NOM :
Prénom :
Classe :

Union Nationale du Sport Scolaire

REGLEMENT 2025-2028
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MAROC

(version septembre 2025)

FILLES

Niveau EQUIPE ETABLISSEMENT



AS GYMNASTIQUE :

Dates à retenir

- **District 1 : Mercredi 6 janvier 2027**
  → Entraînement commun
- **District 2 : Mercredi 24 mars 2027**
  → Présenter son enchaînement au **SOL**
- **District 3 : Mercredi 12 mai 2027**
  → Présenter son enchaînement au **SOL**, au **SAUT** et aux **BARRES OU** à la **POUTRE**
- **Finale : Mercredi 2 juin 2027 (BF) ou Jeudi 3 juin 2027 (MF / CF / JF)**

Je dois préparer un enchaînement aux agrès suivants :

- **SAUT**
- **SOL**
- **BARRES ou POUTRE**

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Programme Equipe Etablissement GAM /GAF

2024-2028

COMMENT NOTER LA CATEGORIE EQUIPE ETABLISSEMENT ?

LA GYMNASTIQUE EST FAITE POUR ETRE VUE ET JUGEE

Note Finale (Note D + Note E)

Note D : Difficultés : 9,6 points Exigences de Composition : 2 points
Note E : Exécution : 10 points

Note D =

I. **DIFFICULTES / 9,6 PTS**

La note est déterminée par le total des valeurs **des éléments exécutés**
(8 éléments maximum sont pris en compte).
La description des éléments est donnée par le texte (seul le texte fait foi) : un élément n'est reconnu que si les positions de départ et d'arrivée sont conformes au texte.
Chaque élève présente une fiche individuelle sur laquelle :

- → Il numérote tous les éléments présentés dans l'ordre d'exécution
- → Il colorie les éléments pris en compte dans le secteur Difficultés
- → Il encadre les éléments pris en compte dans le secteur Exigences de Composition qui peuvent être différents du secteur Difficultés.

Cependant, il est bien entendu que le juge note ce qu'il voit réalisé et non ce qui est marqué sur la fiche.

II. **EXIGENCES DE COMPOSITION / 2 PTS**

Quatre exigences par agrès (sauf saut et mini-trampoline). Chaque exigence est évaluée sur 0.5 point.

Note E =

EXECUTION / 10 PTS

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

- → Les fautes de tenue et de technique
- → Les fautes spécifiques à chaque agrès

Note Finale = (Note D + Note E) - les pénalités

Les pénalités (jury D)

Les pénalités pour **fautes de comportement, temps trop long, sortie de praticable, exercice trop court etc…** sont aussi à **déduire de la note finale**.
Remarque : les enchaînements doivent correspondre aux capacités de l'élève.

SIMPLE MAIS CORRECT
VAUT MIEUX QUE DIFFICILE ET INCORRECT

CODE DE POINTAGE - EQUIPE ETABLISSEMENT 2024–2028

Fiche « Matériel » : https://opuss.unss.org/article/91459

Note D = Difficultés et exigences de composition

I. Difficultés / 9,6 pts maximum

1) **Choix des éléments**

Les 8 meilleurs éléments différents choisis indistinctement dans les catégories A, B, C, D, E.
Un exercice trop court (5 éléments ou moins) sera pénalisé de 2 points.

2) **Valeur des éléments**

- 2-1 Sol, Barres Asymétriques, Poutre

La valeur attribuée à chaque élément est :

A = 0,40 pt **B = 0,60 pt** **C = 0,80 pt** **D = 1,00 pt** **E = 1,20 pt**

- 2-2 Saut

Deux familles : les sauts par redressement et les sauts par renversement
Note D de 5,5 points à 13 points

- 2-3 Mini Trampoline (pour les garçons uniquement)

Note D de 4 points à 10,5 points

- **Répétition :** Si un même élément A, B, C, D ou E est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, la valeur attribuée à cet élément ne sera prise en compte qu'une seule fois (mais les pénalités pour fautes d'exécution seront appliquées) et ce dans l'ordre chronologique.
- **Elément identique :** Les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément ne sera donc pris en compte qu'une seule fois en valeur de difficulté et en exigence de composition.
- **Elément non réalisé ou réalisé avec aide :** Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide, entraînera la suppression de sa valeur.
- **Elément déclassé :** Attention certains éléments peuvent être déclassés s'ils ne sont pas techniquement réalisés conformément au texte et s'ils correspondent à une difficulté de valeur inférieure (les pénalités pour fautes d'exécution seront appliquées).

II. Exigences de composition / 2 pts

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondants aux 4 exigences de composition spécifiques à chaque agrès d'une valeur de 0,5 point chacune.
Un élément ne peut répondre qu'à une seule exigence.

Un élément réalisé peut remplir une Exigence de composition même s'il ne fait pas partie des 8 éléments pris en compte en Difficultés.

- **Un élément non reconnu par le code U.N.S.S ne peut pas répondre à une exigence de composition ni recevoir une valeur dans le secteur difficulté**
- **Une liaison gymnique composée du même élément répété deux fois ne peut être comptabilisée en tant qu'Exigence de composition.**

NOTE E = EXECUTION / 10 points

TABLEAU DES FAUTES GENERALES

Il faut distinguer les fautes légères (0.10 pt), les fautes moyennes (0.30 pt), les grosses fautes (0.50 pt) et les « très » grosses fautes (1.00 pt)

	JURY E			
FAUTES DE TENUE et FAUTES TECHNIQUES	**0.10**	**0.30**	**0.50**	**1.00**
• Bras fléchis à l'appui	**X**	**X**	**X**	
• Jambes fléchies	**X**	**X**	**X**	
• Genoux ou jambes écartées	**< largeur des épaules**	**> largeur des épaules**		
• Hauteur ou amplitude insuffisantes des éléments	**X**	**X**	**X**	
• Ecart de jambes insuffisant dans les éléments gymniques	**X**	**X**	**X**	
• Position groupée, carpée ou tendue insuffisante	**X**	**X**	**X**	
• Corps relâché	**X**	**X**	**X**	
• Corps cassé	**X**	**X**	**X**	
• Alignement des éléments à l'ATR	**X**	**X**	**X**	
• Fautes d'axe	**X**	**X**	**X**	
• Rotation incomplète		**X**		
• Pointes de pieds	**X**			
• Mouvements pour maintenir l'équilibre	**X**	**X**	**X**	
• Pas supplémentaire ou sursaut (par pas avec un maximum de 0.80 Pt) ou appui supplémentaire d'une main en ATR	**X**			
• Grand pas ou saut env. 50 cm (avec un maximum de 0.80 Pt)		**X**		
• Toucher l'agrès sans tomber contre l'agrès		**X**		
• Flexion complète en réception			**X**	
• Chute sur 1 ou 2 mains, sur les genoux, sur le bassin ou sur l'agrès				**X**
• Pas de réception sur les pieds au 1er impact				**1.00 et élément non comptabilisé**
DURANT TOUT L'EXERCICE				
• Dynamisme insuffisant	**X**	**X**	**X**	
FAUTES PARTICULIERES				
• Arrêt dans l'enchaînement (Plus de 2 secondes)		**X**		
• Enchaînement sans sortie ou sortie non répertoriée		**X**		
FAUTES SPECIFIQUES A L'AGRES				
• Voir les fautes à chaque agrès				

FAUTES DE COMPORTEMENT APPLICABLE A CHAQUE AGRES	JURY D SUR LA NOTE FINALE			
Comportement de l'accompagnateur (trice) :	**0.10**	**0.30**	**0.50**	**1.00**
• Toucher ou aider la gymnaste				**1.00 et élément non comptabilisé**
• Présence de l'accompagnateur (trice) derrière la table des jeunes juges				**X**
• Absence d'accompagnateur (professeur ou personne agréée par l'association sportive) sur le plateau de compétition	**Pas d'accès pour l'équipe à l'aire de compétition**			
• Tenue de sport exigée pour l'accompagnateur (trice) Une seule fois pour la compétition		**X**		
• Présence de l'accompagnateur non autorisée (sur les tapis de réception)		**X**		
• Intervention en geste ou en paroles pendant l'enchaînement		**X**		
• 2 accompagnateurs (trices) autorisé(e)s sur le plateau de compétition : Si accompagnateur (trice) supplémentaire :	**Exclusion de l'aire de compétition**			
Comportement du gymnaste :				
• Tenues non identiques ou incorrectes (par élève) JG = short ou sokol, tee-shirt ou léotard, JF = justaucorps avec ou sans manche, bretelles interdites) **avec ou sans short court, uni près du corps** ou académique		**X** **Une seule fois pour la compétition**		
• Comportement incorrect, en geste ou en parole (par élève)		**X**		
• Pas de présentation avant ou après l'exercice		**X**		
• Bijoux (par élève)		**X**		
Irrégularités aux agrès :				
• Sortie sans tapis de 10 cm obligatoire		**X**		
• Dépassement du temps d'échauffement et/ou échauffement supplémentaire		**X**		

LA DIFFICULTE D'UN ENCHAINEMENT NE DOIT JAMAIS ETRE FORCEE AU DETRIMENT D'UNE PARFAITE EXECUTION DU POINT DE VUE TECHNIQUE ET DE TENUE.
LES ENCHAINEMENTS DOIVENT CORRESPONDRE AUX CAPACITES DE L'ELEVE.

Exemple de calcul d'une note : au Sol
NOTE D : L'élève réalise les **difficultés** suivantes **1A + 2B + 2C + 1D + 1E** et **3 Exigences de composition** sont présentées.
Difficultés : (1 x 0.40) + (2 x 0.60) + (2 x 0.80) + (1 x 1) + (1 x 1.20) = **5.40 points**
Exigences de Composition : 3 x 0,5 point = **1.5 points**
NOTE D = 5.40 + 1.50 = 6.90 points

NOTE E : L'élève est pénalisé de **4.50 pt en exécution**
NOTE E = 10 – 4.50 = 5.50 points

NOTE FINALE (Note D + Note E) = 6.90 + 5.50 = 12.40 points

BARRES ASYMETRIQUES

Equipe Etablissement 2024-2028

I. GENERALITES

- → Hauteur des 2 barres libres
- → 1 ou 2 tremplins autorisés

II. NOTE D

1) DIFFICULTES / 9,6 PTS :

A = 0,40 pt **B = 0,60 pt** **C = 0,80 pt** **D = 1,00 pt** **E = 1,20 pt**

L'addition de la valeur des 8 meilleurs éléments réalisés et comptabilisés (A, B, C, D ou E) détermine la note D.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

Un exercice trop court (5 éléments ou moins) sera pénalisé de 2 points.

2) EXIGENCES DE COMPOSITION / 2 PTS :

Les quatre exigences sont :

BI	**Un travail Barre Inférieure**	***0,50 pt***
BS	**Un travail Barre Supérieure**	***0,50 pt***
R	**Une Rotation**	***0,50 pt***
F	**Un changement de Face**	***0,50 pt***

III. NOTE E

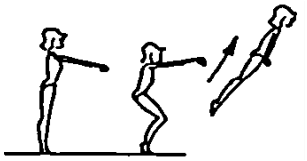
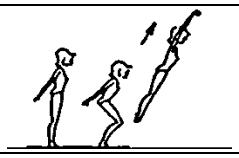
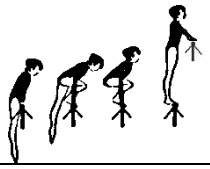
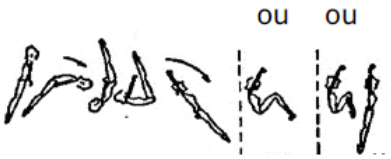
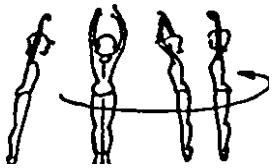
EXECUTION / 10 PTS :

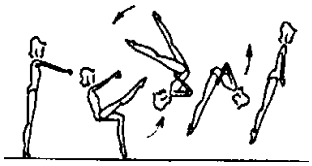
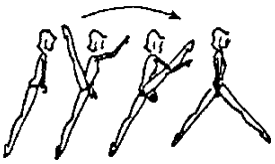
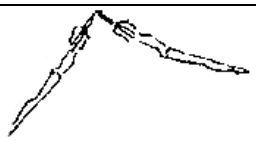
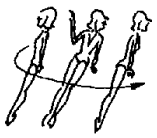
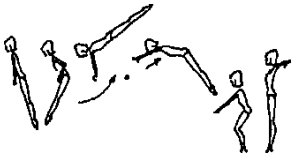
Fautes spécifiques :

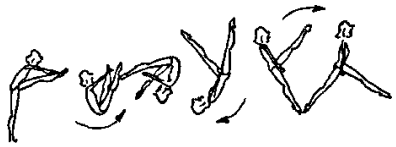
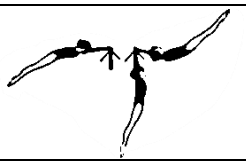
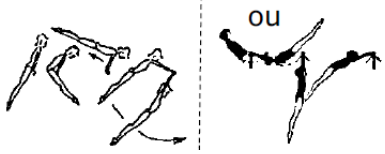
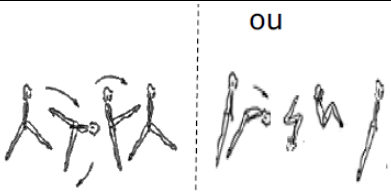
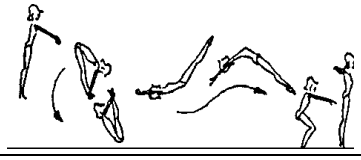
Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (bascules, sorties salto)

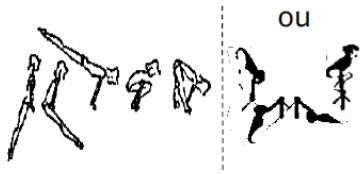
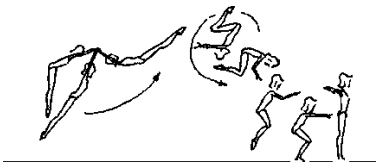
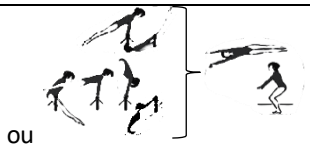
→ Toucher le sol avec les pieds	- 0,30 pt
→ Heurter le sol avec les pieds = chute	- 1,00 pt
→ Arrêt prolongé plus de 2 secondes	- 0,50 pt

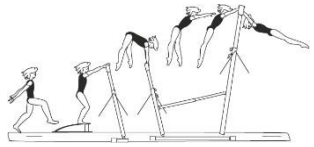
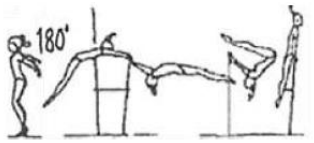
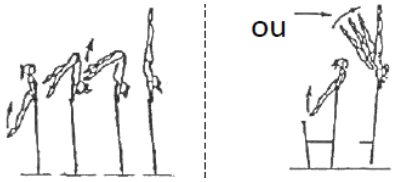
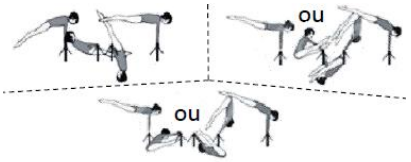
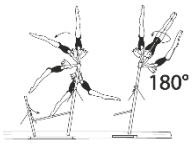
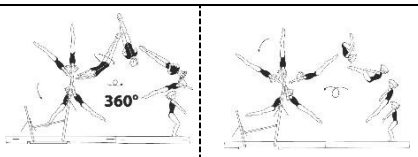
Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (page 5 et 6).

