

NOTE E	voir code FIG 2009	MAXI	10 pts
---------------	--------------------	------	--------

NOTE D	VALEUR DE DIFFICULTE (VD) autant de difficultés possible MAXI 5 pts	EXIGENCES COMPOSITION (EC) 3 EXIGENCES SPECIFIQUES A 0,50 MAXI 1,5 pts	BONIFICATION voir tableau des difficultés
---------------	--	---	---

SAUT	Possibilité de s'élancer sur des caisses éducatives "2 trous". Possibilité de mettre un tremplin devant le mini trampoline.		
PLINTH	MINI TRAMPOLINE	LUNE TOMBEE DOS	3 pts
	MINI TRAMPOLINE	LUNE	6,5 pts
	DOUBLE TREMPLIN	LUNE	7 pts
TABLE DE SAUT 1m10	MINI TRAMPOLINE	LUNE	7,5 pts

COMPOSER UN MOUVEMENT A PARTIR DES ELEMENTS PROPOSES




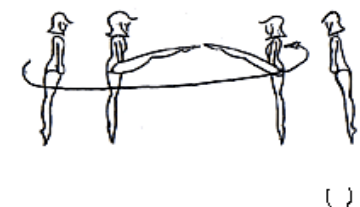
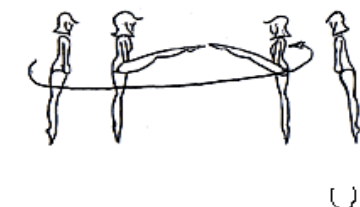

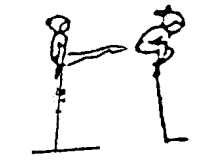
BARRES ASYMETRIQUES B Inf = 1,70 m du sol B Sup = 2,50 m du sol 2 trempins autorisés pour les P/B/M	VALEUR DES ELEMENTS REALISES MOUVEMENT EN DEUX OU TROIS PARTIES	DE L'APPUI ROTATION TRANSVERSALE UN DEPART BASCULE SORTIE	
--	---	--	--



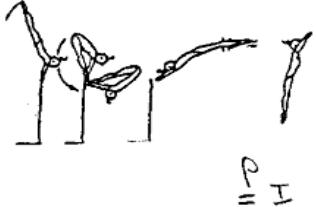

POUTRE hauteur = 1,25 m 2 trempins autorisés pour les P/B/M	VALEUR DES ELEMENTS REALISES 2 LONGUEURS MAXIMUM	MAINTIEN PASSAGE ATR SUR POUTRE SAUT	
---	--	---	--

SOL avec ou sans musique temps maxi 1'	VALEUR DES ELEMENTS REALISES	2 ACRO DE SENS DIFFERENT ROTATION 360° SAUT ANTERO POSTERIEUR	
---	-------------------------------------	--	--






LES ELEMENTS REALISES NON REPERTORIES NE SERONT PAS COMPTABILISES - LES FAUTES SERONT DEDUITES DE LA NOTE E

BARRES ASYMETRIQUES

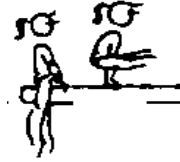
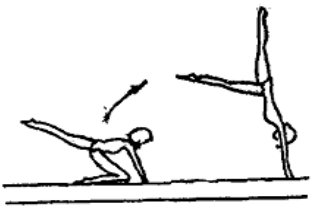
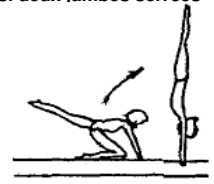



	0,5		1,00		1,00
ENCHAINEMENT					
	<p>ENTREE appel 2 pieds saut à l'appui bras tendu</p>  <p>1,1</p>	OU	<p>ENTREE montée enroulé</p>  <p>1,2</p>		<p>départ 2 pieds montée enroulé Bonification 0.20</p>  <p>1,3</p>
	<p>1/2 Couronné (1/2 tour)</p>  <p>2,1</p>	OU	<p>Couronné (1 tour complet)</p>  <p>2,2</p>		
			<p>tour appui arrière B Inf</p>  <p>3,2</p>		<p>pose pieds départ du siège ou élan pose de pieds</p>  <p>3.3</p>

