dans la<br>fosse*                |
|           |                          | Niveau 5 | élément D sur praticable ou<br>(1) élément E+ Atterrissage<br>dans la fosse* | Niveau 5 | élément D sur praticable ou élé-<br>ment E+ Atterrissage dans la fosse* | Niveau 5 | élément min E sur piste d'acrobatie avec<br>tapis + 20cm ou élément E+ sur practi-<br>cable |

**Atterrissage dans la fosse\* = peut être plus profond que la hauteur du sol (jusqu'au -20cm)  
(1) différent de N1 ou N2**

|           |            |              |             |              |                                   |              |                                   |
|-----------|------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------------------|
| <b>N6</b> | Acro       | <b>CA 12</b> |             | <b>CA 13</b> |                                   | <b>CA 14</b> |                                   |
|           |            | Niveau 1     | élément B   | Niveau 1     | élément C                         | Niveau 1     | * élément C                       |
|           |            | Niveau 2     | élément C   | Niveau 2     | élément D                         | Niveau 2     | * élément D                       |
|           | Pirouetten | Niveau 3     | élément D   | Niveau 3     | élément E ou Akro Bonus 0.1       | Niveau 3     | élément E ou Akro Bonus 0.1       |
|           | Saut       | Niveau 4     | pirouette E | Niveau 4     | (1) pirouette E ou Akro Bonus 0.2 | Niveau 4     | (1) pirouette E ou Akro Bonus 0.2 |
|           |            | Niveau 5     | saut D      | Niveau 5     | saut D                            | Niveau 5     | saut D                            |

**\*différent de N1-N5 (1) = doit être différente Forme de la pirouette comme N4**



## 20.1 Critères d'évaluation et Définitions Sol

| Principaux critères d'évaluation |                                                                                                                                                                            | points attribués |     |     |     |      |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|-----|-----|------|
| 1                                | Alignemt du corps                                                                                                                                                          | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 2                                | Dynamique / Rythme                                                                                                                                                         | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 3                                | Amplitude                                                                                                                                                                  | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 4                                | Balance / Pos. d'atterrissage                                                                                                                                              | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 5                                | Exécution                                                                                                                                                                  | 0                | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0  |
| 6                                | chute                                                                                                                                                                      |                  |     |     |     | -1.5 |
| 7                                | Élément non reconnu                                                                                                                                                        |                  |     |     |     | 0    |
| *                                | Tous les pirouettes doivent être effectués avec précision, sinon l'élément sera noté au niveau inférieur suivant. (Si l'élément « A » n'est pas noté, il sera évalué à 0). |                  |     |     |     |      |

|   | Critères d'observation        | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Définition</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Alignemt du corps             | <ul style="list-style-type: none"> <li>La posture est-elle correcte sur toute la durée de l'élément(s) (Tête, angle bras-tronc, angle jambes-tronc)</li> <li>position des bras</li> <li>haut du corps droit pendant le décollage et l'atterrissage</li> </ul>                                                                                                                                                                 |
| 2 | Dynamique / Rythme            | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sauts et acro</b> : L'élément est exécuté avec précision, puissance et vitesse</li> <li>Les enchaînements sont fluides</li> <li>Les éléments acrobatiques sont exécutés sans flexion supplémentaire des genoux après le contact avec le sol</li> <li>Éléments avec TAL: le moment de rotation est exécuté après avoir quitté le sol</li> <li><b>Pirouettes</b> selon FIG</li> </ul> |
| 3 | Amplitude                     | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sauts</b>: hauteur du saut/des sauts</li> <li>Les rapports angulaires</li> <li><b>Acro</b>: hauteur</li> <li><b>Pirouettes</b>: Amplitude de la position pendant la pirouette, le relevé et la position finale</li> </ul>                                                                                                                                                           |
| 4 | Balance / Pos. d'atterrissage | <ul style="list-style-type: none"> <li>la poitrine est maintenue droite lors de l'atterrissage au sol. (par exemple &lt;45° angle Jambes-tronc)</li> <li>Un angle au niveau du genou pouvant atteindre 90° est acceptable</li> <li>Balance (pirouettes): la position correcte est maintenue de manière uniforme pendant toute la durée de l'élément</li> <li>Position finale stable et contrôlée</li> </ul>                   |
| 5 | Exécution                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>bras pliés</li> <li>jambes pliées</li> <li>jambes écartées</li> <li>pieds fléchis, etc.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



## 21. vocabulaire

en général:  
Classe d'âge

CA

### 21.1 Matériel:

Tapis de protection pour la poutre et les barres asymétriques avec protection porte-mains inférieur:  
Tapis de protection selon Spieth / Gymnova

Multimatte (Tapis supplémentaire 150x100x1,5 cm))

### 21.2 Secteur technique:

Position groupée ouverte : position du corps tendue avec une ouverture des hanches  
et les jambes fléchies à 90°



Positions de la chandelle (les omoplates et la région supérieure du dos touchent le tapis en premier)):



Élément Shapo:

Numéros des éléments selon le CdP

2.406/4.405/4.508/5.409

Shushu:

Numéros des éléments selon le CdP 3.402

Mouvement d'origine:

Root Skill selon FIG CdP en anglais