BARRES ASYMETRIQUES Equipe Etablissement 2024-2028			
A	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1		**Entrée à l'appui** Sauter pour arriver à l'appui sur BI bras tendus	
2		**Entrée à la suspension** Sauter pour arriver à la suspension BS bras tendus	
3 BI		De l'appui facial à la BI **passage d'une jambe** sur le côté, pour arriver au siège latéral (Déplacer la main après l'engagé de la jambe et reprendre BI)	
4 BI		**Monter debout sur BI** un pied après l'autre pour attraper BS	
5 BS		**De la suspension BS**, jambes fléchies sur BI, poussée simultanée des jambes et appui des bras **s'élancer en arrière**	
6 R		De l'appui BS, **rotation AV**, descente contrôlée, arrivée avec pose des pieds BI ou en suspension	
7 F		Du siège latéral BI ou BS, **½ tour** en changeant les prises et **dégager la jambe** par-dessus la barre	
8 F		**½ tour à la suspension**	
9		**Sortie repoussée :** De l'appui facial BI élancer les jambes en arrière sous l'horizontal pour arriver à la station debout	
10		**Sortie en balancé AR :** De la suspension BS, balancer AV, puis AR et réception à la station debout	

BARRES ASYMETRIQUES Equipe Etablissement 2024-2028			
B	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1		**Entrée oscillation** De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule, jambe fléchie	
2		**Entrée renversement** De la station debout, mains BI, appel 1 ou 2 pieds, s'établir à l'appui facial par **renversement AR**	
3 **BI**		De l'appui facial BI, **passage d'une jambe par coupé** pour arriver au siège latéral	
4 **BS**		De l'appui facial à la **BS**, **passage d'une jambe** sur le côté, pour arriver au siège latéral (déplacer la main après l'engagé de la jambe et reprendre BS)	
5 **BS**		De la suspension BS, **balancer vers l'avant, balancer vers l'arrière**	
6 **R**		De la suspension BS, 1 pied sur BI **renversement AR à la BS** pour arriver à l'appui	
7 **F**		Du siège à la BI ou BS, **½ tour à l'appui facial** avec déplacement latéral autour du bras d'appui	
8 **F**		De la suspension BS, **tour complet à la suspension**	
9		**Sortie pieds-mains :** De la suspension, pieds sur BI, saisir alternativement la BI puis sortie pieds-mains	
10		**Sortie repoussée horizontale :** De l'appui facial BI, élancer les jambes en arrière à l'appui libre horizontal pour arriver à la station debout	**Si sous l'horizontale alors élément A1**

BARRES ASYMETRIQUES Equipe Etablissement 2024-2028			
C	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1		**Entrée oscillation** De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule, jambe tendue	**Si jambe avant fléchie alors élément B1**
2		**Entrée oscillation** De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège par engagé des 2 jambes tendues par temps de bascule	
3 **BI**		De l'appui facial sur BI, **engager 1 jambe** fléchie puis tendue, pour arriver au siège latéral	
4 **BS**		De la suspension BS, **balancer vers l'avant pieds au niveau de la barre, balancer vers l'arrière**	**Si pieds sous le niveau de la barre alors élément B5**
5 **BS**		De l'appui facial BS, **prise d'élan vers l'AR** pour arriver à la suspension ou **Filé avant**	
6 **R**		**Tour avant une jambe** : du siège écarté latéral sur BI ou BS mains en supination, rotation avant, retour au siège écarté ou **Tour d'appui avant** corps groupé	
7 **F**		**Départ debout sur BI ou du balancé, balancé AV** pour effectuer un ½ tour (changement de 1 ou 2 mains) **(contre volée)**	
8 **F**		De l'appui sur BS **passage d'une jambe par coupé**, ½ tour et dégager de l'autre jambe pour arriver en appui	
9		**Sortie filée BS**	
10		**Sortie pieds-mains BI :** De la station jambes écartées sur BI, mains sur BS, saisir la BI et sortie pieds-mains	

BARRES ASYMETRIQUES Equipe Etablissement 2024-2028			
D	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1		**Entrée bascule** **Bascule engagé d'une jambe**	
2		**Entrée bascule** **Bascule faciale ou Bascule dorsale**, engager les 2 jambes tendues	
3 **BI**		De l'appui facial BI, **pose des pieds** jambes groupées ou écartées et attraper la BS ou **Elan circulaire en arrière**, avec retour à l'appui pieds serrés et jambes fléchies	
4 **BS**		Du balancé avant, **grande culbute**	
5 **BS**		**Bascule faciale BS** (possible en entrée)	
6 **R**		**Tour d'appui arrière** BI ou BS	
7 **R**		**Tour d'appui avant** corps carpé BI ou BS	**Si jambes fléchies alors élément C6**
8 **R**		Du siège BI, **oscillation 1 jambe** tendue, revenir au siège	
9		**Sortie échappement :** Balancer vers l'AV et **sortie salto AR**, corps groupé ou carpé ou tendu	
10		**Sortie filée ou pieds-mains :** **Sortie filée** de l'appui facial ou du pieds-mains BS avec ½ tour	

BARRES ASYMETRIQUES (UNSS Maroc) Equipe Etablissement 2024-2028			
E	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1		**Saut écart par-dessus BI** avec impulsion des mains pour saisir BS	
2		Saut avec **½ tour (180°) et bascule faciale** à l'appui BI	
3 **BI**		Prise d'élan à l'**ATR** corps carpé ou corps tendu	
4 **R**		**Tour proche BI ou BS dégagé** en passement filé, Ou en stalder jambes écartées, Ou en pieds-mains jambes serrées	
5 **BS**		Grand tour en arrière à l'ATR **(Soleil)**	
6 **R**		Elan en arrière (dos vers BI) et passer jambes écartées avec envol en arrière par-dessus BI à l'appui libre **(Retrait)**	
7 **F**		Suspension BS, élan en avant avec ½ tour (180°) **(Shushunova)**	
8 **F**		**Grand tour en arrière à l'ATR avec ½ tour à l'ATR**	
9		**Sortie salto arrière tendu avec vrille** (360°) ou **Sortie salto avant avec ou sans ½ tour (groupé ou tendu)**	
10		De BS élan par-dessous la barre et **salto avant groupé**	

Mon enchaînement aux BARRES ASYMETRIQUES :

POUTRE
Equipe Etablissement 2024-2028

I. GENERALITES

→ 1 tremplin simple autorisé

II. NOTE D

1) **DIFFICULTES / 9,6 PTS :**

A = 0,40 pt B = 0,60 pt C = 0,80 pt D = 1,00 pt E = 1,20 pt

L'addition de la valeur des 8 meilleurs éléments réalisés et comptabilisés (A, B, C, D ou E) détermine la note D.
Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.
Un exercice trop court (5 éléments ou moins) sera pénalisé de 2 points.
Un ° sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes

2) **EXIGENCES DE COMPOSITION / 2 PTS :**

Les quatre exigences sont :

SM	**Un élément de Souplesse ou de Maintien**	***0,50 pt***
T	**Un Tour**	***0,50 pt***
LG	**Une Liaison Gymnique de 2 sauts différents**	***0,50 pt***
AC	**Un élément ACrobatique**	***0,50 pt***

Rappel : Dans une liaison gymnique, les éléments doivent être enchaînés sans arrêt et sans pas intermédiaire (la jambe libre peut devenir jambe d'appui).

III. NOTE E

EXECUTION / 10 PTS:

Fautes spécifiques :

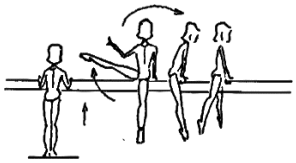
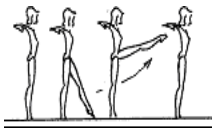
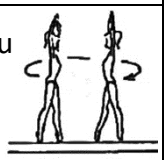
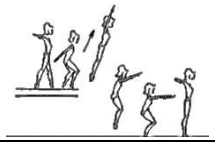
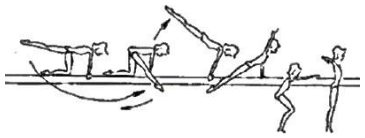
→ S'accrocher à la poutre pour éviter la chute	- 0,50 pt
→ Utilisation insuffisante de l'espace	- 0,30 pt
→ Un passage proche de la poutre (le bassin doit toucher la poutre)	- 0,30 pt

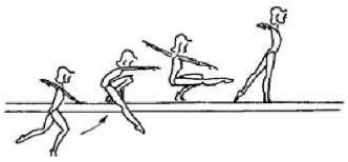
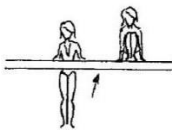
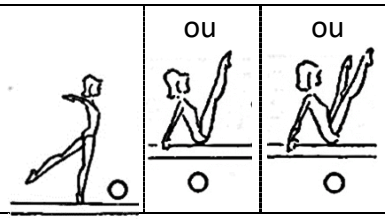
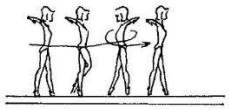
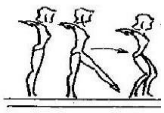
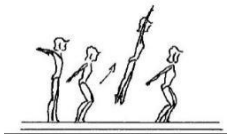
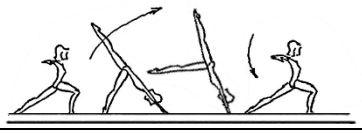
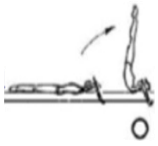
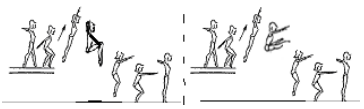
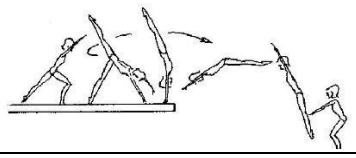
IV. PENALITES SUR NOTE FINALE (Jury D)

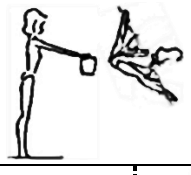
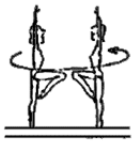
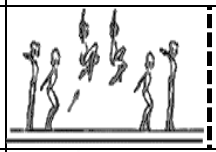
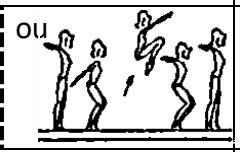
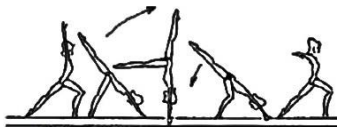
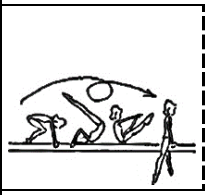
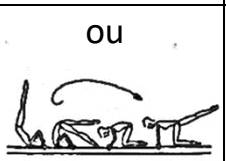
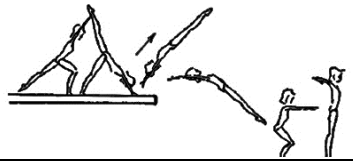
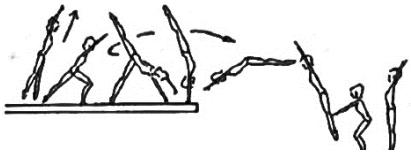
→ La durée de l'enchaînement est de 1mn10 maximum.
Si plus de 1mn10 - 0,30 pt

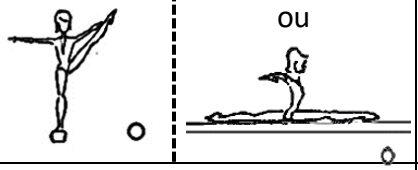
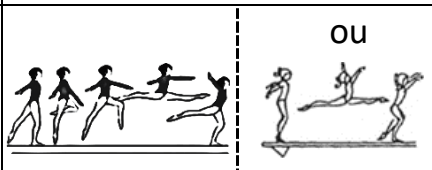
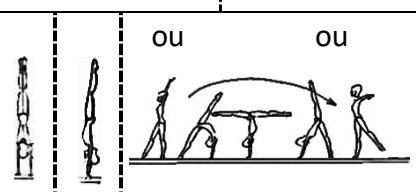
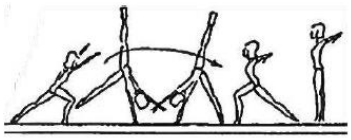
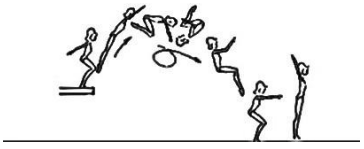
Le **chronomètre** démarre lorsque que les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. (Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement). Le chronométreur prévient la gymnaste à 1 minute.

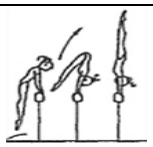
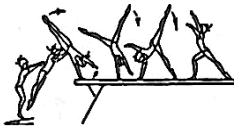
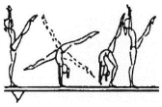
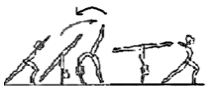
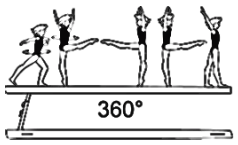
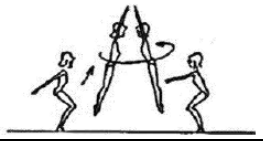
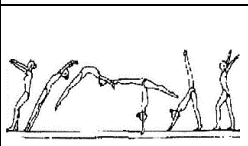
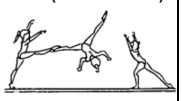
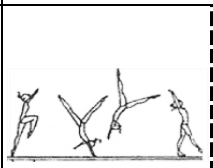
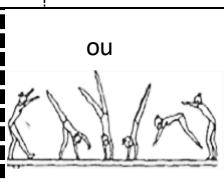
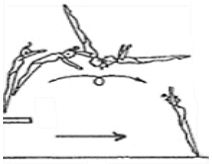
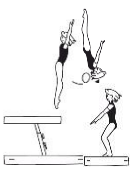
Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (page 5 et 6).

POUTRE Equipe Etablissement 2024-2028			
A	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1		De la station faciale latérale, **sauter à l'appui** et passer une jambe tendue latéralement pour **s'établir au siège**	
2		De la station faciale latérale**, sauter à l'appui manuel et pédestre** jambes tendues écartées	
3 **SM**	 ou 	**Elément de maintien** sur 1 pied, jambe d'appui tendue, position de la jambe libre indifférente, bras libres (tenu 2 sec) ou **Grand battement**, jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue	⇨ **Si élément non tenu 2 sec = élément non comptabilisé**
4 **T**	 ou 	**½ tour accroupi**, bras libres ou **½ tour debout**, bras libres	
5 **LG**	 ou 	**Saut extension** sans ou avec changement de pieds, départ et réception 2 pieds	
6 **LG**		**1 pas chassé** bras libres	
7 **AC**		**De l'appui manuel et sur 1 genou**, élancer la jambe libre d'AV en AR pour s'établir à la **station fente AV** mains sur la poutre	
8 **AC**		**Du siège écarté** venir au **coucher ventral**, mains niveau poitrine, puis **venir à l'appui manuel et pédestre**, coup de pieds sur poutre, bras tendus	
9		Sortie en bout de poutre : **saut vertical** et réception à la station debout	
10		**De l'appui manuel et sur 1 genou** élancer la jambe libre d'AV en AR **et sortie costale**	

POUTRE Equipe Etablissement 2024-2028			
B	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1		**De la station oblique**, appel 1 pied, et pose de l'autre pied sur la poutre avec appui d'1 main, jambe libre en AV, puis **s'établir à la station debout**	
2		De la station faciale latérale**, sauter à l'appui manuel et pédestre** jambes groupées	
3 **SM**		**Elément de maintien** sur 1 pied et sur ½ pointes, jambe d'appui tendue, position de la jambe libre indifférente, bras libres (2 sec) ou **Equilibre fessier** avec pose des mains en AR, jambes tendues serrées ou écartées (2 sec)	⇨ **Si élément non tenu 2 sec = non comptabilisé** ⇨ **Si élément de maintien sur 1 pied non réalisé sur ½ pointes = élément A3**
4 **T**		**Tour enveloppé** sur 2 pieds (sur ½ pointes) bras libres sans arrêt	
5 **LG**		**Assemblé :** Départ 2 pieds, élancer une jambe vers l'avant pour sauter et arriver 2 pieds	
6 **LG**		Appel 2 pieds, **saut en progression vers l'AV**, réception 2 pieds	
7 **AC**		De la fente AV, venir **proche de la verticale de l'ATR**, puis revenir en fente AV	
8 **AC**		**Chandelle** mains sous la poutre (tenue 2 secondes)	⇨ **Si non tenu 2 sec = non comptabilisé**
9		Sortie en bout de poutre : **Saut groupé** ou **Saut écart** et réception à la station debout	
10		Sortie en **Rondade**	