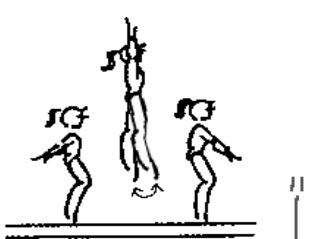

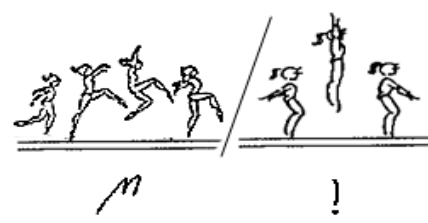
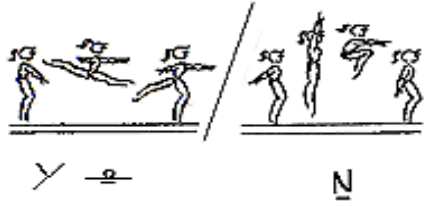
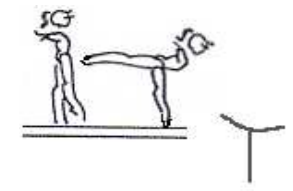
		<p>Bonification 0,20 si saut pour attraper BS (attention pas attribution de VD)</p>	<p>suspension prise élan avec ou sans retour pose pieds BI Bonification 0,20 si épaules <30° BS et si pieds hauteur BS</p>  <p>4,3</p>
<p>SORTIE repoussé simple</p>  <p>5,1</p>		<p>OU de l'appui pied main ou filée</p>  <p>5,4</p>	
	<p>debout sur B Inf pied main B Inf</p>  <p>5,2</p>		
	<p>5,3 balancé - lâché arrière pillé</p>		

HORS ENCHAINEMENT SUR BARRE INFERIEURE




<p>départ surélevé autorisé</p>	<p>un balancé (départ bascule) corps tendu - revenir position départ</p>  <p>6,1</p>	<p>OU un balancé (départ bascule, jusqu'à la fermeture retour sur les pieds)</p>  <p>6,2</p>
<p>(possible B Sup si grande taille) possible bloc Gymnova autorisé pour appui B Inf pour 7,1 ou 8,1 ou 8,2</p>	<p>rotation transversale à la suspension maintien des jambes à l'équerre</p>  <p>7,1</p>	<p>OU</p>
<p>UN SEUL ELEMENT 7,1 OU 8,1 OU 8,2</p>	<p>rotation transversale à la suspension bras fléchis menton à hauteur de la barre</p>  <p>8,1</p>	<p>OU rotation transversale à la suspension bras fléchis menton à hauteur de la barre - maintien des jambes à l'équerre</p>  <p>8,2</p>

POUTRE




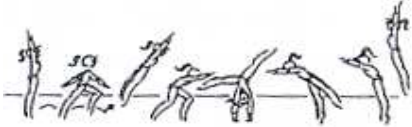

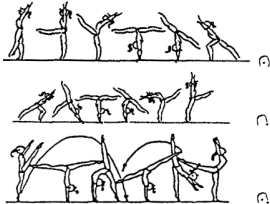
	0,5		1,00
entrée	<p>équerre</p>  <p>1,1</p>		
	<p>départ debout pose de mains vers ATR ou 1 genou sur poutre "fouetter - relever" 1 jambe vers l'ATR une jambe à 45° - l'autre jambe doit décoller de la poutre</p>  <p>2,1</p>	<p>OU une jambe au dessus de 45° Bonification 0,40 si deux jambes serrées</p>  <p>2,2</p>	
	<p>2 pas chassés</p>  <p>3,1</p>		
	<p>1/2 tour sur 2 pieds (180°)</p>  <p>4,1</p>	<p>OU 1/2 tour sur 1 pied (180°)</p>  <p>4,2</p>	


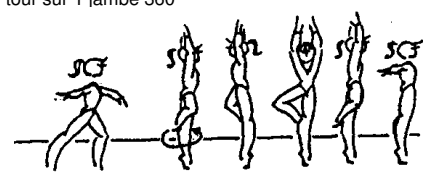

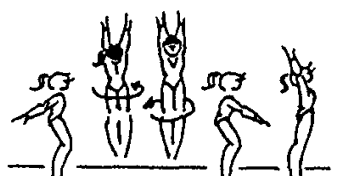

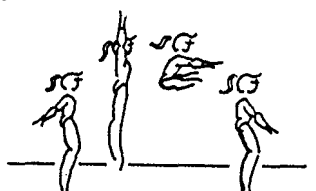


<p>saut extension avec changement de jambes</p>  <p>5,1</p>	
<p>1 grand battement jambe à l'horizontale</p>  <p>6,1</p>	
<p>saut codifié (saut de chat - extension)</p>  <p>7,1</p>	<p>OU saut codifié (saut enjambé - saissone - saut groupé)</p>  <p>7,2</p>
<p>planche</p>  <p>8,1</p>	

