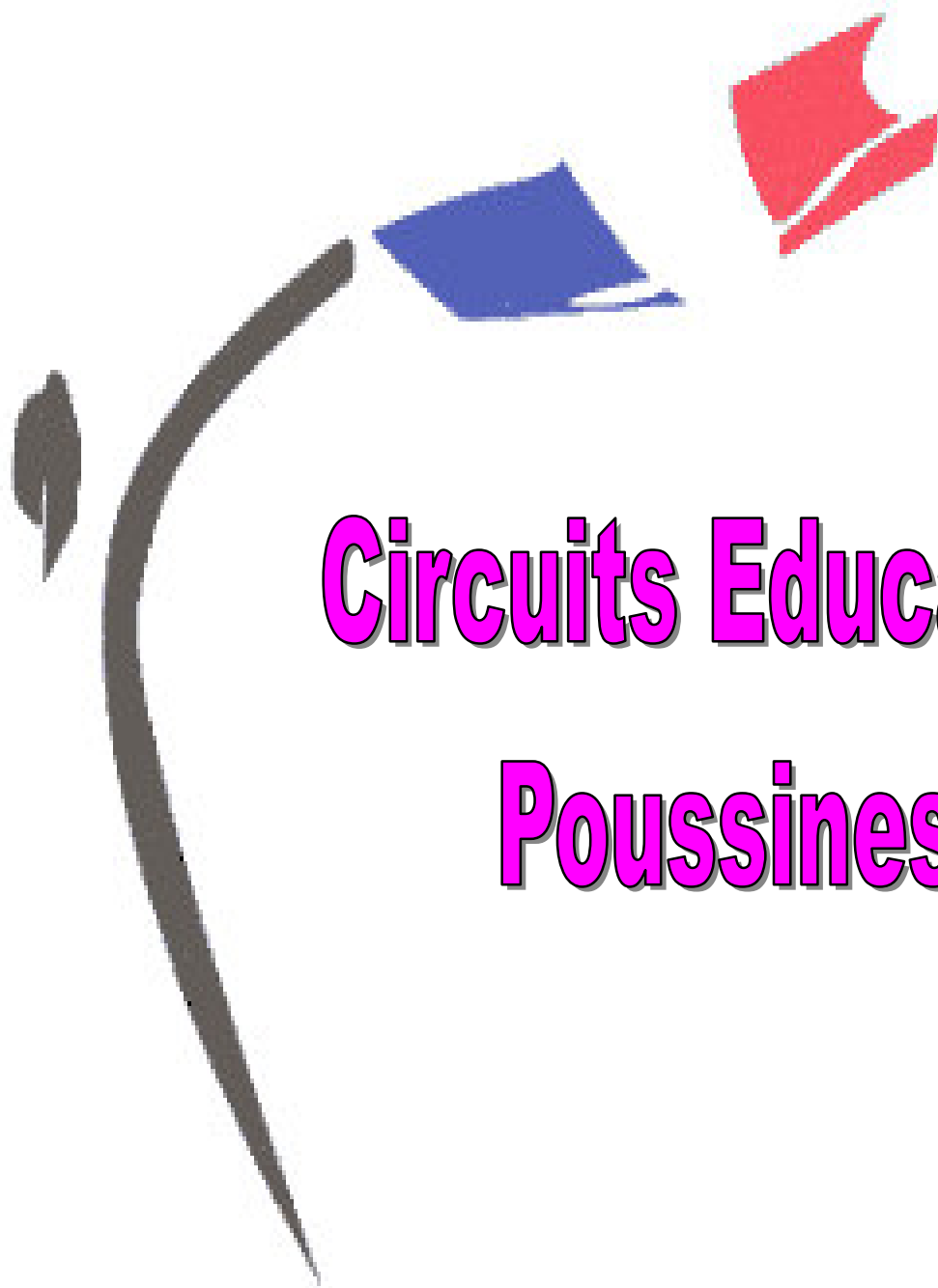




Circuits Educatifs

Poussines

Zone Ile de France
2006 / 2007

REGLEMENTATION**PRINCIPES GENERAUX**

RÔLE DU JURY	
Le JURY A calcule la NOTE A	La valeur du mouvement, moins les déductions du jury A
Le JURY B calcule la NOTE B	10.00 points, moins les déductions pour l'exécution
<u>NOTE FINALE</u> = NOTE A + NOTE B	

DISPOSITIONS RELATIVES AUX EXERCICES	Fautes	Déductions sur note A
● Chaque élément possède une valeur.	Elément non réalisé	Valeur de l'élément
● Aucun autre élément ne peut être ajouté.	Elément supplémentaire	0.50 P
● L'ordre des éléments doit être respecté.	Non respect de l'ordre	0.50 P pour la totalité de l'enchaînement
● Si un élément différent est exécuté, il n'est pas reconnu. Une déduction égale à la valeur de l'élément est appliquée sur la note de départ.	Elément non reconnu	Valeur de l'élément
- Le "OU" qui précède l'option détermine que celle – ci remplace l'élément, la série ou la liaison placée juste au dessus dans le texte. - Le "ET" qui précède l'option et la mention "élément, série ou liaison supplémentaire" précisée en dessous, déterminent que l'option est un élément, une série ou une liaison à ajouter.	Si l'option n'est pas reconnue, la gymnaste ne peut présenter les éléments de base	Pénalisation pour éléments manquants sur Note A
● L'option est validée par la reconnaissance technique de l'élément ou de la série en regard des exigences techniques précisées dans le texte.	Option ne correspondant pas aux exigences techniques du texte.	Option non comptabilisée
● L'aide de l'entraîneur sur un élément réalisé aux barres, à la poutre et au sol ne permet pas la reconnaissance de l'élément.	Aide	Valeur de l'élément Option non comptabilisée (et -0,80P sur note finale)

CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2007/2008

FAUTES GENERALES

Déductions à appliquer par le **jury B** aux 4 agrès

Il faut distinguer les fautes légères (0.10p), les fautes moyennes (0.30pt), les grosses fautes (0.50pt) et les très grosses fautes (0.80pt).

FAUTES DE TENUE, D'ESTHETISME et FAUTES TECHNIQUES	0.10	0.30	0.50	Autre
• Bras fléchis à l'appui ou jambes fléchies	X	X	X	
• Jambes ou genoux écartés	< largeur des épaules	>largeur des épaules		
• Jambes croisées dans les éléments avec vrille	X			
• Hauteur des éléments insuffisante	X	X		
• Manque de précision dans les positions groupées, carpées ou tendues	X	X		
• Ecart insuffisant (déviation par rapport à 180°) : De 0° à 20° > 20° à 45° supérieur à 45°	X	X X		Elmt mqt
• Position incorrecte des jambes dans les éléments gymniques	X			
• Position incorrecte du corps dans les éléments gymniques	X	X		
• Hésitation lors des sauts, élévations ou les élans à l'ATR	X			
• Extension insuffisante lors de la préparation à la réception	X			
• Manque de précision (= position de départ et finale précise; contrôle parfait)	X			
DURANT TOUT L'EXERCICE				
• Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	X	X		
• Souplesse insuffisante	X			
• Dynamisme insuffisant	X	X		
• Amplitude des éléments insuffisante	X	X		
FAUTES DE RECEPTION (tous les éléments y compris les sorties)				
• Déviation par rapport à la ligne d'élan	X			
• Jambes écartées à la réception	X			
Mouvement pour maintenir l'équilibre				
• Léger sursaut	X			
• Mouvements supplémentaires des bras	X			
• Mouvements supplémentaires du buste	X	X		
• Pas supplémentaires (par pas avec un maximum de 0.70 P)	X			
• Très grand pas ou saut (environ 1 mètre)		X		
• Fautes de position du corps	X	X		
• Flexion profonde			X	
• Frôler l'agrès avec les mains, les bras sans tomber contre l'agrès		X		
• Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras				0.80
• Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin				0.80
• Chute sur ou contre l'agrès				0.80

Réglementation SAUT

La gymnaste exécute 1 ou 2 sauts, identiques ou différents. Le meilleur des 2 est pris en compte pour la note finale.