POUTRE Equipe Etablissement 2024-2028			
C	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1		De la station faciale latérale, s'établir à l'appui facial par **renversement AR** (mains sous la poutre autorisées)	
2		**Sauter à l'appui et descendre en écrasement facial** mains sur la poutre	
3 **SM**	 ou 	**Planche faciale** jambe d'appui tendue, jambe libre au minimum à l'horizontale ou **Equerre jambes écartées** (tenue 2 secondes)	⇨ **Si élément non tenu 2 sec = élément non comptabilisé** ⇨ **Si planche, jambes sous l'horizontale = élément A3**
4 **T**		**½ tour sur 1 pied** sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente	
5 **LG**	 ou 	**Saut de chat** ou **Saut groupé**, impulsion des 2 pieds	
6 **LG**		**Saut sissonne** impulsion 2 pieds, arrivée sur 1 pied	
7 **AC**		De la fente AV, venir **à l'ATR 1 jambe** à la verticale, puis revenir en fente AV	
8 **AC**	 ou 	**Roulade AV** départ libre : pose des mains sur la poutre, **arrivée libre** ou **Roulade AR** : pose des mains sur ou sous la poutre, arrivée libre	
9		En bout de poutre : **sortie en saut de mains**	
10		**Sursaut** puis sortie **Rondade**	⇨ **Si arrêt après le sursaut = élément B10**

POUTRE Equipe Etablissement 2024-2028			
D	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1		En bout de poutre ou sur le côté : **entrée par saut à la station debout,** sans aide des mains. Appel et réception libres (1 ou 2 pieds)	
2		De la station faciale latérale : **sauter à l'appui et passer les 2 jambes** fléchies puis tendues entre les bras **pour arriver au siège**	
3 **SM**		**Pied dans la main** (**Y** tenu 2 sec) ou **Grand écart antéropostérieur** (tenu 2 sec sans les mains)	⇨ **Si élément non tenu 2 sec = élément non comptabilisé**
4 **T**		**1 tour sur 1 pied**, sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente	⇨ **Si tour non terminé = élément C4**
5 **LG**		**Saut cosaque,** impulsion 1 ou 2 pieds	
6 **LG**		**Saut grand jeté** (écart de jambes 180°) ou **Saut antéropostérieur** (écart de jambes 180°)	⇨ **Si écart inférieur à 135° = élément non comptabilisé**
7 **AC**		**Appui tendu renversé latéral ou transversal**, jambes tendues, serrées ou **Souplesse arrière**	⇨ **Si chute sans retour sur poutre = élément non comptabilisé**
8 **AC**		**Roue**	⇨ **Si chute sans retour sur poutre = élément non comptabilisé**
9		Sortie **salto avant groupé**, appel 2 pieds	
10		Sortie **salto arrière groupé**	

POUTRE (UNSS Maroc) Equipe Etablissement 2024-2028			
E	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1		Saut élévation ou élan à l'**ATR** transversal ou latéral	
2		Entrée **roue**	
3 **SM**	 ou  (UNSS Maroc)	**Renversement avant** ou **Tic-tac (UNSS Maroc)**	
4 **T**		**Pirouette 1 tour** avec la jambe libre à l'horizontale en avant, maintenu pendant toute la rotation	⇨ **Si jambe non maintenue à l'horizontale = D4**
5 **LG**		**Saut vertical avec ½ tour**, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds	
6 **LG**		**Saut grand jeté avec changement de jambe** (jambe avant à 45°) au grand écart 180°	⇨ **Si écart inférieur à 135° élément non comptabilisé**
7 **AC**	 ou (UNSS Maroc) 	**Flic-flac** avec jambes décalées ou Salto **costal (UNSS Maroc)**	
8 **AC**	 ou 	Renversement avant avec envol réception sur 1 ou 2 pieds **(Saut de mains)** ou **Rondade**	
9		Sortie **salto avant tendu**, appel 2 pieds	
10		Sortie **salto arrière tendu**	

Mon enchaînement à la POUTRE :

SOL FILLES
Equipe Etablissement 2024-2028

I. GENERALITES

→ La musique est obligatoire.

II. NOTE D

1) **DIFFICULTES / 9,6 PTS :**

A = 0,40 pt B = 0,60 pt C = 0,80 pt D = 1,00 pt E = 1,20 pt

L'addition de la valeur des 8 meilleurs éléments réalisés et comptabilisés (A, B, C, D ou E) détermine la note D.
Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.
Un exercice trop court (5 éléments ou moins) sera pénalisé de 2 points.
Un ° sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes

2) **EXIGENCES DE COMPOSITION / 2 PTS :**

Les quatre exigences sont :

ATR	**Un élément passant par l'Appui Tendu Renversé**	***0,50 pt***
SM	**Un élément de Souplesse ou de Maintien**	***0,50 pt***
LG	**Une Liaison Gymnique de 2 éléments dont 1 saut**	***0,50 pt***
AC	**Deux éléments Acrobatiques dans des sens différents**	***0,50 pt***

Remarque : la roue et la rondade sont considérées comme des éléments de rotation latérale.
Rappel : Dans une liaison gymnique, les éléments doivent être enchaînés sans arrêt et sans pas intermédiaire (la jambe libre peut devenir jambe d'appui).

III. NOTE E

EXECUTION / 10 PTS:

Fautes spécifiques :

→ Terminer avant ou après la musique - 0,30 pt
→ Utilisation insuffisante de l'espace - 0,30 pt
→ Un passage proche du sol (le bassin doit toucher le sol) - 0,30 pt

IV. PENALITES SUR NOTE FINALE (Jury D)

→ La durée de l'enchaînement est de 1mn maximum.
Si plus de **1mn** - 0,30 pt

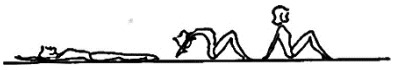
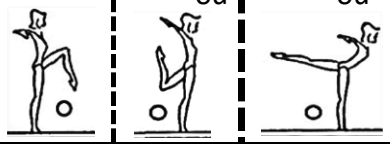
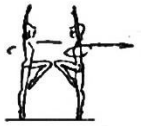
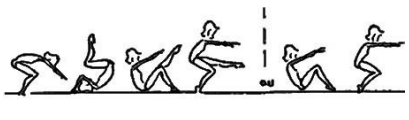
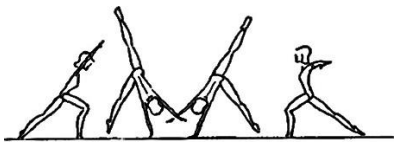
Le **chronomètre** démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement (indépendamment de la musique)

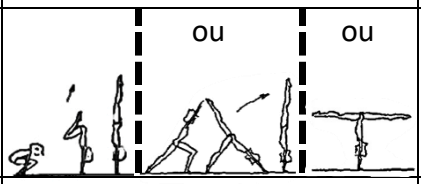
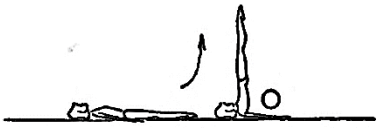
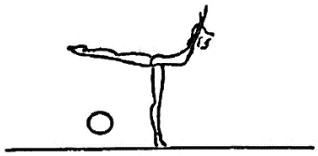
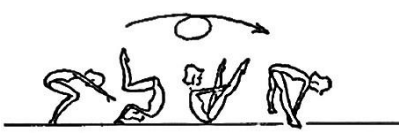
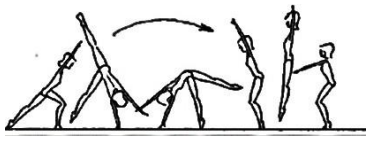
- Mouvement sans musique ou musique avec parole (voix autorisées) - 1,00 pt

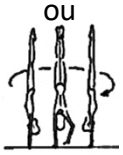
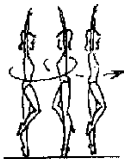
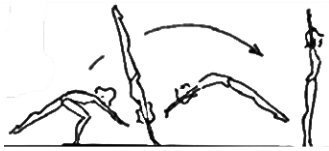
→ Sortie de praticable :

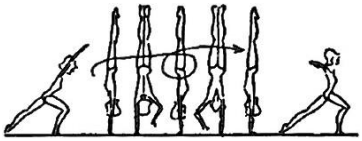
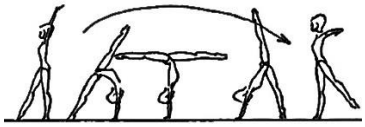
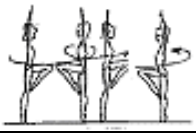
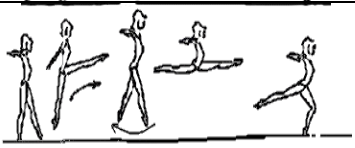
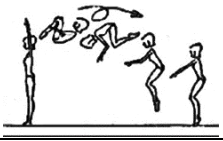
- Réception d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes - 0,10 pt
- Touche des mains, des pieds ou autre partie du corps à l'ext. des lignes - 0,30 pt

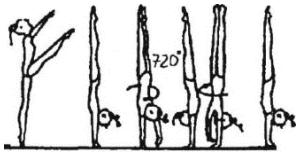
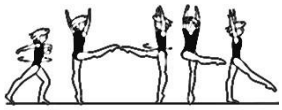
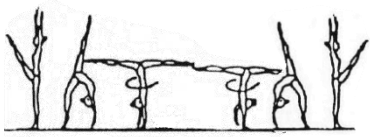
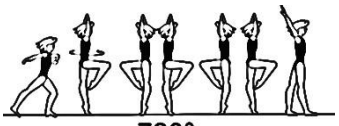
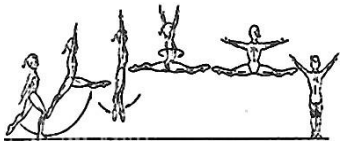
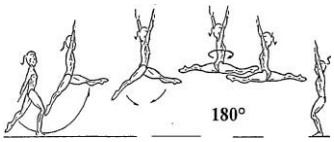
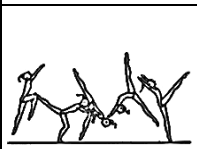
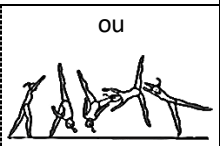
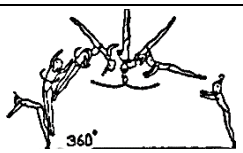
Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (page 5 et 6).

SOL FILLES Equipe Etablissement 2024-2028			
A	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1 **ATR**		De la fente avant, venir **à l'ATR une jambe** à la verticale, puis revenir en fente AV	
2 **SM**		De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes ½ fléchies **Onde dorsale**	
3 **SM**		**Grand battement** jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue	
4 **SM**		**Elément de maintien** sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec, bras libres **Attitude AV** ou **AR** ou **arabesque**	**Si élément non tenu 2 sec = non comptabilisé**
5 **LG**		**½ tour sur 1 pied** sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente	
6 **LG**		**1 pas chassé** AV, bras libres	
7 **LG**		**Saut vertical**, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds	
8 **AC**		Départ sur les pieds**, roulade AR**, **arrivée sur les pieds, jambes tendues, écartées**	
9 **AC**		Départ libre, **roulade AV** arrivée sur 1 ou arrivée sur 2 pieds	
10 **AC**		Départ fente, bras dans le prolongement du corps, **roue** arrivée libre	

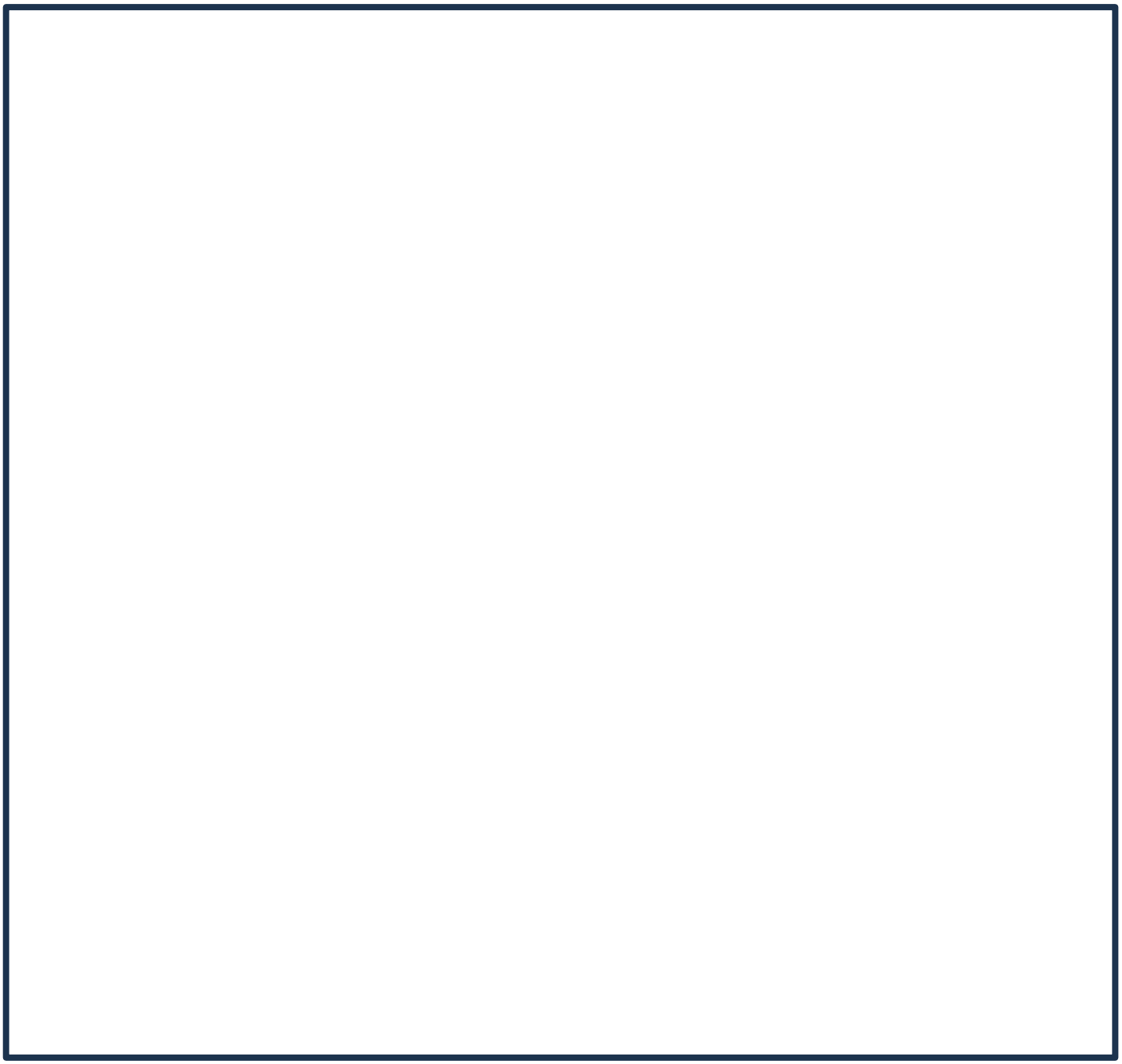
SOL FILLES Equipe Etablissement 2024-2028			
B	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1 ATR		Départ accroupi mains au sol et **placement de dos jusqu'à l'ATR**. ou venir **à l'ATR**, **jambes serrées ou écartées**, retour en fente	
2 SM		De la station couchée dorsale, s'établir en **pont** (tenu 2 sec), jambes serrées et tendues	**Si élément non tenu 2 sec = non comptabilisé**
3 SM		**Chandelle** tenue 2 sec, bras tendus en appui au sol	**Si élément non tenu 2 sec = non comptabilisé**
4 SM		**Planche faciale**, jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale	**Si élément non tenu 2 sec = non comptabilisé** ⇨ **Si jambe sous l'horizontale = élément A4**
5 LG		**Saut de chat**	
6 LG		Impulsion 2 pieds, **saut groupé**	
7 LG		**Saut vertical avec ½ tour**, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds	
8 AC		**Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies**	
9 AC		Départ libre, **roulade AV arrivée jambes écartées** avec ou sans l'aide des mains entre les jambes	
10 AC		**Roue pied-pied.** Le 2ème pied vient se placer à côté du 1er pied puis saut vertical	