attention un seul saut sera comptabilisé

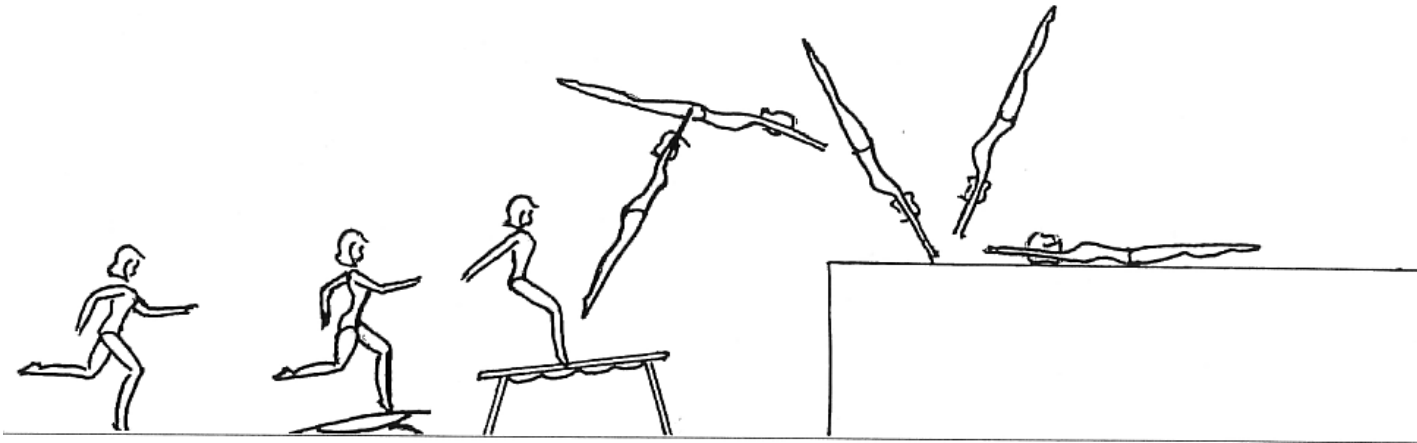
		<p>roue Bonification 0,40</p>  <p>9,2</p> <p>×</p>	
	<p>sortie saut extension</p>  <p>10,1</p>	<p>OU sortie rondade</p>  <p>10,2</p> <p>< ↓</p>	

SOL

	0,5		1,00
	<p>grand écart ou écrasement facial</p>  <p>1,1</p>		
			<p>ATR (marqué jambes serrées) retour fente aussi avec 1/2 tour</p>  <p>2,2</p>
	<p>Roue</p>  <p>3,1</p>		<p>Rondade Bonification 0,20 si enchaînement saut</p>  <p>3,2</p>
	<p>pont</p>  <p>4,1</p>		<p>OU souplesse (voir renversement av ou ar FIG) Bonification 0,20 si départ souplesse arrière jbe levée ou arrivée souplesse avant jbe levée</p>  <p>4,2</p>

<p>1/2 tour sur 1 jambe (180°)</p>  <p>5,1</p>	<p>OU 1 tour sur 1 jambe 360°</p>  <p>5,2</p>
<p>attention un seul saut sera comptabilisé</p> <p>saut codfié (enjambé - extension avec ou sans rotation - groupé)</p>  <p>6,1</p>	<p>OU saut extension 1 tour 360°</p>  <p>6,2</p>
<p>assemblée sissone</p>  <p>7,1</p>	<p>OU saut carapé</p>  <p>7,2</p>
<p>roulade ar arrivée jambes tendues (bras au choix)</p>  <p>8,1</p>	<p>roulade ar arrivée jambes tendues serrées</p>  <p>8,2</p>

SAUT



Mini trampoline

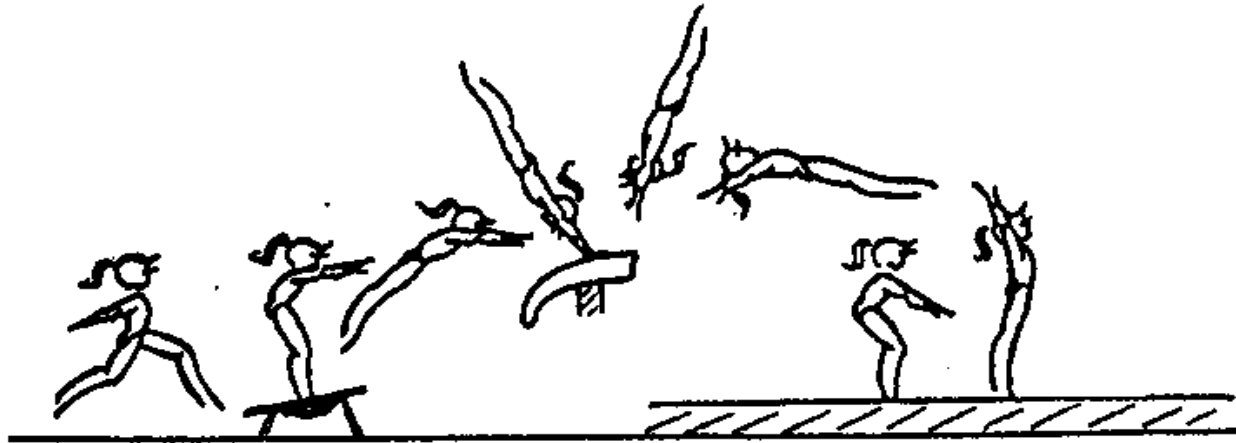
Reception sur tapis de 1 m de hauteur
(avec ou sans plinth mousse "DIMA")



Mini trampoline

Saut lune sur plinth mousse "DIMA"
(1 m de hauteur)

possible double tremplin



Mini trampoline

Table de saut
(hauteur 1m10)