Matériel : (tremplin) + mini-trampoline + bloc hauteur 0,80 cm (surface « dure » pour impulsion bras) + tapis à hauteur
Possibilité d'ajouter 1 tremplin devant le mini-trampoline.

S A U T	PENALISATIONS SPECIFIQUES SAUT - JURY A	
	• Appui d'un bras	- 2 points
	• Pas d'appui	Saut non valable – Note «0 »
	• Aide pendant le saut	Saut non valable – Note «0 »
	• Elan et touche du tremplin ou de l'agrès sans exécuter le saut	Saut non valable – Note «0 »

S A U T	PENALISATIONS SPECIFIQUES SAUT - JURY B					0.10	0.30	0.50	0.80
	<u>1^{ère} PHASE D'ENVOL</u>								
	• Mauvaise technique : angle au niveau du bassin	X	X						
	• Corps cambré	X	X						
	• Jambes écartées	X	X						
	• Jambes fléchies	X	X	X					
	<u>PHASE D'IMPULSION</u>								
	<u>Mauvaise technique :</u>								
	• Appui décalé alternatif des mains	X	X						
	• Angle des épaules (tronc – bras)	X	X						
	• Alignement à l'ATR	X	X	X					
	• Bras fléchis	X	X	X					
	<u>2^{ème} PHASE D'ENVOL</u>								
	• Manque de Hauteur	X	X	X	X				
	• Jambes croisées	X							
	• Jambes écartées	X	X						
	• Jambes fléchies	X	X	X					
	• Manque de maintien de la position corps tendu (sauts corps tendu)	X	X	X					
	<u>FAUTES GENERALES DU SAUT :</u>								
	• Dynamisme insuffisant	X	X	X					

B A R R E S	Exigences spécifiques – Jury A	Fautes	Déductions sur Note A
	Tous les éléments d'un mini-enchaînement doivent être liés.	Arrêt prononcé dans d'enchaînement	- 0.50 P
	Exigences spécifiques – Jury B	Fautes	Déductions
	Amplitude dans les prises d'élan et balancés	Amplitude insuffisante	Ch fois -0,10P/-0,30P
	Réception en fin du 1^{er} mouvement non stabilisée	Pénalisation pour faute de réception	Pénalisations générales de la présente brochure
	- Elan intermédiaire - Heurter l'agrès ou le tapis avec les pieds		- 0.50 P - 0.50 P

P O U T R E	Exigences spécifiques – Jury B	Fautes	Déduction sur note B
	<u>Exécution</u>	Mouvement supplémentaire pour maintenir l'équilibre	-0.10 /-0.30 /-0.50 P
		Appui supplémentaire d'une jambe sur la côté de la poutre	- 0.30 P
		S'accrocher à la poutre pour éviter la chute	- 0.50 P
		Pause de concentration (> à 2")	- 0.10 P Chq X

Réglementation SOL

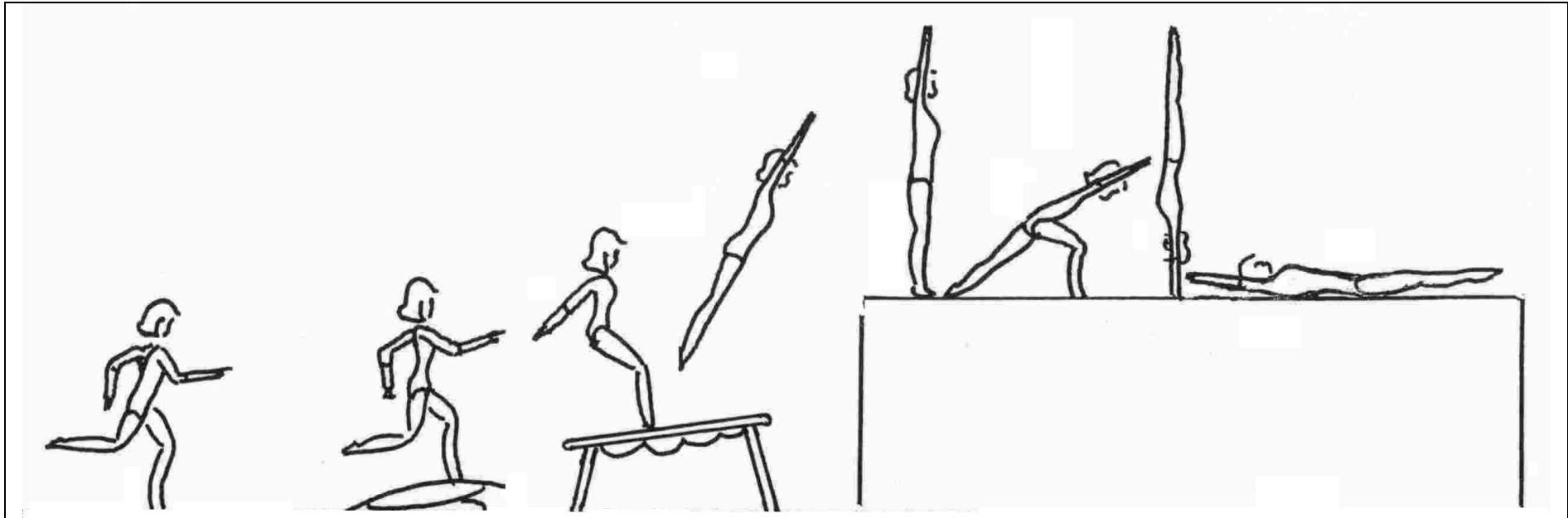
Matériel : bande de tapis de 12m de long

En cas de nécessité (manque de place), la gymnaste a la possibilité d'ajouter un ou plusieurs changements de face dans le mouvement.

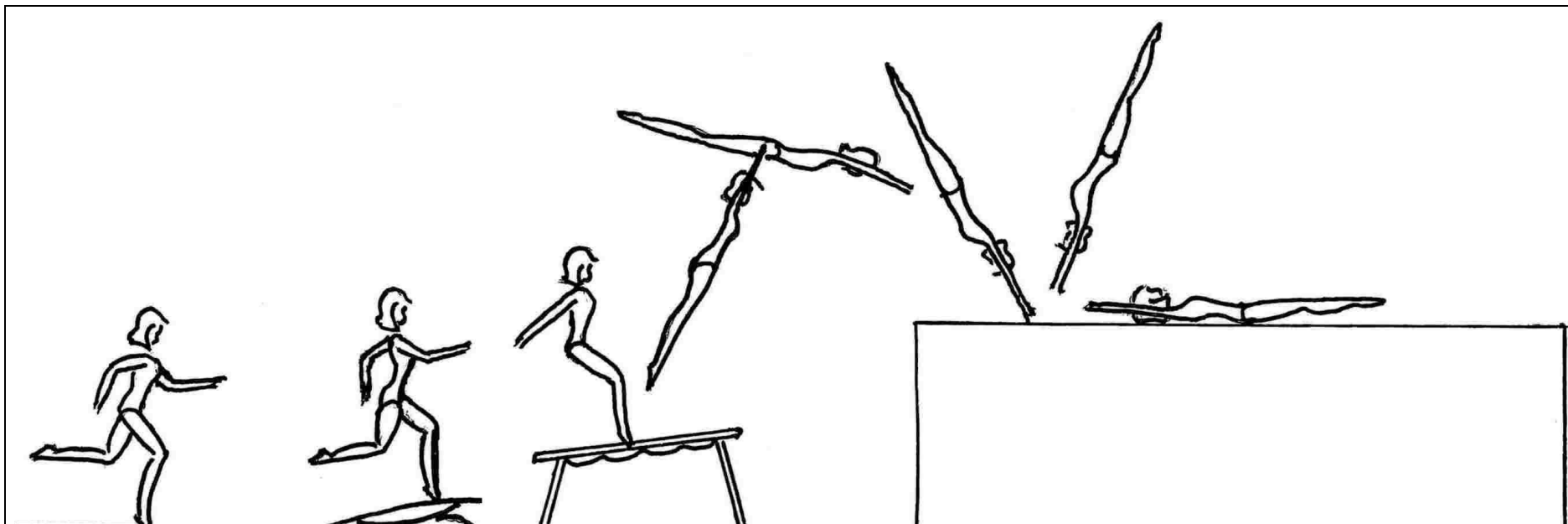
Possibilité de réaliser les mouvements en musique lorsque l'organisation de la compétition le permet.