SOL FILLES Equipe Etablissement 2024-2028			
C	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1 **ATR**	 ou 	Départ libre et **ATR roulade** ou **½ tour à l'ATR** (180°) jambes serrées tendues	⇨ **Si ½ tour non terminé à l'ATR = élément B1**
2 **SM**	 ou 	**ATR puis descente en pont avant** (tenu 2 sec) ou **de la station debout, descente en pont arrière** (tenu 2 sec)	**Si élément non tenu 2 sec = non comptabilisé**
3 **SM**	 ou 	**Grand écart antéropostérieur** (tenu 2 sec) ou **Ecrasement facial** (tenu 2 sec)	**Si élément non tenu 2 sec = non comptabilisé**
4 **SM**		**Pied dans la main** (Y tenu 2 sec)	**Si élément non tenu 2 sec = non comptabilisé**
5 **LG**		**Tour sur 1 pied** sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente	⇨ **Si tour non terminé = élément A5**
6 **LG**	 ou 	Impulsion 1 ou 2 pieds, **saut cosaque** ou Impulsion 2 pieds, **saut sissonne**	
7 **LG**		Appel 2 pieds, **saut vertical tour complet** réception 2 pieds	⇨ **Si tour non terminé = élément B7**
8 **AC**		**Roulade AR jambes tendues et serrées** durant tout l'élément	⇨ **Si jambes fléchies ou décalées = élément B8**
9 **AC**		**Saut de mains**	
10 **AC**		**Rondade**	

SOL FILLES Equipe Etablissement 2024-2028			
D	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1 **ATR**		De la fente AV, venir à l'**ATR** puis **1 tour à l'ATR** jambes serrées et tendues	⇨ **Si tour non terminé = élément C1**
2 **SM**		Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale **Tic-Tac**	
3 **SM**		**Souplesse AR** d'une jambe	
4 **SM**		**Souplesse AV** d'une jambe	
5 **LG**		**1 tour et ½ sur 1 pied** sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente	⇨ **Si tour et 1/2 non terminé = élément C5**
6 **LG**		**Saut grand jeté AV** au grand écart	⇨ **Ecart de jambes inférieur à 135° = élément non comptabilisé**
7 **LG**		**Saut grand jeté changement de jambe**	⇨ **Ecart de jambes inférieur à 135° = élément non comptabilisé**
8 **AC**		**Flic-flac AR** arrivée sur 1 ou 2 pieds	
9 **AC**		**Salto AV groupé ou carpé** réception 2 pieds ou pieds décalés	
10 **AC**		**Salto AR groupé ou tendu**	

SOL FILLES (UNSS Maroc) Equipe Etablissement 2024-2028			
E	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1 **ATR**		De la fente avant venir à l'**ATR** et **2 tours à l'ATR** jambes serrées et tendues	⇨ **Si 2 tours non terminé = D1**
2 **SM**		**Pirouette 1 tour avec le talon de la jambe libre à l'horizontale en avant**, maintenue pendant toute la rotation	
3 **SM**		**Renversement arrière à l'ATR et ½ tour pour finir en renversement avant**	
4 **SM**		**Tour à la station groupée sur une jambe**, jambe libre tendue	
5 **LG**		**Pirouette 2 tours (720°) sur une jambe**, jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale	⇨ **Si 2 tours non terminé = D5**
6 **LG**		**Saut grand jeté avec changement de jambe et ¼ tour**, jambes au grand écart latéral	⇨ **Si écart inférieur à 135° = élément non comptabilisé**
7 **LG**		**Saut grand jeté avec changement de jambe et ½ tour**, jambes au grand écart	⇨ **Si écart inférieur à 135° = élément non comptabilisé**
8 **AC**	 ou 	Renversement avant libre **(Salto facial)** ou **Salto costal**	
9 **AC**	 (UNSS Maroc)	**Salto avant tendu** (UNSS Maroc)	
10 **AC**		**Salto arrière tendu avec rotation longitudinale 360°**	⇨ **Si manque de rotation longitudinale = D10**

Mon enchaînement au SOL :



SAUT FILLES ET GARÇONS
Equipe Etablissement 2024-2028

I. *GENERALITES*

→ Hauteur de la table de saut :
- 1,15 m pour les collèges
- 1,25 m pour les lycées

→ Collège : 1 tremplin simple, 1 mini trampoline (tremplin autorisé devant le mini trampoline) ou un trampo-tramp

→ Lycée : 1 tremplin simple, 1 mini trampoline autorisé ou trampo-tramp

→ Course d'élan de 25 m maximum

Une ligne de réception sera tracée à 0,80 m derrière la table de Saut.

II. *NOTE D de 5,50 points à 13 points*

→ 2 sauts identiques ou différents (la meilleure note est prise en compte)

→ Une 3ème course d'élan est autorisée si l'élève n'a touché ni le tremplin ni la table de saut (même si la table a été dépassée)

→ Appel des 2 pieds simultanés et appui des 2 mains, sinon = **Saut nul**

→ Aide pendant le Saut = **Saut nul**

→ Rondade ou Pétrick sous 45° par rapport à la verticale = **Saut nul**

→ Appui de la tête sur la table **= Saut nul**

→ Pétrick : si ¼ tour + ¼ tour = **Saut nul**

III. *NOTE E sur 10 points*

a. GENERALITES : FAUTES SPECIFIQUES d'exécution

1er envol

Saut en **rondade :**

- Faute d'angle par rapport à la verticale
- Rotation incomplète

Saut en lune :
- Montée en placement de dos

Phase d'appui

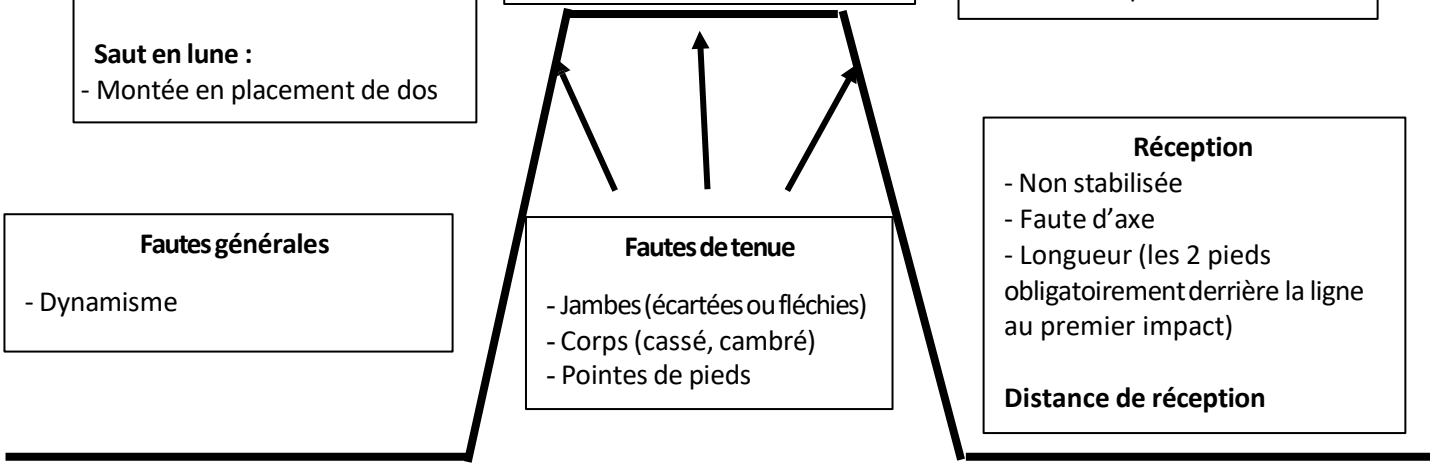
- Mauvaise position des mains
- Épaules en avant
- Appui prolongé
- Bras fléchis

2ème envol

- Manque de hauteur
- Manque d'alignement

Saut par lune :
- Descente en pont

Saut **par redressement :**
- Position carpée insuffisante



Fautes générales

- Dynamisme

Fautes de tenue

- Jambes (écartées ou fléchies)
- Corps (cassé, cambré)
- Pointes de pieds

Réception
- Non stabilisée
- Faute d'axe
- Longueur (les 2 pieds obligatoirement derrière la ligne au premier impact)

Distance de réception

Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (pages 5 et 6).

b. TABLEAU DES FAUTES :

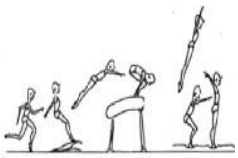
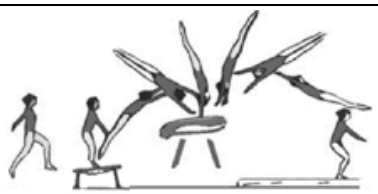
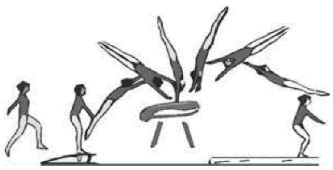
PENALISATIONS SPECIFIQUES DU SAUT	0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
1ere PHASE D'ENVOL :				
• Corps ne passant pas par la verticale (Rondade ou Pétrick)	**X**	**X**	**X**	Si >45° = **Saut nul**
• Montée en placement du dos (Lune)				**X**
• Rotation autour de l'axe longitudinal incomplète de 180° (Pétrick)	**X**	**X**	**X**	
• Appel des 2 pieds sinon				**SAUT NUL**
PHASE D'APPUI :				
Mauvaise technique :				
• Epaules en avant	**X**	**X**	**X**	
• Appui prolongé	**X**	**X**	**X**	
• Bras fléchis	**X**	**X**	**X**	
• Appui supplémentaire sur la table à chaque fois			**X**	
• Appui de la tête sur la table				**SAUT NUL**
• Appui des 2 mains sur la table sinon				**SAUT NUL**
2ème PHASE D'ENVOL :				
• Manque de hauteur	**X**	**X**	**X**	
• Manque d'alignement	**X**	**X**	**X**	
• Position carpée insuffisante (saut par redressement)	**X**	**X**	**X**	
• Descente en pont (Lune)				**X**
RECEPTION :				
• Longueur insuffisante (au premier impact)				**0,50 pt si dans zone 0,80 mètre**
FAUTES GENERALES DU SAUT :				
• Dynamisme insuffisant	**X**	**X**	**X**	
FAUTES GENERALES APPLICABLES AU 1er ET AU 2ème ENVOL :				
• Corps cassé	**X**	**X**	**X**	
• Corps cambré	**X**	**X**	**X**	
• Genoux ou jambes écartés	<largeur des épaules	>largeur des épaules		
• Jambes fléchies	**X**	**X**	**X**	
• Pointes de pieds	**X**			

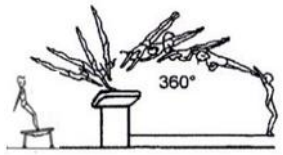
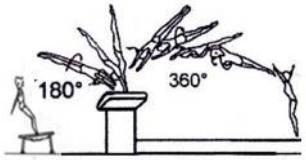
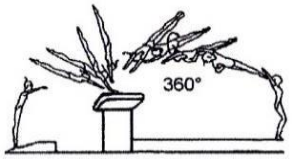
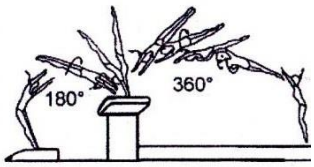
IV. PENALITE

→ Réception en dehors du couloir avec 1 pied ou 1 main - 0.10 pt

→ Réception ou des pas en dehors du couloir avec les 2 pieds ou les 2 mains - 0.30 pt

V. FAMILLES ET VALEURS DES SAUTS

SAUT Equipe Etablissement 2024-2028			
Note D	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
5.5 points		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut extension**	
6 points		Tremplin : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut extension**	
6.5 points		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut carpé écarté**	
7 points		Tremplin : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut carpé écarté**	
8 points		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1er envol arrivée face à la table **(Rondade)**	
9 points		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut par renversement **(Lune)**	
9.5 points		Tremplin : Saut par renversement avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1er envol arrivée face à la table **(Rondade)**	
9.5 points **(UNSS Maroc)**		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et ½ tour dans le 2ème envol **(Pétrick)**	
10 points		Tremplin : Saut par renversement **(Lune)**	
10 points		Tremplin : Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et ½ tour dans le 2ème envol **(Pétrick)**	**30**

Note D	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
10,5 points **(UNSS Maroc)**		**Mini Trampoline ou trampo tramp :** Saut par renversement avant avec 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol **(Lune vrille)**	
10,5 points **(UNSS Maroc)**		**Mini Trampoline ou trampo tramp :** Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et 1 tour dans le 2ème envol **(Pétrick vrille)**	
11 points **(UNSS Maroc)**		**Tremplin :** Saut par renversement avant avec 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol **(Lune vrille)**	
11 points **(UNSS Maroc)**		**Tremplin :** Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et 1 tour dans le 2ème envol **(Pétrick vrille)**	
11,5 points **(UNSS Maroc)**		**Mini Trampoline ou trampo tramp :** **Tsukahara groupé ou carpé**	
12 points **(UNSS Maroc)**		**Tremplin :** **Tsukahara groupé ou carpé**	
12,5 points **(UNSS Maroc)**		**Tremplin :** **Yurchenko groupé ou carpé**	
12,5 points **(UNSS Maroc)**		**Mini Trampoline ou trampo tramp :** **Lune salto**	
13 points **(UNSS Maroc)**		**Tremplin :** **Lune salto**	

SAUT :

- **1er saut :**

- **2e saut :**

NOM :
Prénom :
Classe :

Union Nationale du Sport Scolaire

REGLEMENT 2025-2028
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MAROC

(version septembre 2025)

GARÇONS

Niveau EQUIPE ETABLISSEMENT



AS GYMNASTIQUE :

Dates à retenir

- **District 1 : Mercredi 6 janvier 2027**
  → Entraînement commun
- **District 2 : Mercredi 24 mars 2027**
  → Présenter son enchaînement au **SOL**
- **District 3 : Mercredi 12 mai 2027**
  → Présenter son enchaînement au **SOL**, au **SAUT** et au **MINI-TRAMPOLINE**
- **Finale : Jeudi 3 juin 2027**

Je dois préparer un enchaînement aux agrès suivants :

- **SAUT**
- **SOL**
- **MINI-TRAMPOLINE**

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Programme Equipe Etablissement GAM /GAF

2024-2028

COMMENT NOTER LA CATEGORIE EQUIPE ETABLISSEMENT ?

LA GYMNASTIQUE EST FAITE POUR ETRE VUE ET JUGEE

Note Finale (Note D + Note E)

Note D : Difficultés : 9,6 points Exigences de Composition : 2 points
Note E : Exécution : 10 points

Note D =

I. **DIFFICULTES / 9,6 PTS**

La note est déterminée par le total des valeurs **des éléments exécutés**
(8 éléments maximum sont pris en compte).
La description des éléments est donnée par le texte (seul le texte fait foi) : un élément n'est reconnu que si les positions de départ et d'arrivée sont conformes au texte.
Chaque élève présente une fiche individuelle sur laquelle :

- → Il numérote tous les éléments présentés dans l'ordre d'exécution
- → Il colorie les éléments pris en compte dans le secteur Difficultés
- → Il encadre les éléments pris en compte dans le secteur Exigences de Composition qui peuvent être différents du secteur Difficultés.

Cependant, il est bien entendu que le juge note ce qu'il voit réalisé et non ce qui est marqué sur la fiche.

II. **EXIGENCES DE COMPOSITION / 2 PTS**

Quatre exigences par agrès (sauf saut et mini-trampoline). Chaque exigence est évaluée sur 0.5 point.