S O L	Exigences spécifiques – Jury A	Fautes	Déductions sur NF
	Le dépassement de la surface réglementaire est pénalisé si une partie quelconque du corps touche le sol en dehors des lignes	Un pas/une main en dehors des limites	- 0.10 P
		2 pas/ 2 mains en dehors des limites	- 0.30 P
		Réception des 2 pieds en dehors des limites	- 0.50 P
	Exigences spécifiques – Jury B	Fautes	Déduction sur note B
	<u>Exécution</u>	Pause de concentration (plus de 2 secondes)	- 0.10 P Chq X

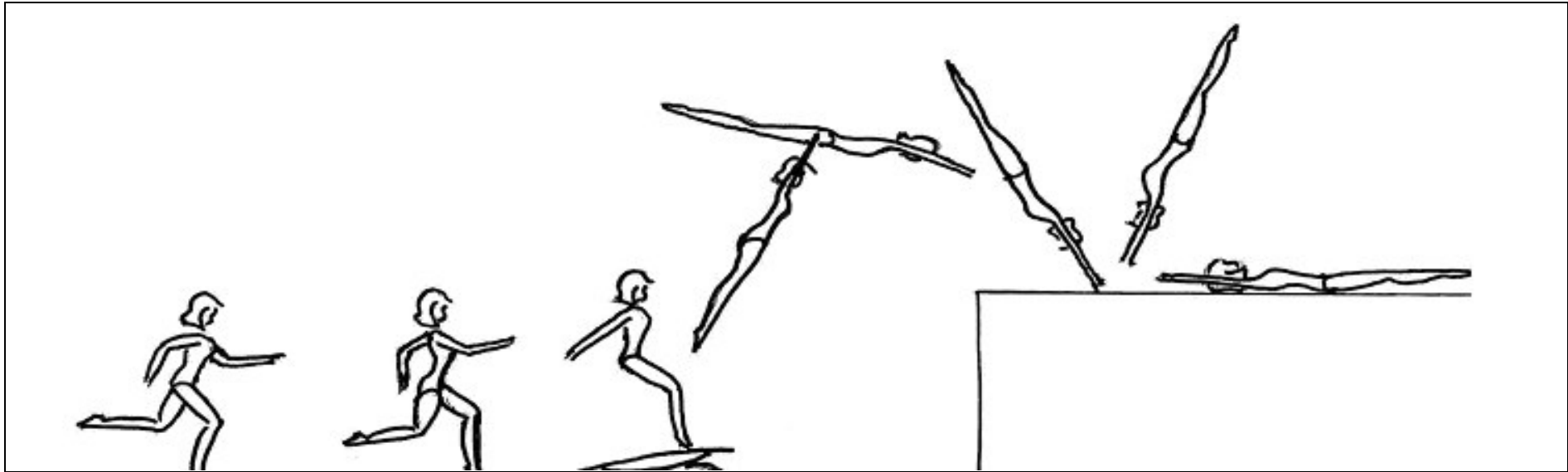
Pour toute question non traitée dans ce document, se référer à la brochure des imposés Critérium 2004/2008 (édition Septembre 2006).

SAUT 1**NOTE A : 8,00 pt**

TEXTE	VALEUR	EXIGENCES
Après une course d'élán et une impulsion des 2 jambes sur un mini-trampoline, effectuer un saut droit pour arriver debout sur une hauteur de 0.80 m.	8,00 pt	<u>Premier envol</u> Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline Hauteur dans le premier envol Alignement des segments pendant le saut Jambes tendues - Jambes serrées Réception stabilisée
Puis effectuer une fente bras aux oreilles suivie d'un ATR jambes serrées tomber dos corps tendu aligné		<u>Phase d'ATR</u> Alignement du corps
Le tremplin devant le trampoline est facultatif		<u>Réception</u> Tomber dos corps tendu et aligné Gainage Jambes tendues - Jambes serrées

SAUT 2**NOTE A : 10,00 pt**

TEXTE	VALEUR	EXIGENCES
Après une course d'élan et une impulsion des 2 jambes sur un mini-trampoline, effectuer un renversement avant (lune) arrivée dos corps tendu, sur une hauteur de 0.80 m.. Le tremplin devant le trampoline est facultatif	10,00 pt	<u>Premier envol</u> Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline Longueur dans le premier envol Alignement du corps pendant l'envol Tête droite et regard sur les mains Jambes serrées - Jambes tendues
		<u>Phase d'appui</u> Alignement lors de la phase d'appui Corps proche de la verticale à la pose des mains Bras tendus - Impulsion bras
		<u>Réception</u> Tomber sur le dos corps aligné bras aux oreilles Gainage

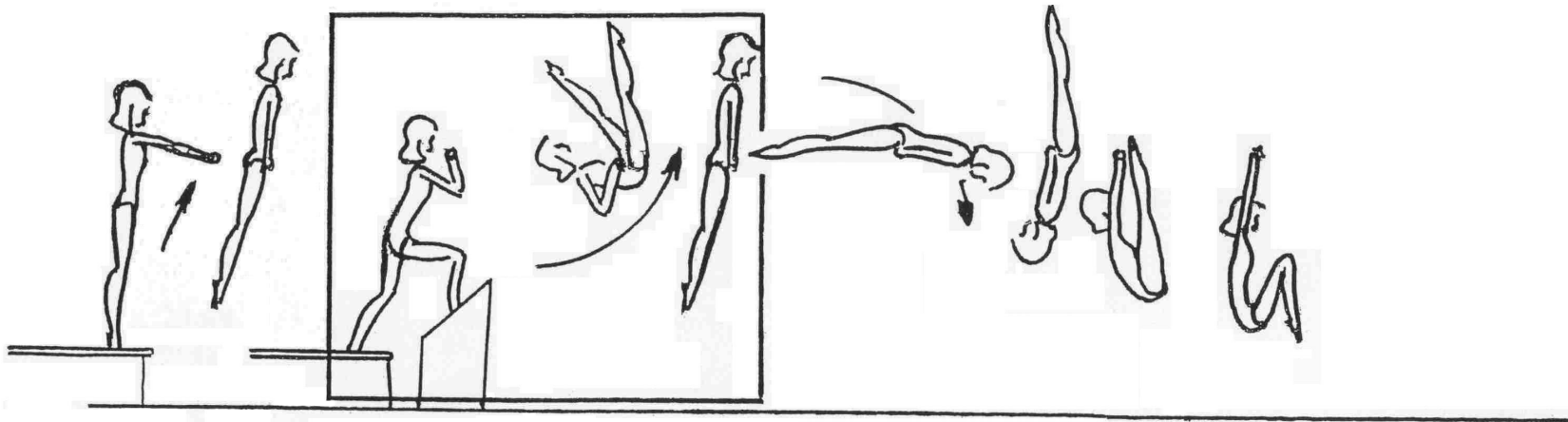
SAUT 3**NOTE A : 12,00 pt**

TEXTE	VALEUR	EXIGENCES
Après une course d'élan et une impulsion des 2 jambes sur un tremplin, effectuer un renversement avant (Lune) arrivée dos corps tendu, sur une hauteur de 0.80 m.	12,00 pt	<u>Premier envol</u> Bras en arrière lors de l'impulsion sur le tremplin Longueur dans le premier envol Alignement du corps pendant l'envol Tête droite et regard sur les mains Jambes serrées - Jambes tendues
		<u>Phase d'appui</u> Alignement lors de la phase d'appui Corps proche de la verticale à la pose des mains Bras tendus Impulsion bras
		<u>Réception</u> Tomber sur le dos corps aligné bras aux oreilles Gainage