Note E =

EXECUTION / 10 PTS

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

- → Les fautes de tenue et de technique
- → Les fautes spécifiques à chaque agrès

Note Finale = (Note D + Note E) - les pénalités

Les pénalités (jury D)

Les pénalités pour **fautes de comportement, temps trop long, sortie de praticable, exercice trop court etc…** sont aussi à **déduire de la note finale**.
Remarque : les enchaînements doivent correspondre aux capacités de l'élève.

SIMPLE MAIS CORRECT
VAUT MIEUX QUE DIFFICILE ET INCORRECT

CODE DE POINTAGE - EQUIPE ETABLISSEMENT 2024–2028

Fiche « Matériel » : https://opuss.unss.org/article/91459

Note D = Difficultés et exigences de composition

I. Difficultés / 9,6 pts maximum

1) **Choix des éléments**

Les 8 meilleurs éléments différents choisis indistinctement dans les catégories A, B, C, D, E.
Un exercice trop court (5 éléments ou moins) sera pénalisé de 2 points.

2) **Valeur des éléments**

- 2-1 Sol, Barres Asymétriques, Poutre

La valeur attribuée à chaque élément est :

A = 0,40 pt **B = 0,60 pt** **C = 0,80 pt** **D = 1,00 pt** **E = 1,20 pt**

- 2-2 Saut

Deux familles : les sauts par redressement et les sauts par renversement
Note D de 5,5 points à 13 points

- 2-3 Mini Trampoline (pour les garçons uniquement)

Note D de 4 points à 10,5 points

- **Répétition :** Si un même élément A, B, C, D ou E est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, la valeur attribuée à cet élément ne sera prise en compte qu'une seule fois (mais les pénalités pour fautes d'exécution seront appliquées) et ce dans l'ordre chronologique.
- **Elément identique :** Les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément ne sera donc pris en compte qu'une seule fois en valeur de difficulté et en exigence de composition.
- **Elément non réalisé ou réalisé avec aide :** Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide, entraînera la suppression de sa valeur.
- **Elément déclassé :** Attention certains éléments peuvent être déclassés s'ils ne sont pas techniquement réalisés conformément au texte et s'ils correspondent à une difficulté de valeur inférieure (les pénalités pour fautes d'exécution seront appliquées).

II. Exigences de composition / 2 pts

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondants aux 4 exigences de composition spécifiques à chaque agrès d'une valeur de 0,5 point chacune.
Un élément ne peut répondre qu'à une seule exigence.

Un élément réalisé peut remplir une Exigence de composition même s'il ne fait pas partie des 8 éléments pris en compte en Difficultés.

- **Un élément non reconnu par le code U.N.S.S ne peut pas répondre à une exigence de composition ni recevoir une valeur dans le secteur difficulté**
- **Une liaison gymnique composée du même élément répété deux fois ne peut être comptabilisée en tant qu'Exigence de composition.**

NOTE E = EXECUTION / 10 points

TABLEAU DES FAUTES GENERALES

Il faut distinguer les fautes légères (0.10 pt), les fautes moyennes (0.30 pt), les grosses fautes (0.50 pt) et les « très » grosses fautes (1.00 pt)

	JURY E			
FAUTES DE TENUE et FAUTES TECHNIQUES	**0.10**	**0.30**	**0.50**	**1.00**
• Bras fléchis à l'appui	**X**	**X**	**X**	
• Jambes fléchies	**X**	**X**	**X**	
• Genoux ou jambes écartées	**< largeur des épaules**	**> largeur des épaules**		
• Hauteur ou amplitude insuffisantes des éléments	**X**	**X**	**X**	
• Ecart de jambes insuffisant dans les éléments gymniques	**X**	**X**	**X**	
• Position groupée, carpée ou tendue insuffisante	**X**	**X**	**X**	
• Corps relâché	**X**	**X**	**X**	
• Corps cassé	**X**	**X**	**X**	
• Alignement des éléments à l'ATR	**X**	**X**	**X**	
• Fautes d'axe	**X**	**X**	**X**	
• Rotation incomplète		**X**		
• Pointes de pieds	**X**			
• Mouvements pour maintenir l'équilibre	**X**	**X**	**X**	
• Pas supplémentaire ou sursaut (par pas avec un maximum de 0.80 Pt) ou appui supplémentaire d'une main en ATR	**X**			
• Grand pas ou saut env. 50 cm (avec un maximum de 0.80 Pt)		**X**		
• Toucher l'agrès sans tomber contre l'agrès		**X**		
• Flexion complète en réception			**X**	
• Chute sur 1 ou 2 mains, sur les genoux, sur le bassin ou sur l'agrès				**X**
• Pas de réception sur les pieds au 1er impact				**1.00 et élément non comptabilisé**
DURANT TOUT L'EXERCICE				
• Dynamisme insuffisant	**X**	**X**	**X**	
FAUTES PARTICULIERES				
• Arrêt dans l'enchaînement (Plus de 2 secondes)		**X**		
• Enchaînement sans sortie ou sortie non répertoriée		**X**		
FAUTES SPECIFIQUES A L'AGRES				
• Voir les fautes à chaque agrès				

FAUTES DE COMPORTEMENT APPLICABLE A CHAQUE AGRES	JURY D SUR LA NOTE FINALE			
Comportement de l'accompagnateur (trice) :	**0.10**	**0.30**	**0.50**	**1.00**
• Toucher ou aider la gymnaste				**1.00 et élément non comptabilisé**
• Présence de l'accompagnateur (trice) derrière la table des jeunes juges				**X**
• Absence d'accompagnateur (professeur ou personne agréée par l'association sportive) sur le plateau de compétition	**Pas d'accès pour l'équipe à l'aire de compétition**			
• Tenue de sport exigée pour l'accompagnateur (trice) Une seule fois pour la compétition		**X**		
• Présence de l'accompagnateur non autorisée (sur les tapis de réception)		**X**		
• Intervention en geste ou en paroles pendant l'enchaînement		**X**		
• 2 accompagnateurs (trices) autorisé(e)s sur le plateau de compétition : Si accompagnateur (trice) supplémentaire :	**Exclusion de l'aire de compétition**			
Comportement du gymnaste :				
• Tenues non identiques ou incorrectes (par élève) JG = short ou sokol, tee-shirt ou léotard, JF = justaucorps avec ou sans manche, bretelles interdites) **avec ou sans short court, uni près du corps** ou académique		**X** **Une seule fois pour la compétition**		
• Comportement incorrect, en geste ou en parole (par élève)		**X**		
• Pas de présentation avant ou après l'exercice		**X**		
• Bijoux (par élève)		**X**		
Irrégularités aux agrès :				
• Sortie sans tapis de 10 cm obligatoire		**X**		
• Dépassement du temps d'échauffement et/ou échauffement supplémentaire		**X**		

LA DIFFICULTE D'UN ENCHAINEMENT NE DOIT JAMAIS ETRE FORCEE AU DETRIMENT D'UNE PARFAITE EXECUTION DU POINT DE VUE TECHNIQUE ET DE TENUE.
LES ENCHAINEMENTS DOIVENT CORRESPONDRE AUX CAPACITES DE L'ELEVE.

Exemple de calcul d'une note : au Sol
NOTE D : L'élève réalise les **difficultés** suivantes **1A + 2B + 2C + 1D + 1E** et **3 Exigences de composition** sont présentées.
Difficultés : (1 x 0.40) + (2 x 0.60) + (2 x 0.80) + (1 x 1) + (1 x 1.20) = **5.40 points**
Exigences de Composition : 3 x 0,5 point = **1.5 points**
NOTE D = 5.40 + 1.50 = 6.90 points

NOTE E : L'élève est pénalisé de **4.50 pt en exécution**
NOTE E = 10 – 4.50 = 5.50 points

NOTE FINALE (Note D + Note E) = 6.90 + 5.50 = 12.40 points

SOL GARÇONS
Equipe Etablissement 2024-2028

I. *NOTE D :*

1) DIFFICULTES / 9,6 PTS :

A = 0,40 pt **B = 0,60 pt** **C = 0,80 pt** **D = 1,00 pt** **E = 1,20 pt**

L'addition de la valeur des 8 meilleurs éléments réalisés et comptabilisés (A, B, C, D ou E) détermine la note D.
Un exercice trop court (5 éléments ou moins) sera pénalisé de 2 points.

2) EXIGENCES DE COMPOSITION / 2 PTS :

Les quatre exigences sont :

ATR	**Un élément passant par l'Appui Tendu Renversé**	***0,5 pt***
SM/AP	**Un élément de Souplesse ou de Maintien OU d'Appui**	***0,5 pt***
AC AV	**Un élément acrobatique vers l'avant**	***0,5 pt***
AC AR/LAT	**Un élément acrobatique vers l'arrière ou latéral**	***0,5 pt***

II. *NOTE E*

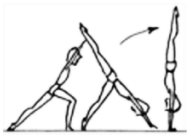
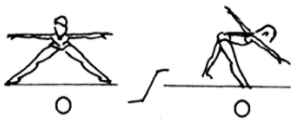
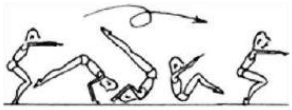
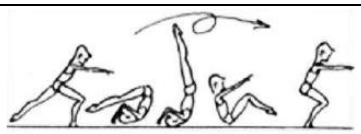
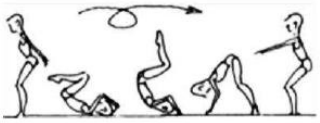
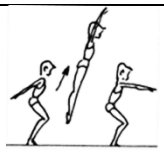
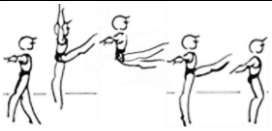
EXECUTION / 10 PTS

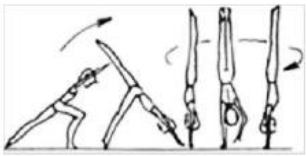
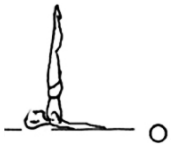
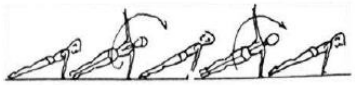
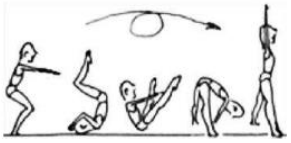
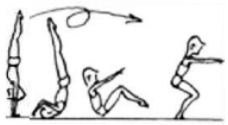
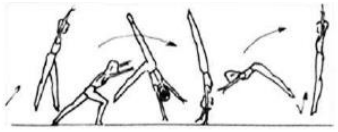
III. *PENALITES SUR NOTE FINALE (jury D) :*

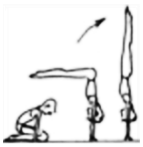
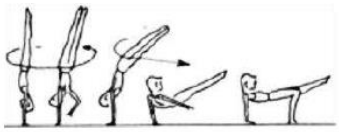
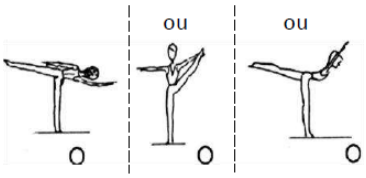
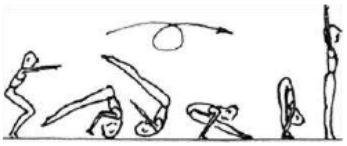
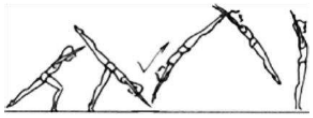
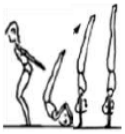
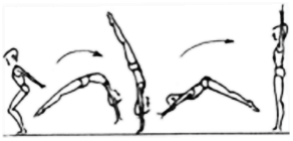
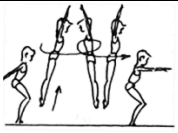
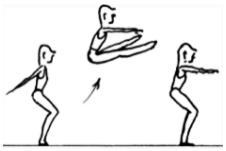
→ La durée de l'enchaînement est de 1mn maximum
Si plus de **1mn** - 0,30 pt
Le chronomètre démarre au premier mouvement du gymnaste et s'arrête au dernier mouvement.

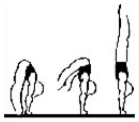
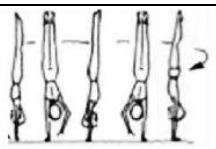
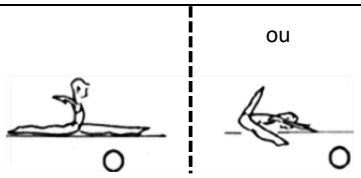
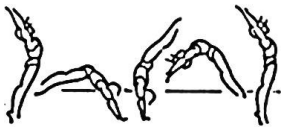
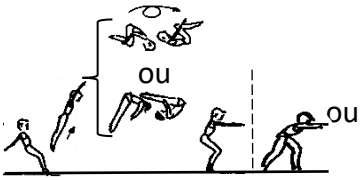
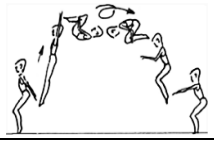
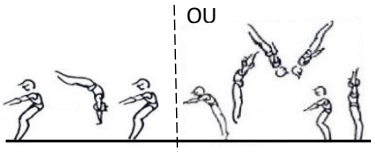
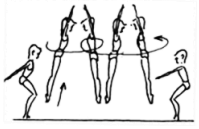
→ Sortie de praticable :
- Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes - 0,10 pt
- Touche des mains, pieds, pied et main ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes - 0,30 pt
- Réception d'un élément directement à l'extérieur des lignes - 0,30 pt
- La pénalité pour mouvement sans sortie (-0,30) ne s'applique pas au sol

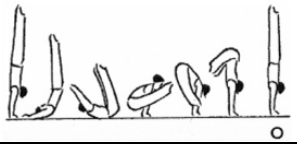
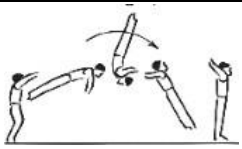
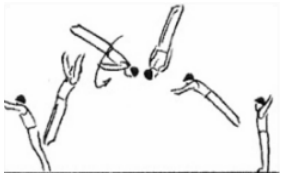
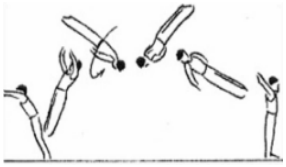
Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (page 5 et 6).

SOL GARÇONS Equipe Etablissement 2024-2028			
A	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1 **ATR**		Départ accroupi mains au sol, **placement du dos jusqu'à l'ATR**	
2 **ATR**		Départ de la fente, **ATR passager**	
3 **SM**		**Planche faciale jambes écartées** (Tenue 2 sec)	**⇨ Si élément non tenu 2 sec = élément non comptabilisé**
4 **AP**		**De l'appui facial tendu, ½ tour à l'appui dorsal tendu** en passant par l'appui costal passager sur un bras	
5 **AC AV**		**Roulade avant** **arrivée 2 pieds serrés**	
6 **AC AV**	 *Passage par la chandelle*	De la fente avant, **roulade en avant avec passage par la chandelle,** arrivée 2 pieds serrés	
7 **AC AR**		**Roulade AR groupée**, arrivée jambes fléchies	
8 **AC LAT**		**Roue**	
9		**Saut vertical**, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds	
10		**Saut impulsion 1 jambe, ciseaux de jambes**, revenir sur la jambe libre	

SOL GARÇONS Equipe Etablissement 2024-2028			
B	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1 **ATR**		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, **placement du dos, corps groupé genoux serrés jusqu'à l'ATR**	
2 **ATR**		**ATR passager et valse** (valse : ½ tour en ATR = 180°)	
3 **SM**		**Chandelle** bras tendus en appui au sol (tenue 2 sec).	⇨ **Si élément non tenu 2 sec = élément non comptabilisé**
4 **AP**	 *½ tour + ½ tour*	**De l'appui facial tendu, 1 tour complet à l'appui facial tendu** en passant par l'appui dorsal tendu passager	
5 **AC AV**		**Roulade avant jambes écartées,** arrivée jambes tendues écartées	
6 **AC AV**		**ATR roulade avant**	
7 **AC AR**	 ou 	**Roulade arrière, arrivée jambes tendues écartées** ou **serrées**	
8 **AC LAT**		**Rondade**	
9	 *180°*	Appel 2 pieds **saut vertical avec ½ tour** et réception 2 pieds	
10		Appel 2 pieds **saut groupé,** et réception 2 pieds	

SOL GARÇONS Equipe Etablissement 2024-2028			
C	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1 **ATR**		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, **placement du dos, monter les jambes tendues serrées à l'ATR**	
2 **ATR**		De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui dorsal sur 1 ou 2 jambes **(Healy)**	
3 **SM**		Sur 1 pied **planche costale** ou **faciale**, ou **Y** tenu 2 sec	⇨ **Si élément non tenu 2 sec = élément non comptabilisé**
4 **AP**	 *½ cercle*	De l'appui tendu facial, **½ cercle** à l'appui tendu dorsal	
5 **AC AV**		**Roulade avant jambes tendues et serrées**	⇨ **<u>Si Jambes fléchies = élément A5</u>**
6 **AC AV**		**Saut de mains**, réception 2 pieds	
7 **AC AR**		**Roulade arrière bras fléchis à l'ATR jambes serrées et tendues**	⇨ **<u>Si non passage à l'ATR = élément B7</u>**
8 **AC AR**		Flic-flac arrière (**flip arrière**)	
9	 360°	Appel 2 pieds **saut vertical avec 1 tour** et réception 2 pieds (1 tour de 360°)	
10		Appel 2 pieds **saut carpé, jambes écartées et tendues** à l'horizontale et réception 2 pieds	

SOL GARÇONS Equipe Etablissement 2024-2028			
D	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1 **ATR**		**ATR en force passager**	
2 **ATR**	 *360°*	**ATR passager et 2 valses** (2 valses = 1 tour en ATR = 360°)	
3 **SM**		**Grand écart antéropostérieur** (tenu 2 sec) Ou **Ecrasement facial jambes écartées** (tenu 2 sec)	⇨ **Si élément non tenu 2 sec = élément non comptabilisé**
4 **AP**	 *1 cercle*	De l'appui tendu facial, **1 cercle** à l'appui tendu facial	⇨ **Si non terminé = élément C4**
5 **AC AV**		**Flip avant**	
6 **AC AV**		**Salto avant groupé ou carpé** réception 2 pieds ou pieds décalés	
7 **AC AR**		**Roulade arrière bras tendus à l'ATR** jambes serrées et tendues	⇨ **Si bras fléchis = élément C7** ⇨ **Si pas à l'ATR = élément B7**
8 **AC AR**		**Salto arrière groupé**	
9 **AC AR**		**Tempo** ou **Salto arrière tendu**	
10	 540°	Appel 2 pieds **saut vertical avec 1 tour ½** et réception 2 pieds (1 tour de 540°)	

SOL GARÇONS (UNSS Maroc) Equipe Etablissement 2024-2028			
E	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
1 **ATR**		**De l'appui facial, ATR en force montée jambes écartées tenu 2 sec**	⇨ **Si non tenu 2 sec = D1**
2 **ATR**		**De l'ATR rouler jambes écartées et monter à l'ATR tenu 2 sec**	⇨ **Si non tenu 2 sec = élément non comptabilisé**
3 **SM**		**Equerre jambes verticales tenue 2 sec**	⇨ **Si non tenu 2 sec = élément non comptabilisé**
4 **AP**	 *ou* 	**2 cercles Thomas** ou **Facial Russe 360°**	
5 **AC AV**		**Salto avant tendu**	
6 **AC AV**		**Salto avant groupé, carpé ou tendu avec ½ tour**	
7 **AC AR**		**Twist** (groupé, carpé ou tendu) ou **salto arrière tendu ½ tour**	
8 **AC AR**		**Salto arrière tendu avec 1 tour**	
9 **AC AR**		**Salto arrière tendu avec 1 tour ½**	
10		Appel 2 pieds **saut vertical avec 2 tours** et réception 2 pieds (2 tours = 720°)	⇨ **Si 2 tours non terminés = D9**

Mon enchaînement au SOL :

MINI TRAMPOLINE GARÇONS
Equipe Etablissement 2024-2028

I. *GENERALITES*

→ 1 course d'élan de 15 mètres maximum

II. *NOTE D de 4 points à 10,5 points*

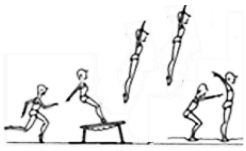
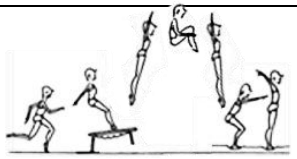
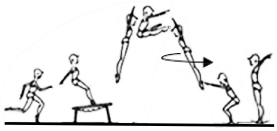
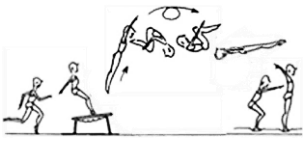
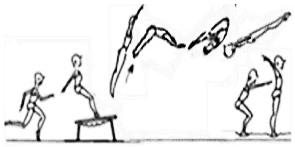
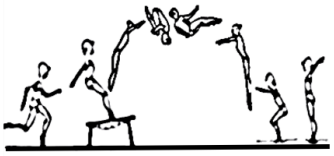
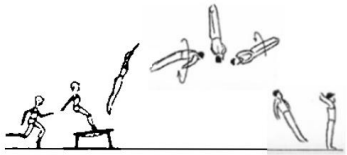
→ 2 sauts différents (la moyenne des notes des 2 sauts est prise en compte)
→ Si 2 saut identiques, valeur du deuxième saut à zéro
→ Une 3ème course d'élan est autorisée si l'élève n'a pas touché le trampoline, même si le trampoline a été dépassé
→ Appel 2 pieds simultanés, sinon = **Saut nul**
→ Saut exécuté non répertorié = **Saut nul**
→ Aide pendant le Saut = **Saut nul**
→ Au 1er contact avec le tapis, la réception n'est pas sur les pieds **= Saut nul**

III. *NOTE E sur 10 points*

Tableau des pénalités spécifiques :

PENALISATIONS SPECIFIQUES MINI TRAMPOLINE	**0.10**	**0.30**	**0.50**	**1.00**
AMPLITUDE DU SAUT * **Point de repère : Nombril du gymnaste debout sur le mini-trampoline**				
Saut en rotation : * Hauteur de la rotation		Rotation au niveau des épaules	Rotation entre le nombril et les épaules	Rotation sous le nombril
Saut sans rotation : * Hauteur du saut		Au niveau des épaules	Entre le nombril et les épaules	
FERMETURE-OUVERTURE :				
* Fermeture / Ouverture insuffisante	**X**	**X**	**X**	
* Saut avec ½ tour : rotation longitudinale commencée avant la position renversée				**X**
TENUE DU CORPS ET FAUTES D'EXECUTION :				
* Arrivée pieds décalés			**X**	
* Rotation longitudinale incomplète	**X**	**X**	**X**	
RECEPTION :				
* Au 1er contact avec le tapis, la réception ne se fait pas sur les pieds				Saut Nul
* Déviation par rapport à la course d'élan	**X**	**X**		

Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (page 5 et 6).

MINI TRAMPOLINE Equipe Etablissement 2024-2028			
Note D	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
4 points		**Chandelle**	
5 points		**Saut groupé** avec genoux sur poitrine	
6 points		**Saut carpé écarté** avec jambes à l'horizontale	
6.5 points		**Saut écart demi**	
7.5 points		**Salto avant groupé**	
8 points		**Salto avant carpé**	
8.5 points		**Salto avant groupé avec ½ tour**	
9 points		**Salto avant carpé avec ½ tour**	
9.5 points		**Salto avant tendu**	
10 points		**Salto avant tendu avec ½ tour**	**Le 1/2 tour doit être réalisé après le passage des jambes à la verticale renversée sinon pénalité de -2 points**
10,5 points **(UNSS Maroc)**		**Salto avant tendu avec 1 tour**	

MINI-TRAMPOLINE :

- **1er saut :**

- **2e saut :**

SAUT :

- **1er saut :**

- **2e saut :**

SAUT FILLES ET GARÇONS
Equipe Etablissement 2024-2028

I. GENERALITES

→ Hauteur de la table de saut :
- 1,15 m pour les collèges
- 1,25 m pour les lycées

→ Collège : 1 tremplin simple, 1 mini trampoline (tremplin autorisé devant le mini trampoline) ou un trampo-tramp

→ Lycée : 1 tremplin simple, 1 mini trampoline autorisé ou trampo-tramp

→ Course d'élan de 25 m maximum

Une ligne de réception sera tracée à 0,80 m derrière la table de Saut.

II. NOTE D de 5,50 points à 13 points

→ 2 sauts identiques ou différents (la meilleure note est prise en compte)

→ Une 3ème course d'élan est autorisée si l'élève n'a touché ni le tremplin ni la table de saut (même si la table a été dépassée)

→ Appel des 2 pieds simultanés et appui des 2 mains, sinon = **Saut nul**

→ Aide pendant le Saut = **Saut nul**

→ Rondade ou Pétrick sous 45° par rapport à la verticale = **Saut nul**

→ Appui de la tête sur la table **= Saut nul**

→ Pétrick : si ¼ tour + ¼ tour = **Saut nul**

III. NOTE E sur 10 points

a. GENERALITES : FAUTES SPECIFIQUES d'exécution

1er envol

Saut en **rondade :**

- Faute d'angle par rapport à la verticale
- Rotation incomplète

Saut en lune :
- Montée en placement de dos

Phase d'appui

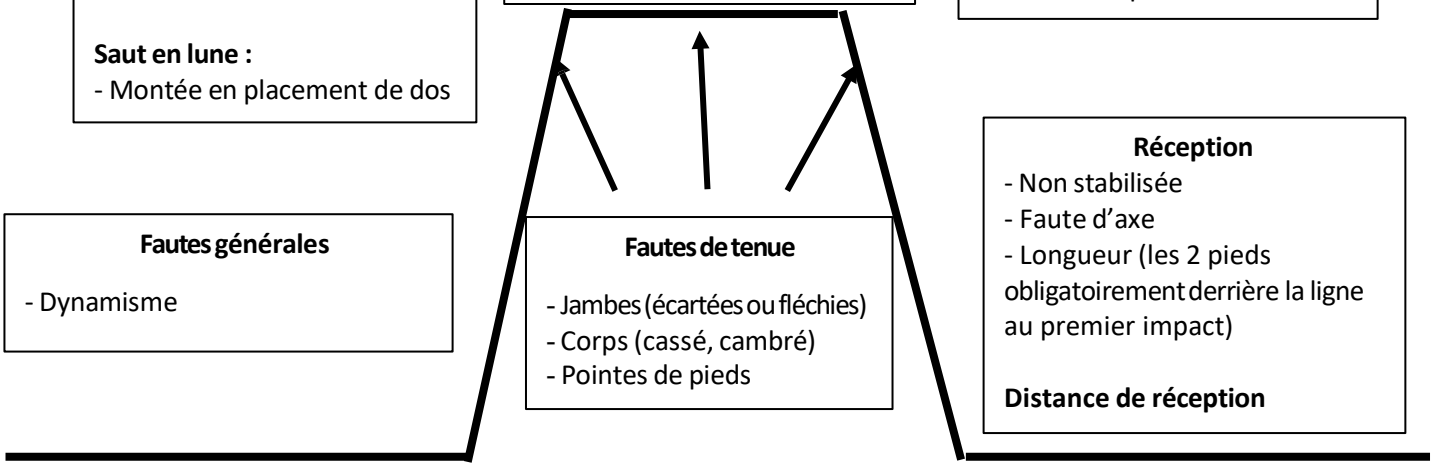
- Mauvaise position des mains
- Épaules en avant
- Appui prolongé
- Bras fléchis

2ème envol

- Manque de hauteur
- Manque d'alignement

Saut par lune :
- Descente en pont

Saut **par redressement :**
- Position carpée insuffisante



Fautes générales

- Dynamisme

Fautes de tenue

- Jambes (écartées ou fléchies)
- Corps (cassé, cambré)
- Pointes de pieds

Réception
- Non stabilisée
- Faute d'axe
- Longueur (les 2 pieds obligatoirement derrière la ligne au premier impact)

Distance de réception

Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (pages 5 et 6).

b. TABLEAU DES FAUTES :

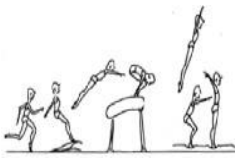
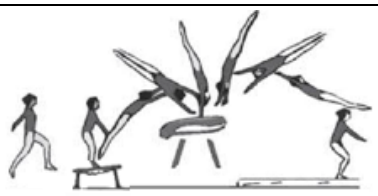
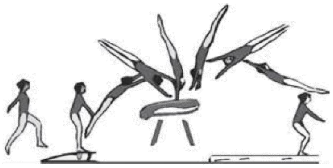
PENALISATIONS SPECIFIQUES DU SAUT	0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
1ere PHASE D'ENVOL :				
• Corps ne passant pas par la verticale (Rondade ou Pétrick)	**X**	**X**	**X**	Si >45° = **Saut nul**
• Montée en placement du dos (Lune)				**X**
• Rotation autour de l'axe longitudinal incomplète de 180° (Pétrick)	**X**	**X**	**X**	
• Appel des 2 pieds sinon				**SAUT NUL**
PHASE D'APPUI :				
Mauvaise technique :				
• Epaules en avant	**X**	**X**	**X**	
• Appui prolongé	**X**	**X**	**X**	
• Bras fléchis	**X**	**X**	**X**	
• Appui supplémentaire sur la table à chaque fois			**X**	
• Appui de la tête sur la table				**SAUT NUL**
• Appui des 2 mains sur la table sinon				**SAUT NUL**
2ème PHASE D'ENVOL :				
• Manque de hauteur	**X**	**X**	**X**	
• Manque d'alignement	**X**	**X**	**X**	
• Position carpée insuffisante (saut par redressement)	**X**	**X**	**X**	
• Descente en pont (Lune)				**X**
RECEPTION :				
• Longueur insuffisante (au premier impact)				**0,50 pt si dans zone 0,80 mètre**
FAUTES GENERALES DU SAUT :				
• Dynamisme insuffisant	**X**	**X**	**X**	
FAUTES GENERALES APPLICABLES AU 1er ET AU 2ème ENVOL :				
• Corps cassé	**X**	**X**	**X**	
• Corps cambré	**X**	**X**	**X**	
• Genoux ou jambes écartés	<largeur des épaules	>largeur des épaules		
• Jambes fléchies	**X**	**X**	**X**	
• Pointes de pieds	**X**			

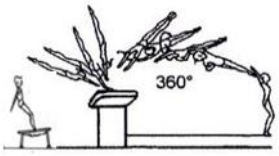
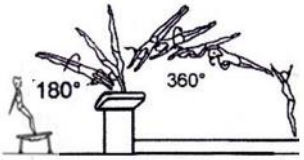
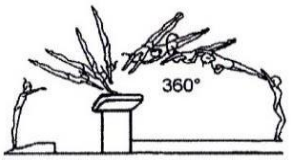
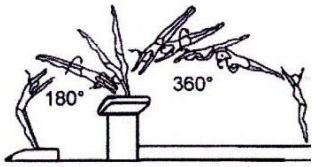
IV. PENALITE