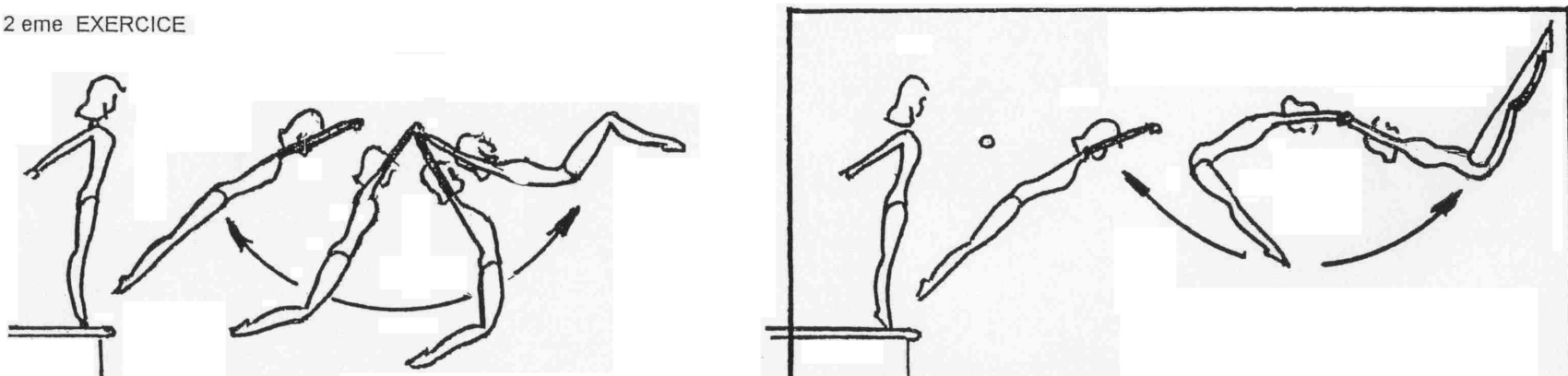
BARRES 1

2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 7,00 pt à 8,00 pt

1er EXERCICE

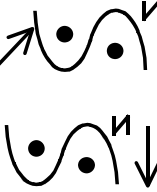
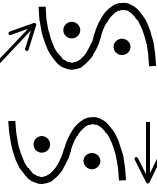


2 eme EXERCICE



BARRES 1

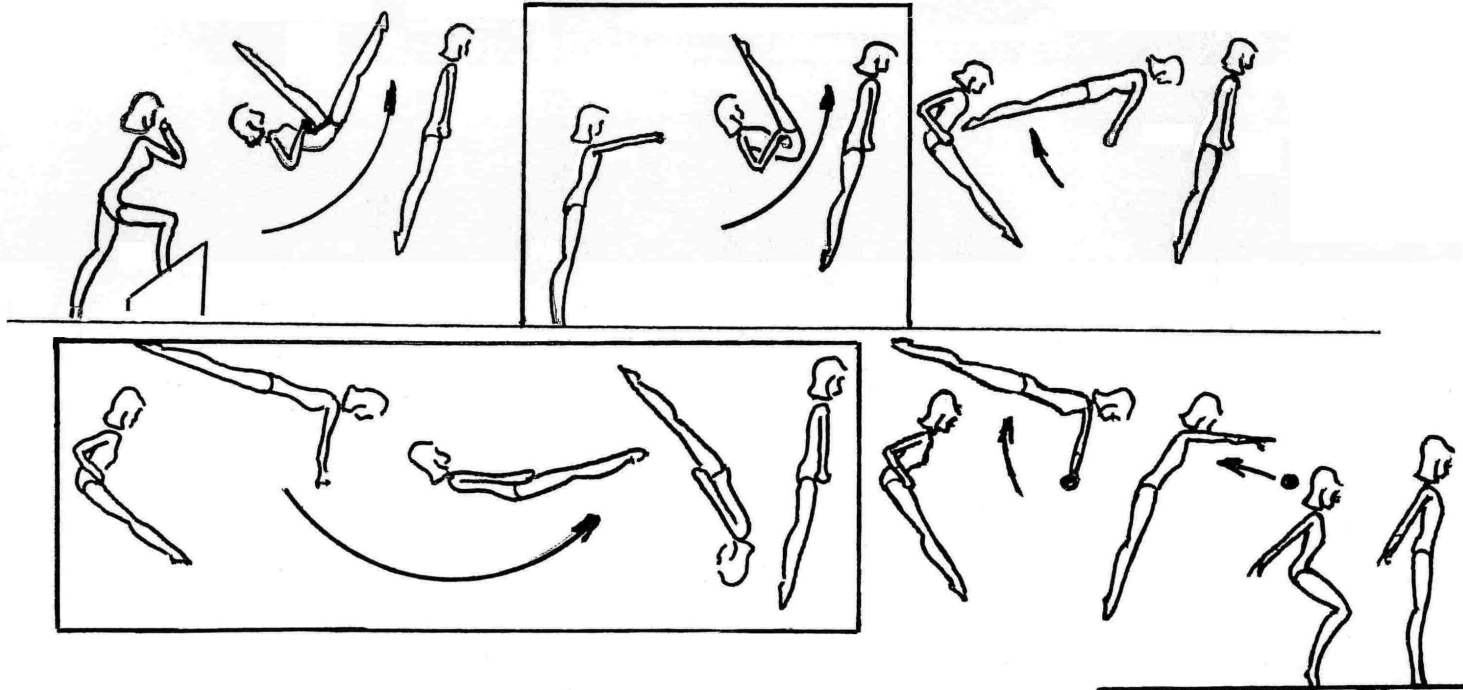
2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 7,00 pt à 8,00 pt

	TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
1^{er} E X E R C I C E	De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre) sauter à l'appui facial bras tendus	1,50 pt		Sauter à l'appui actif bras tendus Bassin en rétroversion Corps tendu et aligné
	<u>OU OPTION 1 :</u> Entrée par renversement en lançant une jambe tendue pour arriver à l'appui facial (avec bloc)	+ 0,50 pt		Jambes tendues Appui dynamique dos rond Bassin en rétroversion Corps tendu et aligné
	De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes tendues et serrées en contrôlant les différentes étapes de la rotation pour arriver en équerre suspendue jambes pliées.	2,50 pt		Appui facial actif, dos rond Renversement avant contrôlé, jambes tendues Marquer la position en suspension mi-renversée Marquer la position chevilles à la barre. Marquer la position 2 sec en équerre position groupée (hauteur des genoux) bassin en rétroversion.
2^e E X E R C I C E	De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre), sauter et attraper la barre bras tendus, pour effectuer 2 balancés jambes serrées et fléchies, et revenir debout sur le sol.	3,00 pt (1,50pt par balancé)		Attraper la barre en position courbe avant+alignement bras-tronc. Ouverture du bassin sous la barre (courbe arrière) Amplitude avant (si inférieure à 45°) Bassin en rétroversion (balancé AV et ARR) Jambes tendues derrière Retour en appui actif sans fermeture bras-tronc
	<u>OU OPTION 2 :</u> De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre), sauter et attraper la barre bras tendus pour effectuer 2 balancés jambes tendues (balancé serré ou écart mais les pieds doivent être serrés devant et derrière) et revenir debout sur le sol.	+ 0,50 pt		Jambes tendues sur les différentes parties du balancé Allongement complet du balancé avant Amplitude avant (si inférieure à 45°) Bassin en rétroversion (balancé AV et ARR) Retour en appui actif sans fermeture bras-tronc Pieds serrés devant et derrière