→ Réception en dehors du couloir avec 1 pied ou 1 main - 0.10 pt

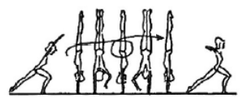
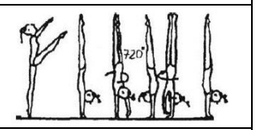
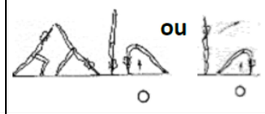
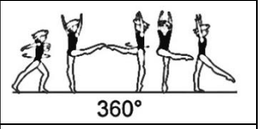
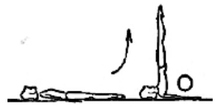
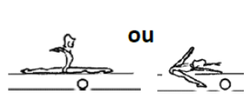
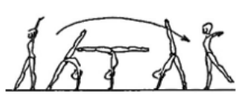
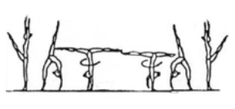
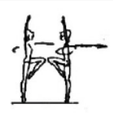
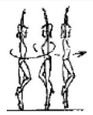
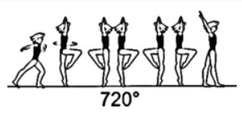
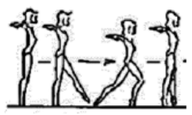
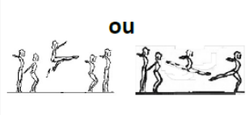
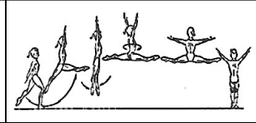
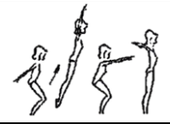
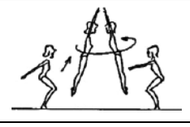
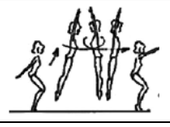
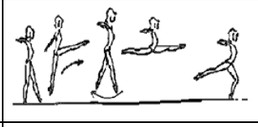
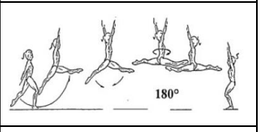
→ Réception ou des pas en dehors du couloir avec les 2 pieds ou les 2 mains - 0.30 pt

V. FAMILLES ET VALEURS DES SAUTS

SAUT Equipe Etablissement 2024-2028			
Note D	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
5.5 points		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut extension**	
6 points		Tremplin : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut extension**	
6.5 points		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut carpé écarté**	
7 points		Tremplin : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut carpé écarté**	
8 points		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1er envol arrivée face à la table **(Rondade)**	
9 points		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut par renversement **(Lune)**	
9.5 points		Tremplin : Saut par renversement avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1er envol arrivée face à la table **(Rondade)**	
9.5 points **(UNSS Maroc)**		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et ½ tour dans le 2ème envol **(Pétrick)**	
10 points		Tremplin : Saut par renversement **(Lune)**	
10 points		Tremplin : Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et ½ tour dans le 2ème envol **(Pétrick)**	

Note D	DESSINS	TEXTE	PRECISIONS
10,5 points (UNSS Maroc)		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut par renversement avant avec 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol **(Lune vrille)**	
10,5 points (UNSS Maroc)		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et 1 tour dans le 2ème envol **(Pétrick vrille)**	
11 points (UNSS Maroc)		Tremplin : Saut par renversement avant avec 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol (**Lune vrille)**	
11 points (UNSS Maroc)		Tremplin : Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et 1 tour dans le 2ème envol (**Pétrick vrille)**	
11,5 points (UNSS Maroc)		Mini Trampoline ou trampo tramp : **Tsukahara groupé ou carpé**	
12 points (UNSS Maroc)		Tremplin : **Tsukahara groupé ou carpé**	
12,5 points (UNSS Maroc)		Tremplin : **Yurchenko groupé ou carpé**	
12,5 points (UNSS Maroc)		Mini Trampoline ou trampo tramp : **Lune salto**	
13 points (UNSS Maroc)		Tremplin : **Lune salto**	

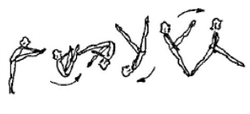
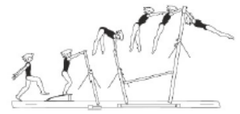
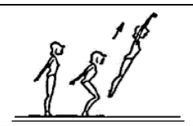
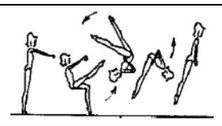
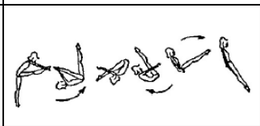
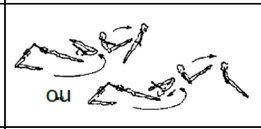
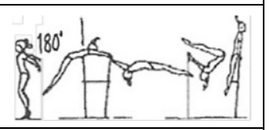
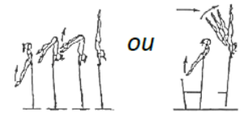
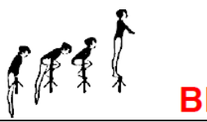
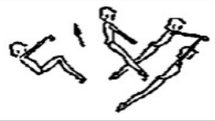
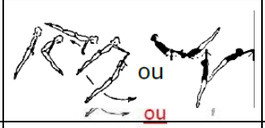
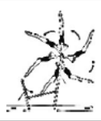
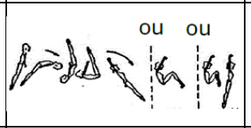
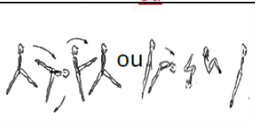
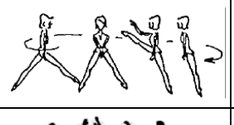
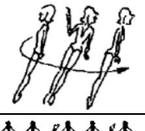
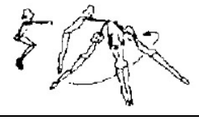
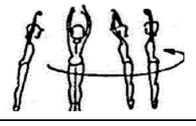
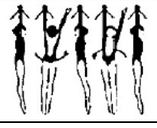
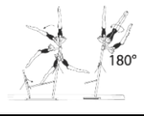
Ville :	Etablissement :	Catégorie :	Equipe :
Nom Prénom :			Agrès : SOL féminin

Difficulté	A	B	C	D	E
Valeur Famille	0,40 pt	0,60 pt	0,80 pt	1 pt	1,20 pt
1 ATR					
2 SM					
3 SM					
4 SM					
5 LG					
6 LG					
7 LG					
8 AC					
9 AC					(UNSS Maroc)
10 AC					

Difficulté	A	B	C	D	E
Valeur Famille	0,40 pt	0,60 pt	0,80 pt	1 pt	1,20 pt
1 ATR	ATR 1 jambe à la verticale	Placement du dos jusqu'à l'ATR OU ATR jambes serrées ou écartées	ATR roulade OU ½ tour à l'ATR	1 tour à l'ATR	2 tours à l'ATR
2 SM	Onde dorsale	Pont	ATR descente en pont avant OU Debout et descente en pont arrière	Tic-Tac	Pirouette 1 tour avec talon de la jambe libre tendue à l'horizontale en avant
3 SM	Grand battement jambe à l'horizontale	Chandelle bras tendus en appui au sol	Grand écart antéropostérieur OU Ecrasement facial	Souplesse arrière	Renversement AR à l'ATR et ½ tour pour finir en renversement AV
4 SM	Elément de maintien sur 1 pied	Planche faciale jambe libre minimum à l'horizontale	Y	Souplesse avant	Tour à la station groupée sur 1 jambe, jambe libre tendue
5 LG	½ tour sur 1 pied sur ½ pointes	Saut de chat	Tour sur 1 pied sur ½ pointes	1 tour ½ sur 1 pied sur ½ pointes	Pirouette 2 tours sur 1 jambe
6 LG	1 pas chassé AV	Saut groupé	Saut cosaque OU Saut sissonne	Saut grand jeté	Saut grand jeté avec changement de jambe et ¼ de tour
7 LG	Saut vertical	Saut vertical avec ½ tour	Saut vertical tour complet	Saut grand jeté changement de jambe	Saut grand jeté avec changement de jambe et ½ tour
8 AC	Roulade arrière arrivée jambes tendues écartées	Roulade arrière groupée	Roulade arrière jambes tendues	Flic-flac arrière arrivée sur 1 ou 2 pieds	Salto facial OU Salto costal
9 AC	Roulade avant arrivée sur 1 ou 2 pieds	Roulade avant arrivée jambes écartées	Saut de mains	Salto avant groupé ou carpé	Salto avant tendu
10 AC	Roue	Roue pied-pied puis saut vertical	Rondade	Salto arrière groupé ou tendu	Salto arrière tendu avec rotation longitudinale 360°

Note D	8 éléments maximum pris en compte			Note E				
Difficultés		Exigences de composition				J1	J2	J3	J4
.....	E x 1,20 = ...	ATR	Un élément passant par l'Appui Tendu Renversé	0,5 pt	Déductions	.....	.....	.....	.....
.....	D x 1,00 = ...	SM	Un élément de Souplesse ou de Maintien	0,5 pt					
.....	C x 0,80 = ...	LG	Une Liaison Gymnique de 2 éléments dont 1 saut	0,5 pt					
.....	B x 0,60 = ...	AC	Deux éléments Acrobatiques dans des sens différents	0,5 pt					
.....	A x 0,40 = ...				Pénalités	-			
Note	..... / 9,60	Note		..... / 2					

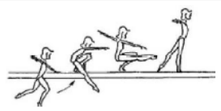
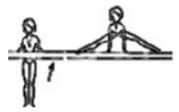
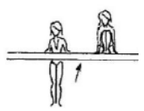
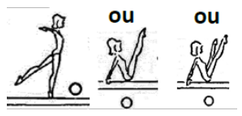
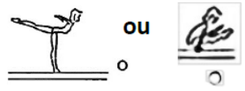
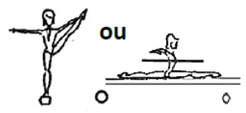
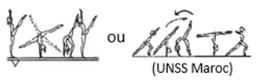
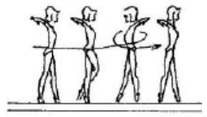
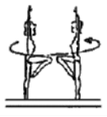
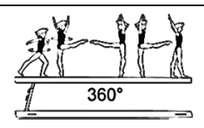
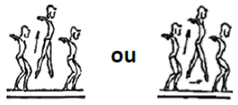
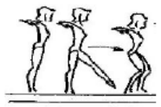
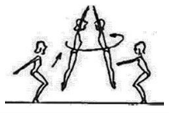
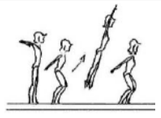
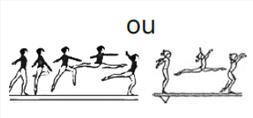
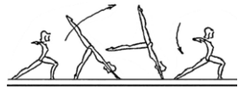
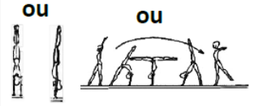
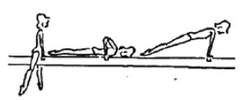
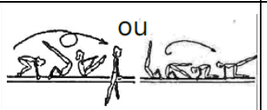
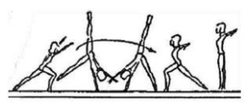
Ville :	Etablissement :	Catégorie :	Equipe :
Nom Prénom :			Agrès : BARRES ASYMETRIQUES

Difficulté	A	B	C	D	E
Valeur Famille	0,40 pt	0,60 pt	0,80 pt	1 pt	1,20 pt
1					
2					
3 BI					
4 BS					
5 BS					
6 R					
7 F					
8 F					
9					
10					

Difficulté	A	B	C	D	E
Valeur Famille	0,40 pt	0,60 pt	0,80 pt	1 pt	1,20 pt
1	Entrée à l'appui	Entrée oscillation avec jambe avant fléchie	Entrée oscillation avec jambe tendue	Entrée bascule avec engagé d'une jambe	Saut écart par-dessus BI
2	Entrée à la suspension	Entrée renversement	Entrée oscillation, arrivée au siège	Entrée bascule faciale OU dorsale	Saut ½ tour + bascule faciale
3 BI	Passage d'une jambe en BI	Passage d'une jambe par coupé en BI	Engager une jambe entre les bras	Pose des pieds OU Elan circulaire	Prise d'élan à l'ATR
4 BS	BI Montée debout sur BI, un pied après l'autre	Passage d'une jambe en BS	Balancer vers l'avant pieds au niveau de la barre, balancer vers l'arrière	Grande culbute	R Tour proche BI ou BS dégagé en passement filé OU en stalder OU en pieds-mains
5 BS	De la suspension BS, pieds sur BI, s'élancer en arrière	Balancer vers l'avant, balancer vers l'arrière	De l'appui facial BS, prise d'élan vers l'arrière pour arriver à la suspension OU filé avant	Bascule faciale BS (possible en entrée)	Soleil
6 R	Rotation avant avec descente contrôlée	Renversement AR de BI vers BS	Tour avant une jambe OU Tour d'appui avant corps groupé	Tour d'appui arrière BI ou BS	Retrait
7 F	Du siège en BI ou BS, ½ tour et dégager la jambe	Du siège à la BI ou BS, ½ tour à l'appui facial	Contre volée avec départ debout sur BI ou du balancé	R Tour d'appui avant corps carpé BI ou BS	Shushunova
8 F	½ tour à la suspension	Tour complet à la suspension BS	De l'appui sur BS, passage d'une jambe par coupé et ½ tour	R : Oscillation une jambe tendue (départ et retour au siège)	Soleil + ½ tour à l'ATR
9	Sortie repoussée	Sortie pieds-mains, départ de la suspension	Sortie filée BS	Sortie salto arrière	Sortie salto arrière tendu vrille OU Sortie salto avant avec ou sans ½ tour
10	Sortie en balancé arrière	Sortie repoussée horizontale	Sortie pieds-mains BI	Sortie filée ½ tour, de l'appui facial OU du pieds-mains BS	Pieds-mains + salto avant groupé

Note D	8 éléments maximum pris en compte			Note E				
Difficultés		Exigences de composition						
.....	E x 1,20 = ...	BI	Un travail Barre Inférieure	0,5 pt	Déductions	J1	J2	J3	J4
.....	D x 1,00 = ...	BS	Un travail Barre Supérieure	0,5 pt		.....	.....	.....	.....
.....	C x 0,80 = ...	R	Une Rotation	0,5 pt					
.....	B x 0,60 = ...	F	Un changement de Face	0,5 pt	Pénalités	-			
.....	A x 0,40 = ...								
Note	..... / 9,60	Note		..... / 2					

Ville :	Etablissement :	Catégorie :	Equipe :
Nom Prénom :			Agrès : POUTRE 

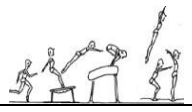
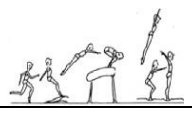
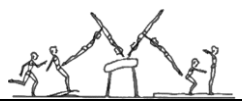
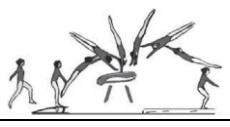
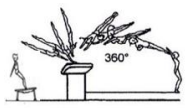
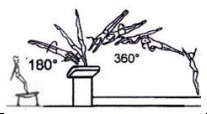
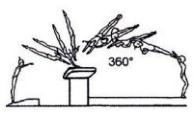
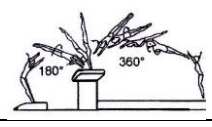
Difficulté	A	B	C	D	E
Valeur Famille	0,40 pt	0,60 pt	0,80 pt	1 pt	1,20 pt
1					
2					
3 SM					
4 T					
5 LG					
6 LG					
7 AC					
8 AC					
9					
10					