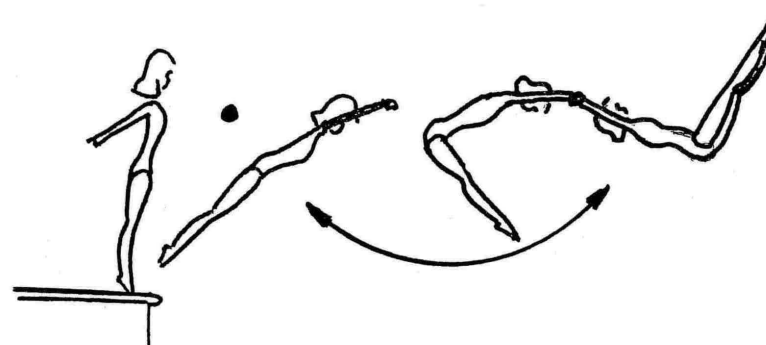
BARRES 2

2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 9,00 pt à 10,00 pt

1er EXERCICE

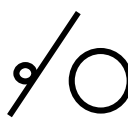
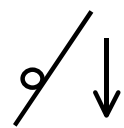
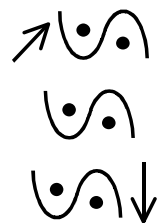


2 eme EXERCICE



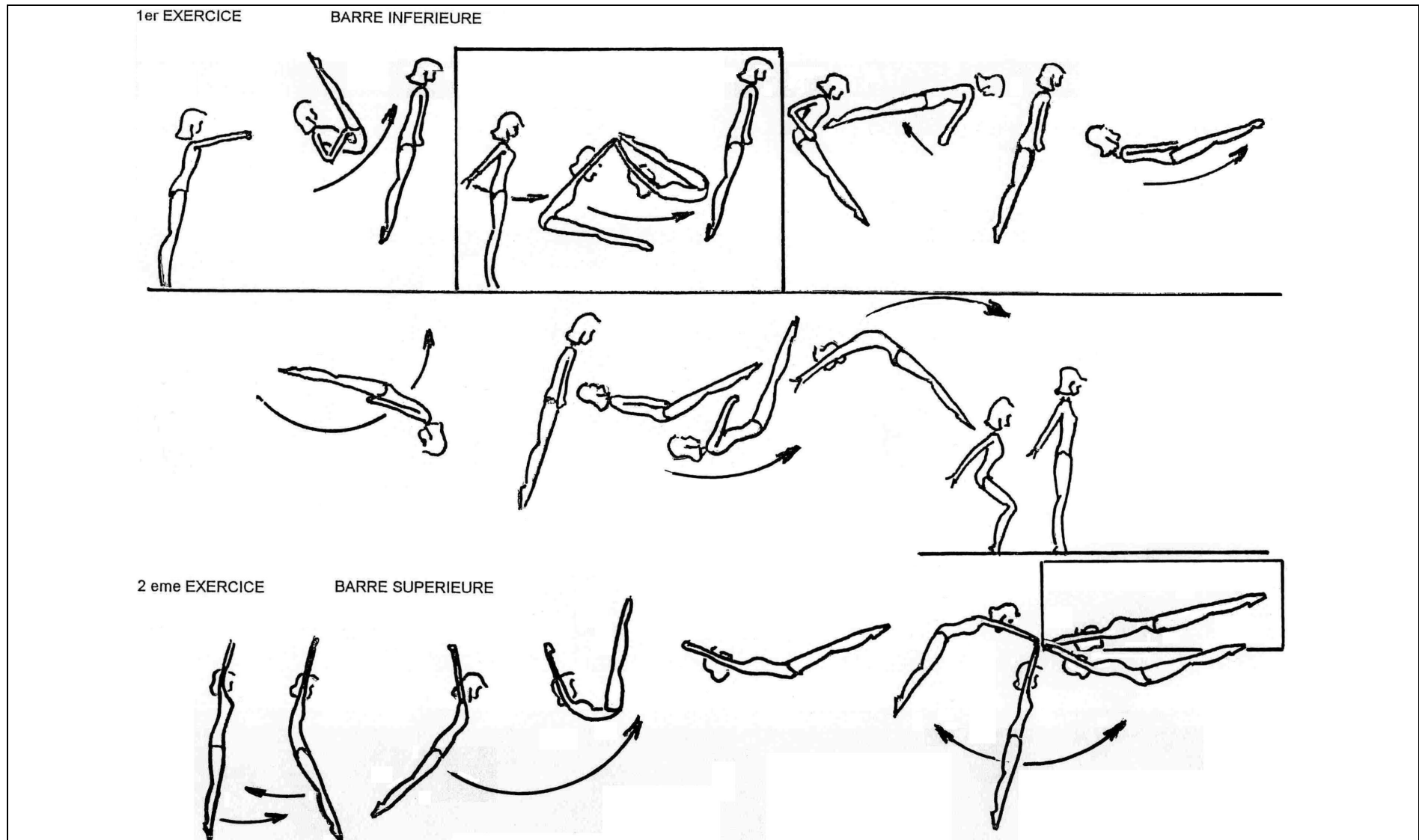
BARRES 2

2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 9,00 pt à 10,00 pt

	TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
1^{er} E X E R C I C E	Entrée par renversement en lançant une jambe tendue pour arriver à l'appui facial (avec bloc).	3 pt		Jambes tendues Reprise d'appui dynamique dos rond Bassin en rétroversion
	<u>OU OPTION 1 :</u> De la suspension, entrée par traction puis renversement jambes tendues, serrées.	+0,50 pt		Traction menton au dessus de la barre, Traction sans aide des jambes Jambes tendues et serrées Reprise d'appui dynamique dos rond Bassin en rétroversion
	Prise d'élan à l'horizontale revenir à l'appui	1,50 pt		Bras tendus Jambes tendues et serrées Amplitude de la prise d'élan (à l'horizontale) Dos rond
	<u>OU OPTION 2 :</u> Prise d'élan à l'horizontale et tour d'appui arrière.	+0,50 pt		Maintien de la position du corps tendu lors du tour d'appui Bassin en rétroversion Bras tendus Retour à l'appui actif
	Sortie : Prise d'élan à l'horizontale et repousser la barre pour arriver debout sur le sol	1,50 pt		Bras tendus Jambes tendues et serrées Amplitude insuffisante de la prise d'élan Repoussé dynamique
2^e E X E R C I C E	De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre), sauter et attraper la barre bras tendus pour effectuer 3 balancés jambes serrées et tendues (balancé serré ou écart mais les pieds doivent être serrés devant et derrière) et revenir debout sur le sol	3,00 pt (1pt par balancé)		Jambes tendues sur les différentes parties du balancé Allongement complet du balancé avant Amplitude avant (si inférieure à 45°) Bassin en rétroversion (balancé AV et ARR) Retour en appui actif sans fermeture bras-tronc Pieds serrés devant et derrière

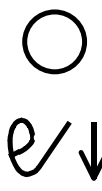
BARRES 3

2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 11,00 pt à 12,00 pt



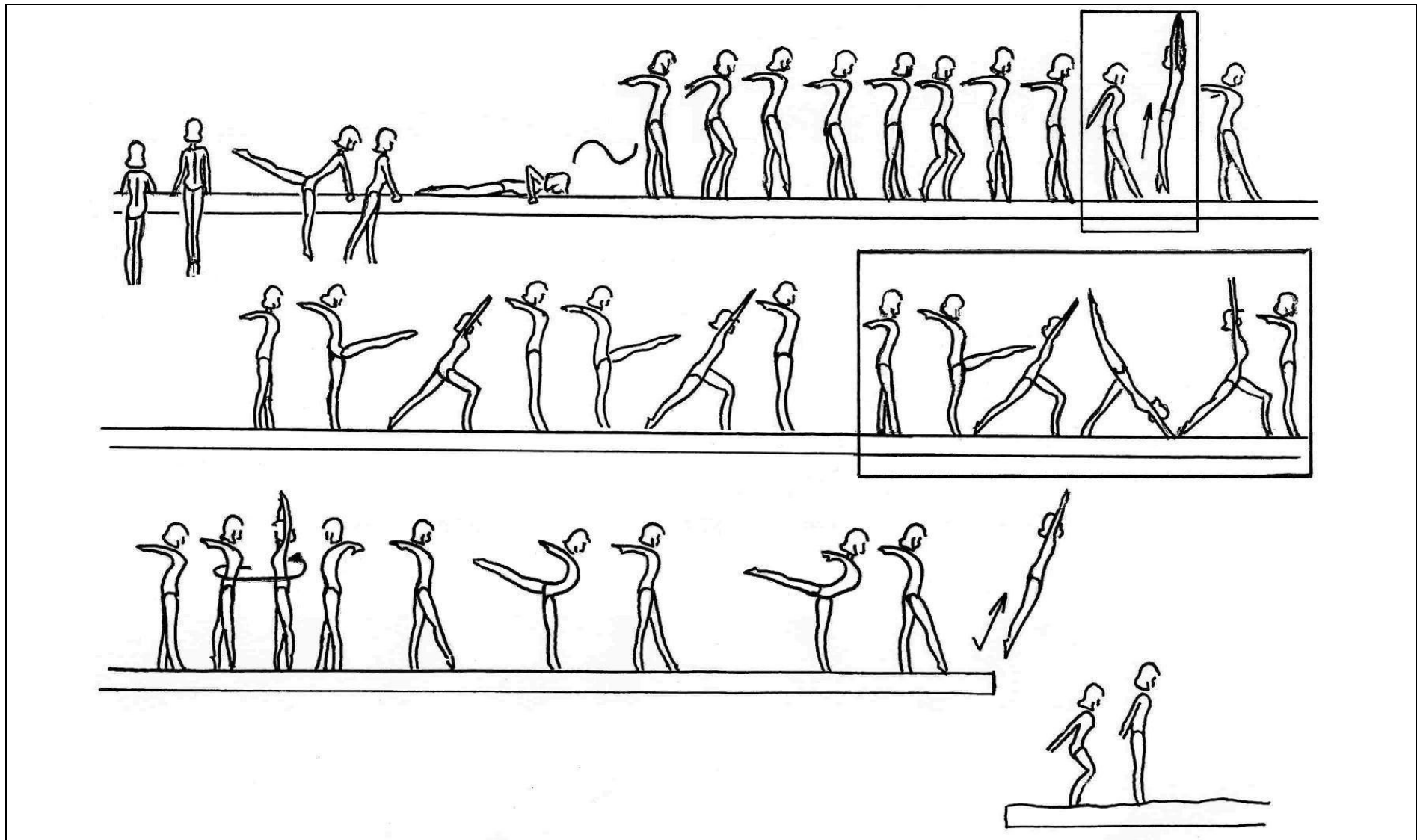
BARRES 3

2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 11,00 pt à 12,00 pt

	TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
1^{er} E X E R C I C E	De la suspension, entrée par traction puis renversement jambes tendues, serrées.	2 pt		Traction menton au dessus de la barre Traction sans aide des jambes Jambes tendues et serrées Reprise d'appui dynamique dos rond Bassin en rétroversion
	<u>OU OPTION 1 :</u> Bascule faciale	+0,50 pt		Jambes tendues - Bras tendus Allongement complet du balancé avant Maintien des jambes à la barre Bassin en rétroversion
	Prise d'élan à l'horizontale	1 pt		Bras tendus Jambes tendues et serrées Amplitude de la prise d'élan (à l'horizontale) Dos rond
	Tour d'appui arrière enchaîné avec sortie filée.	4 pt (2 pt par élément)		Maintien de la position du corps tendu lors du tour d'appui Bassin en rétroversion - Bras tendus Retour à l'appui actif Continuité des éléments - Ouverture bras Amplitude dans la sortie Maintien de la position du corps lors de la sortie
2^e E X E R C I C E	De la suspension, prise d'élan (courbe avant-arrière-fermeture pour effectuer un filé avant à l'oblique basse suivi d'un balancé vers l'arrière)	1 pt		Respect des courbes (avant-arrière) lors de la prise d'élan Jambes tendues et serrées. Amplitude - élévation du corps minimum à 45° Appui actif en arrière
	2 balancés jambes tendues et serrées.	2 pt (1pt par balancé)		Jambes tendues et serrées. Respect des courbes à chaque phase Rythme lors de la courbette faciale Amplitude en avant et en arrière Appui actif sur la barre.
	<u>ET OPTION 2 :</u> le 3 ^{ème} balancé à l'horizontal.	+0,50 pt		Mêmes exigences que ci-dessus, sauf pour amplitude : Bassin proche de l'horizontale
	Recherche d'appui en arrière après le balancé et sortie à la station	1 pt		Retour en appui actif sans fermeture bras-tronc Bassin en rétroversion

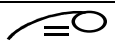
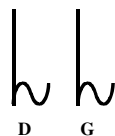
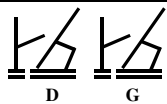
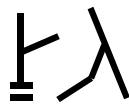
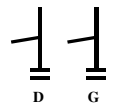
POUTRE 1