Difficulté	A	B	C	D	E
Valeur Famille	0,40 pt	0,60 pt	0,80 pt	1 pt	1,20 pt
1	Entrée : sauter à l'appui pour s'établir au siège	Entrée : de la station oblique, s'établir à la station debout avec appui d'1 main	Entrée par renversement arrière	Entrée par saut à la station debout, sans aide des mains, en bout de poutre ou sur le côté	Entrée : saut et montée à l'ATR transversal ou latéral
2	Entrée : sauter à l'appui, jambes tendues et écartées	Entrée : sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées	Entrée écrasement facial	Entrée en sautant à l'appui pour arriver au siège	Entrée roue
3 SM	Elément de maintien sur 1 pied OU Grand battement	Elément de maintien sur 1 pied et sur ½ pointes OU Equilibre fessier	Planche faciale jambe libre min. à l'horizontale OU Equerre jambes écartées	Y OU Grand écart antéropostérieur	Renversement avant OU Tic-Tac
4 T	½ tour accroupi OU ½ tour debout	Tour enveloppé sur 2 pieds et sur ½ pointes	½ tour sur 1 pied sur ½ pointes	1 tour sur 1 pied sur ½ pointes	Pirouette 1 tour avec la jambe libre tenue à l'horizontale
5 LG	Saut extension, sans ou avec changement de pieds	Saut assemblé	Saut de chat OU Saut groupé	Saut cosaque	Saut vertical avec ½ tour
6 LG	1 pas chassé	Saut en progression vers l'avant	Saut sissonne	Saut grand jeté OU Saut antéropostérieur	Saut grand jeté avec changement de jambe au grand écart (180°)
7 AC	Elancer la jambe libre pour s'établir à la station fente AV mains sur la poutre	De la fente AV, venir proche de la verticale de l'ATR	ATR 1 jambe à la verticale	ATR latéral ou transversal OU Souplesse arrière	Flic-flac jambes décalées OU Salto costal
8 AC	Du siège écarté, venir au coucher ventral, puis venir à l'appui manuel et pédestre	Chandelle mains sous la poutre	Roulade avant OU Roulade arrière	Roue	Saut de mains OU Rondade
9	Sortie saut vertical	Sortie saut groupé OU Sortie saut écart	Sortie en saut de mains	Sortie salto avant groupé	Sortie salto avant tendu
10	Sortie costale de l'appui manuel et sur un genou	Sortie en rondade	Sursaut puis sortie rondade	Sortie salto arrière groupé	Sortie salto arrière tendu

Note D	8 éléments maximum pris en compte			Note E				
Difficultés		Exigences de composition				J1	J2	J3	J4
.....	E x 1,20 = ...	SM	Un élément de Souplesse ou de Maintien	0,5 pt	Déductions	.....	.....	.....	.....
.....	D x 1,00 = ...	T	Un Tour	0,5 pt					
.....	C x 0,80 = ...	LG	Une Liaison Gymnique de 2 sauts différents	0,5 pt					
.....	B x 0,60 = ...	AC	Un élément ACrobatique	0,5 pt					
.....	A x 0,40 = ...				Pénalités	-			
Note	..... / 9,60	Note		..... / 2					

Ville :	Etablissement :	Catégorie :	Equipe :
Nom Prénom :		Agrès : SAUT féminin	

2 sauts identiques ou différents

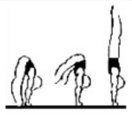
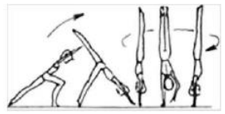
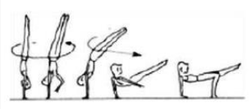
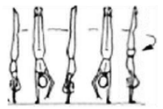
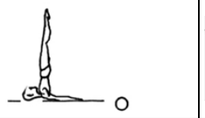
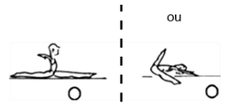
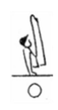
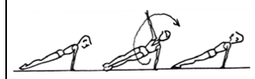
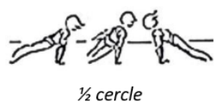
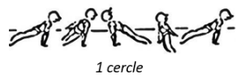
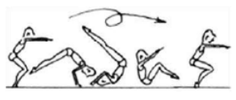
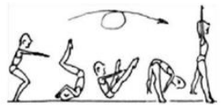
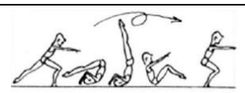
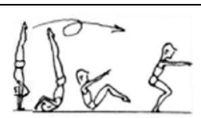
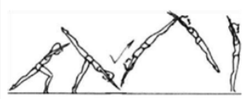
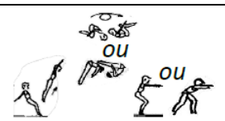
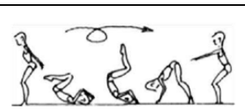
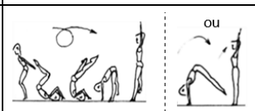
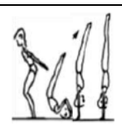
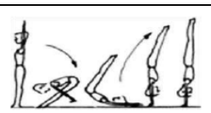
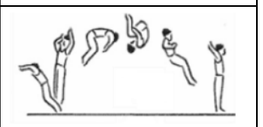
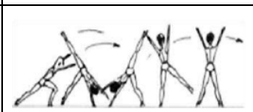
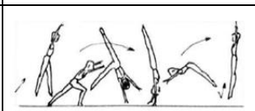
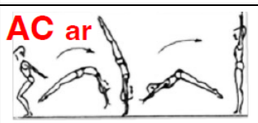
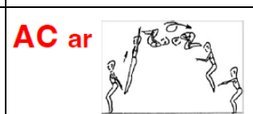
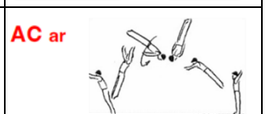
Note D SAUT 1			Note D SAUT 2
5,5		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut extension**	5,5
6		Tremplin : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut extension**	6
6,5		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut carpé écarté**	6,5
7		Tremplin : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut carpé écarté**	7
8		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1er envol arrivée face à la table **(Rondade)**	8
9		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut par renversement **(Lune)**	9
9,5		Tremplin : Saut par renversement avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1er envol arrivée face à la table **(Rondade)**	9,5
9,5		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et ½ tour dans le 2ème envol **(Pétrick)**	9,5
10		Tremplin : Saut par renversement **(Lune)**	10
10		Tremplin : Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et ½ tour dans le 2ème envol **(Pétrick)**	10
10,5		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut par renversement avant avec 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol **(Lune vrille)**	10,5
10,5		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et 1 tour dans le 2ème envol **(Pétrick vrille)**	10,5
11		Tremplin : Saut par renversement avant avec 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol (**Lune vrille)**	11
11		Tremplin : Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et 1 tour dans le 2ème envol (**Pétrick vrille)**	11
11,5		Mini Trampoline ou trampo tramp : **Tsukahara groupé ou carpé**	11,5
12		Tremplin : **Tsukahara groupé ou carpé**	12
12,5		Tremplin : **Yurchenko groupé ou carpé**	12,5
12,5		Mini Trampoline ou trampo tramp : **Lune salto**	12,5
13		Tremplin : **Lune salto**	13

SAUT 1		
Note D	..... /13	
Note E (Déductions Saut 1)	*J1*	*J2* .....
	J3	*J4* .....

La meilleure note finale est prise en compte

SAUT 2		
Note D	..... /13	
Note E (Déductions Saut 2)	*J1*	*J2* .....
	J3	*J4* .....

Ville :	Etablissement :	Catégorie :
Nom Prénom :		Agrès : SOL masculin

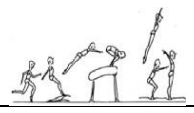
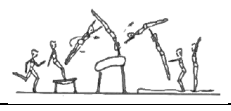
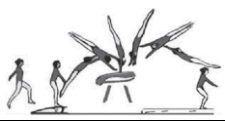
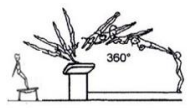
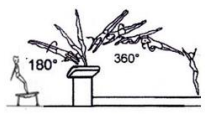
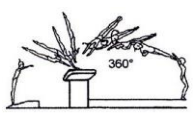
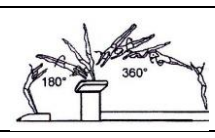
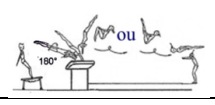
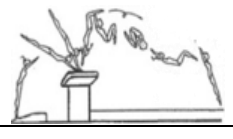
Difficulté	A	B	C	D	E
Valeur Famille	0,40 pt	0,60 pt	0,80 pt	1 pt	1,20 pt
1 ATR					
2 ATR					
3 SM					
4 AP			 ½ cercle	 1 cercle	 ou
5 AC AV					
6 AC AV	 Passage par la chandelle			 ou ou	
7 AC AR		 ou			
8 AC LAT			 AC ar	 AC ar	 AC ar
9		180°	360°	AC ar OU	AC ar
10				540°	

Difficulté	A	B	C	D	E
Valeur Famille	0,40 pt	0,60 pt	0,80 pt	1 pt	1,20 pt
1 ATR	Placement du dos jusqu'à l'ATR	De la station à genoux, placement du dos, corps groupé jusqu'à l'ATR	De la station à genoux, placement du dos, jambes tendues et serrées jusqu'à l'ATR	ATR en force passager	De l'appui facial, ATR en force montée jambes écartées tenu 2 sec
2 ATR	ATR passager	ATR passager et ½ tour à l'ATR	Healy	ATR passager et 1 tour à l'ATR	De l'ATR rouler jambes écartées et monter à l'ATR tenu 2 sec
3 SM	Planche faciale jambes écartées	Chandelle bras tendus en appui au sol	Planche costale OU Planche faciale OU Y	Grand écart antéropostérieur OU Ecrasement facial jambes écartées	Equerre jambes verticales tenue 2 sec
4 AP	De l'appui facial tendu, ½ tour à l'appui dorsal tendu	De l'appui facial tendu, 1 tour complet à l'appui facial tendu	De l'appui tendu facial, ½ cercle à l'appui tendu dorsal	De l'appui tendu facial, 1 cercle à l'appui tendu facial	2 cercles Thomas OU Facial Russe 360°
5 AC AV	Roulade avant arrivée 2 pieds serrés	Roulade avant jambes tendues écartées	Roulade avant jambes tendues et serrées	Flip avant	Salto avant tendu
6 AC AV	De la fente avant, roulade en avant avec passage par la chandelle	ATR roulade avant	Saut de mains	Salto avant groupé ou carpé, réception 2 pieds ou pieds décalés	Salto avant groupé, carpé ou tendu avec ½ tour
7 AC AR	Roulade arrière groupée	Roulade arrière, arrivée jambes tendues écartées ou serrées	Roulade arrière bras fléchis à l'ATR	Roulade arrière bras tendus à l'ATR	Twist (groupé, carpé ou tendu) OU Salto arrière tendu ½ tour
8 AC LAT	Roue	Rondade	AC ar Flic-flac arrière	AC ar Salto arrière groupé	AC ar Salto arrière tendu avec 1 tour
9	Saut vertical	Saut vertical avec ½ tour	Saut vertical avec 1 tour	AC ar Tempo OU Salto arrière tendu	AC ar Salto arrière tendu avec 1 tour ½
10	Saut ciseaux de jambes	Saut groupé	Saut carpé jambes écartées et tendues	Saut vertical avec 1 tour ½	Saut vertical avec 2 tours

Note D	8 éléments maximum pris en compte			Note E			
Difficultés		Exigences de composition				J1	J2	J3
.....	E x 1,20 = ...	ATR	Un élément passant par l'Appui Tendu Renversé	0,5 pt	Déductions	.....	.....	.....
.....	D x 1,00 = ...	SM/AP	Un élément de Souplesse ou de Maintien OU d'Appui	0,5 pt				
.....	C x 0,80 = ...	AC AV	Un élément Acrobatique vers l'AVant	0,5 pt				
.....	B x 0,60 = ...	AC AR/LAT	Un élément Acrobatique vers l'ARrière ou LATéral	0,5 pt	Pénalités	-		
.....	A x 0,40 = ...							
Note	..... / 9,60	Note		..... / 2				

Ville :	Etablissement :	Catégorie :
Nom Prénom :		Agrès : SAUT masculin

2 sauts identiques ou différents

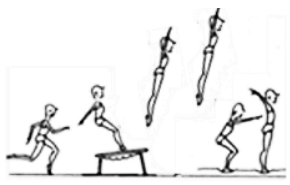
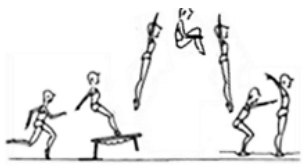
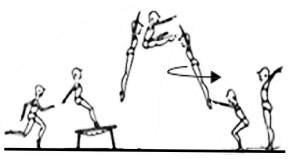
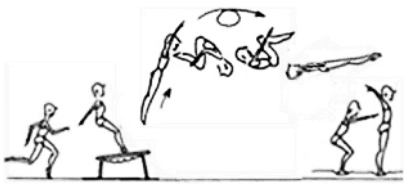
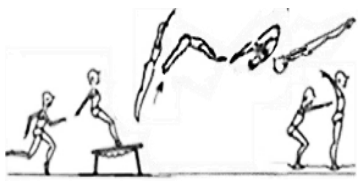
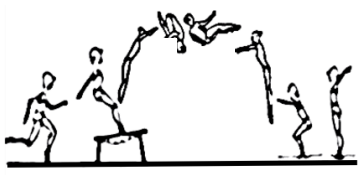
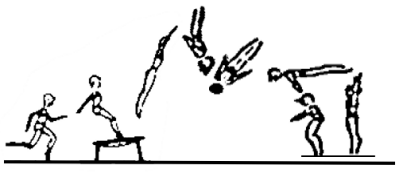
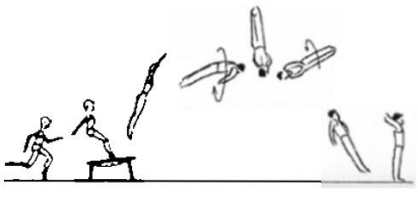
Note D SAUT 1			Note D SAUT 2
5,5		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut extension**	5,5
6		Tremplin : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut extension**	6
6,5		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut carpé écarté**	6,5
7		Tremplin : Saut avec **pose des mains puis des pieds** sur la table et **saut carpé écarté**	7
8		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1er envol arrivée face à la table **(Rondade)**	8
9		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut par renversement **(Lune)**	9
9,5		Tremplin : Saut par renversement avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1er envol arrivée face à la table **(Rondade)**	9,5
9,5		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et ½ tour dans le 2ème envol **(Pétrick)**	9,5
10		Tremplin : Saut par renversement **(Lune)**	10
10		Tremplin : Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et ½ tour dans le 2ème envol **(Pétrick)**	10
10,5		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut par renversement avant avec 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol **(Lune vrille)**	10,5
10,5		Mini Trampoline ou trampo tramp : Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et 1 tour dans le 2ème envol **(Pétrick vrille)**	10,5
11		Tremplin : Saut par renversement avant avec 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol (**Lune vrille)**	11
11		Tremplin : Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et 1 tour dans le 2ème envol (**Pétrick vrille)**	11
11,5		Mini Trampoline ou trampo tramp : **Tsukahara groupé ou carpé**	11,5
12		Tremplin : **Tsukahara groupé ou carpé**	12
12,5		Tremplin : **Yurchenko groupé ou carpé**	12,5
12,5		Mini Trampoline ou trampo tramp : **Lune salto**	12,5
13		Tremplin : **Lune salto**	13

SAUT 1		
Note D	..... /13	
Note E (Déductions Saut 1)	*J1*	*J2* .....
	J3	*J4* .....

La meilleure note finale est prise en compte

SAUT 2		
Note D	..... /13	
Note E (Déductions Saut 2)	*J1*	*J2* .....
	J3	*J4* .....

Ville :	Etablissement :	Catégorie :
Nom Prénom :		**Agrès : MINI-TRAMPOLINE**

2 sauts différents			
Note D **SAUT 1**			***Note D*** **SAUT 2**
4		**Chandelle**	**4**
5		**Saut groupé** avec genoux sur poitrine	**5**
6		**Saut carpé écarté** avec jambes à l'horizontale	**6**
6,5		**Saut écart demi**	**6,5**
7,5		**Salto avant groupé**	**7,5**
8		**Salto avant carpé**	**8**
8,5		**Salto avant groupé avec ½ tour**	**8,5**
9		**Salto avant carpé avec ½ tour**	**9**
9,5		**Salto avant tendu**	**9,5**
10		**Salto avant tendu avec ½ tour**	**10**
10,5		**Salto avant tendu avec 1 tour**	**10,5**

SAUT 1		
Note D	**…… /10,5**	
Note E (Déductions Saut 1)	***J1*** ……	***J2*** ……
	J3 ……	***J4*** ……

Note finale = Moyenne des 2 sauts

SAUT 2		
Note D	**…… /10,5**	
Note E (Déductions Saut 2)	***J1*** ……	***J2*** ……
	J3 ……	***J4*** ……