2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 7,00 pt à 8,00 pt



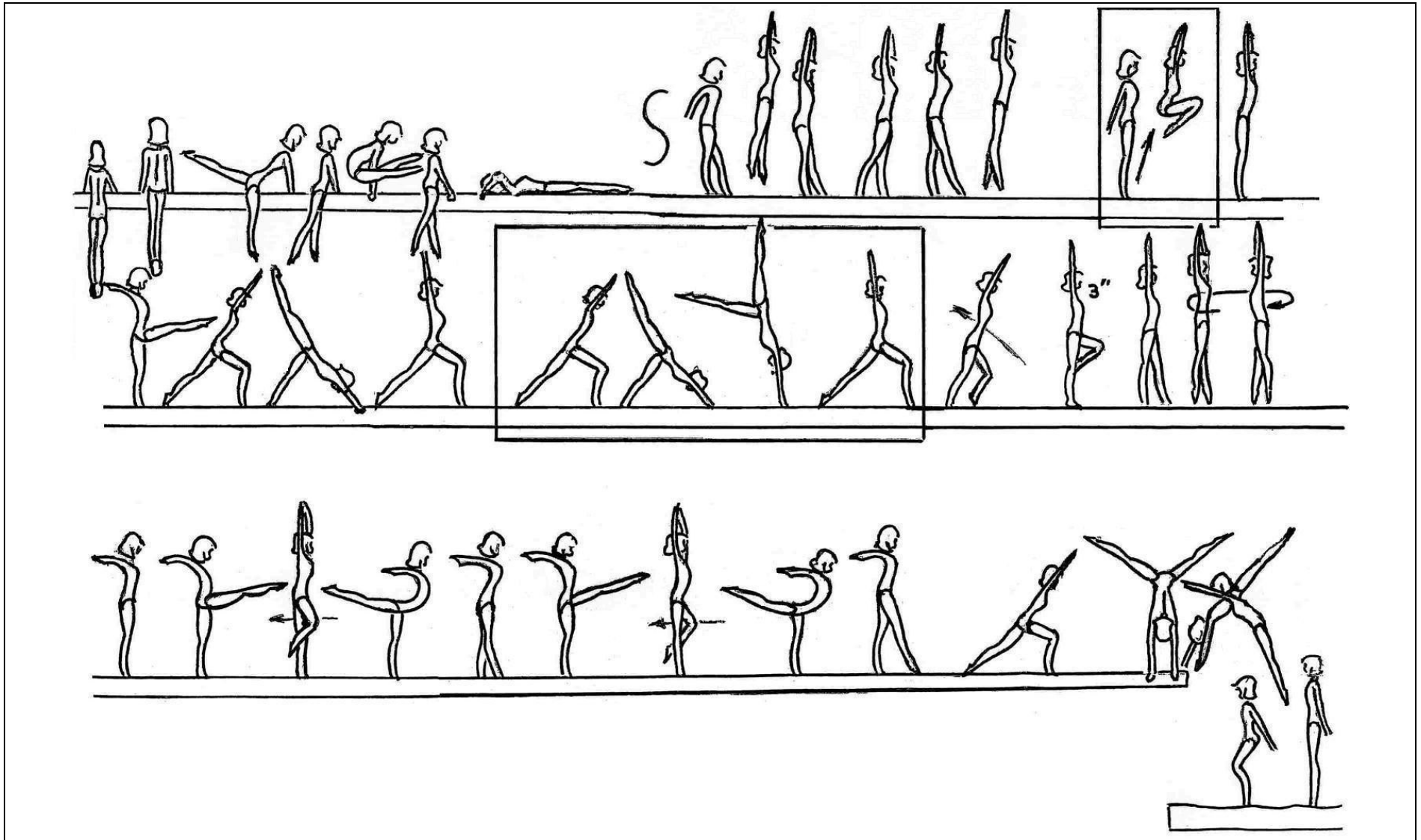
POUTRE 1

2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 7,00 pt à 8,00 pt

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus et passer une jambe sans arrêt pour arriver au siège.	1 pt		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe
Passage sur le ventre marqué et remontée libre	0,50 pt		Position ventre marqué
Position de départ un pied devant l'autre, jambes tendues et bras à la seconde. Demi-plié, tendre les jambes puis monter sur demi pointes (bras libres, bassin et dos droits, alignement du corps) et poser les talons. A réaliser pied droit et pied gauche devant, ordre au choix.	1 pt (0,50 chaque)		Respect des demi pliés Alignement des segments Hauteur des 1/2 pointes dans le relevé
<u>ET OPTION 1:</u> Soubresaut jambes tendues avec les bras montant aux oreilles, pied devant au choix.	+ 0,50 pt		Hauteur dans le saut Jambes tendues Alignement des segments
Lever une jambe en 4 ^{ème} devant, bras à la seconde et poser en fente avant, bras aux oreilles (D et G).	1 pt (0,50 chaque)		Jambe à l'horizontale Jambe d'appui tendue
<u>ET OPTION 2:</u> Lever une jambe en 4 ^{ème} devant, bras à la seconde et poser en fente avant bras aux oreilles. Poser les mains sur la poutre en levant la jambe proche de la verticale (alignement bras tronc), un pied reste en contact avec la poutre. Retour en fente.	+ 0,50 pt		Jambe à l'horizontale (4 ^e devant) Jambe d'appui tendue Jambes et bras tendus Jambe de 30° à 90° de la verticale Jambe sous l'horizontale
Départ les deux jambes tendues un pied devant l'autre au choix, monter sur demi-pointes et effectuer un détourné.	1 pt		Hauteur des 1/2 pointes Jambes tendues Alignement des segments
Elever la jambe arrière tendue à l'arabesque (45°minimum) marquée, jambe d'appui tendue (D et G).	1 pt (0,50 chaque)		Jambe au dessus de 45° Arabesque marquée
Sortie saut extension corps aligné et bras aux oreilles, réception à la station dorsale stabilisée.	1,50 pt		Hauteur dans le saut Alignement des segments

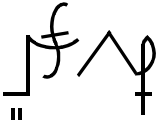
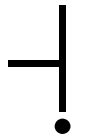
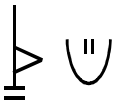
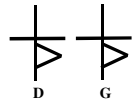
POUTRE 2

2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 9,00 pt à 10,00 pt



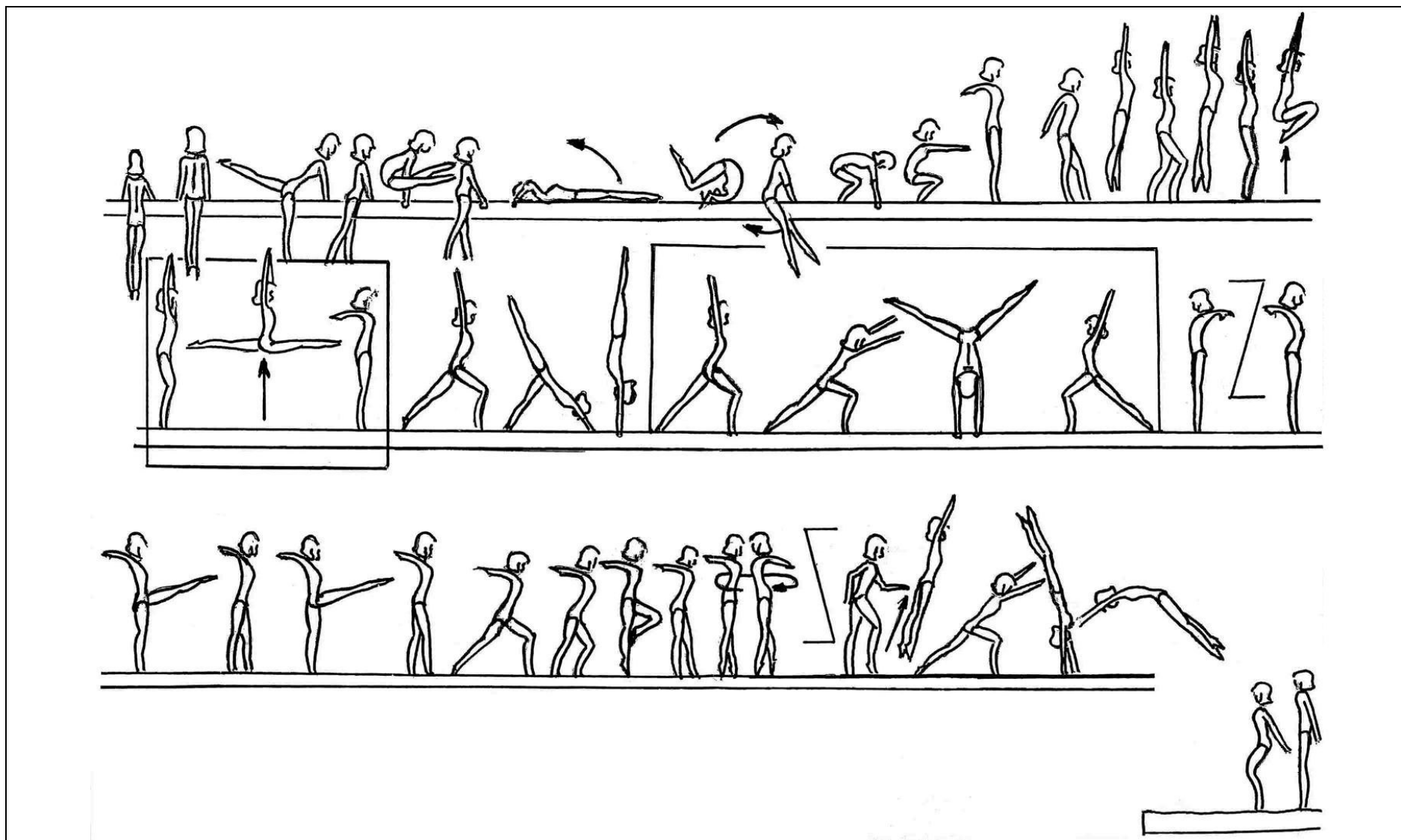
POUTRE 2

2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 9,00 pt à 10,00 pt

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus et passer une jambe pour arriver au siège. Puis équerre transversale marquée, jambes et bras tendus	1 pt 1 pt		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe Equerre marquée Jambes à l'horizontale minimum
Passage sur le dos marqué et remontée libres	1 pt		Position marquée sur le dos
2 soubresauts jambes tendues avec les bras montant aux oreilles (D et G)	1 pt (0,50 chaque)		Hauteur dans le saut Jambes tendues Alignement des segments
<u>ET OPTION 1 :</u> Saut groupé appel deux pieds, genoux au-dessus des hanches	+ 0,50 pt		Hauteur dans le saut Respect de la position groupée Genoux au dessus des hanches
Lever une jambe en 4 ^{ème} devant, bras à la seconde et poser en fente avant bras aux oreilles. Poser les mains sur la poutre en levant la jambe proche de la verticale (alignement bras tronc), un pied reste en contact avec la poutre. Retour en fente.	1,50 pt		Jambe 4 ^{ème} à l'horizontale Jambes et bras tendus Jambe de 30° à 90° de la verticale Jambe libre sous l'horizontale
<u>OU OPTION 2 :</u> Lever une jambe en 4 ^{ème} devant, bras à la seconde et poser en fente avant bras aux oreilles. ATR passagé jambe libre à la verticale, jambe d'appui monte à l'horizontale. Retour fente	+ 0,50 pt		Jambe 4 ^{ème} à l'horizontale Jambes et bras tendus Jambe libre non alignée 10° à 45° Retour en fente
En appui sur 1 pied, jambe libre au retiré maintien 3 secondes pied plat. Puis poser jambe libre devant sur 1/2 pointes en effectuant un relevé et réaliser un détourné.	1 pt (0,50 chaque)		Maintien 3sec sur 1 jambe Position de jambe libre au retiré Alignement des segments Hauteur des 1/2pointes
Lever une jambe tendue en 4 ^{ème} devant, puis passer au raccourci genou en ouverture, et développer à l'arabesque, jambe libre et jambe d'appui tendue (D et G).	1 pt (0,50 chaque)		Jambe 4 ^{ème} à l'horizontale Hauteur de l'arabesque (mini 45°) Ouverture du genou Position marquée
Départ en fente avant, sortie roue en resserrant les jambes.	1,50 pt		Respect de la fente avant Alignement des segments Passage par la verticale Bras et jambes tendus

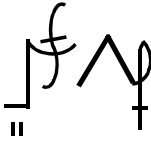
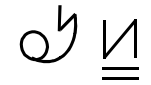
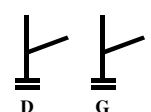
POUTRE 3

2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 11,00 pt à 12,00 pt



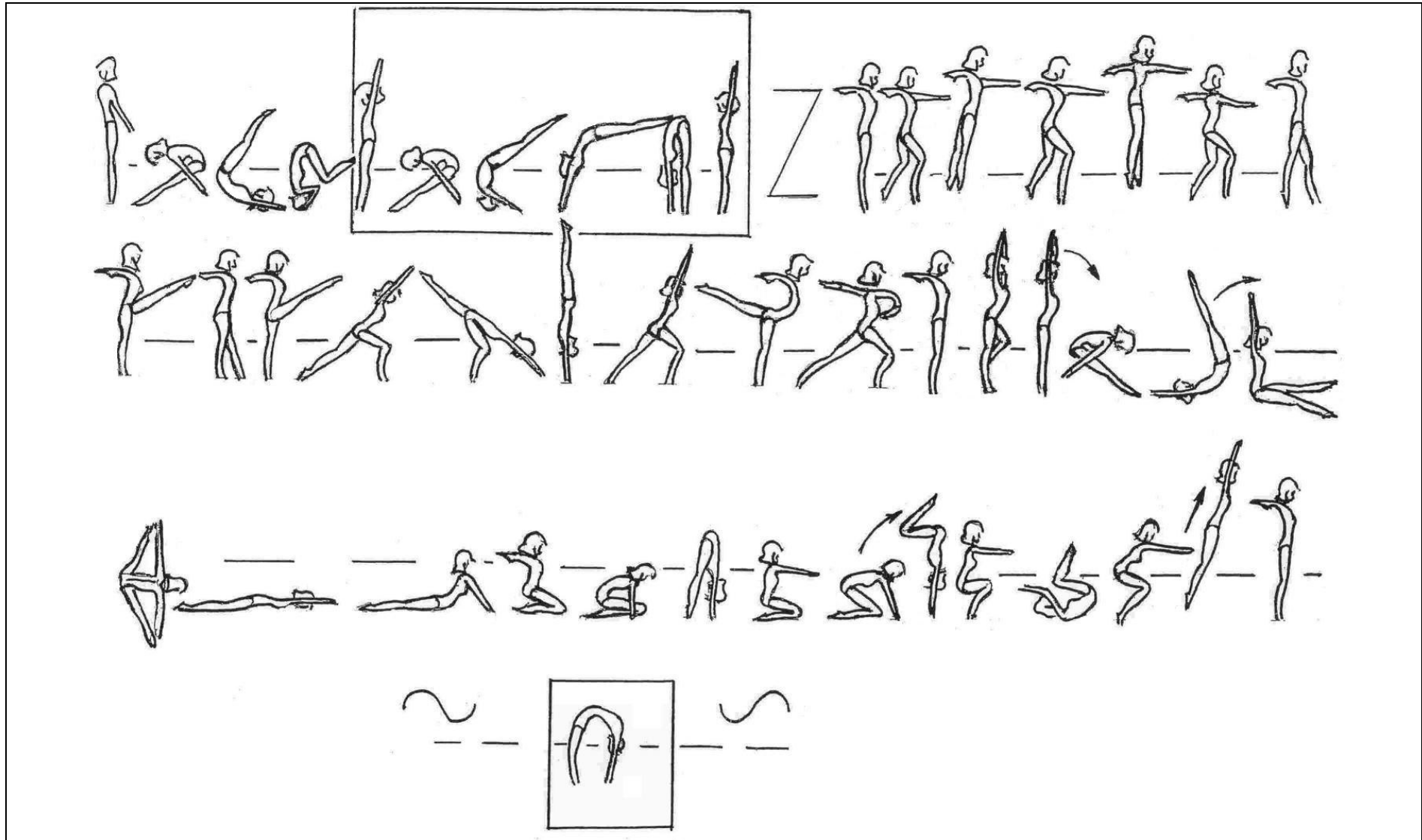
POUTRE 3

2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 11,00 pt à 12,00 pt

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus et passer une jambe pour arriver au siège.	1 pt		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe
Puis équerre transversale tenue 3 secondes, jambes et bras tendus	1 pt		Equerre tenue 3 secondes Jambes à l'horizontale minimum
Du siège rouler en chandelle groupée marquée, retour au siège et directement prendre appui sur les mains, élan des jambes en arrière pour revenir accroupi.	1 pt		Elévation du bassin Chandelle marquée Continuité dans le mouvement
2 soubresauts liés directement avec changement de pied à chaque saut (jambes tendues)	1 pt (0,50 chaque)		Hauteur dans les sauts Jambes tendues Pas d'arrêt dans la liaison
Saut groupé appel deux pieds, genoux au-dessus des hanches	1 pt		Hauteur dans le saut Respect de la position groupée
<u>OU OPTION 1 :</u> Saut écart antéro-postérieur, impulsion et réception 2 pieds.	+ 0,50 pt		Hauteur dans le saut Jambes tendues Ecart minimum à 135°
A.T.R. jambes serrées	2 pt		ATR entre 10° et 30° Entre 30° et 90° En dessous de 90°
<u>ET OPTION 2 :</u> Roue retour en fente.	+ 0,50 pt		Alignement des segments Passage par la verticale Bras et jambes tendues Retour en fente
Grands battements avant D et G en 4 ^{ème} devant, bras à la seconde, puis rassembler les jambes tendues un pied devant l'autre au choix, monter sur demi-pointes et effectuer un détourné.	1 pt (0,50 chaque)		Amplitude Jambe tendue Jambe d'appui tendue Hauteur des ½ pointes (détourné)
Fente avant (préparation) D ou G, retiré (pointe au niveau du genou) sur une jambe tendue en montant sur ½ pointe marquée, poser devant puis détourné	0,50 pt 0,50 pt		Jambe d'appui tendue (retiré) Alignement tronc jambe Retiré sur ½ pointe marqué
Un pas sursaut sortie rondade	2 pt		Alignement des segments Dynamisme Passage par la verticale Impulsion bras

SOL 1

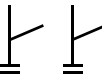
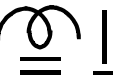
2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 7,00 pt à 8,00 pt



CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2007/2008

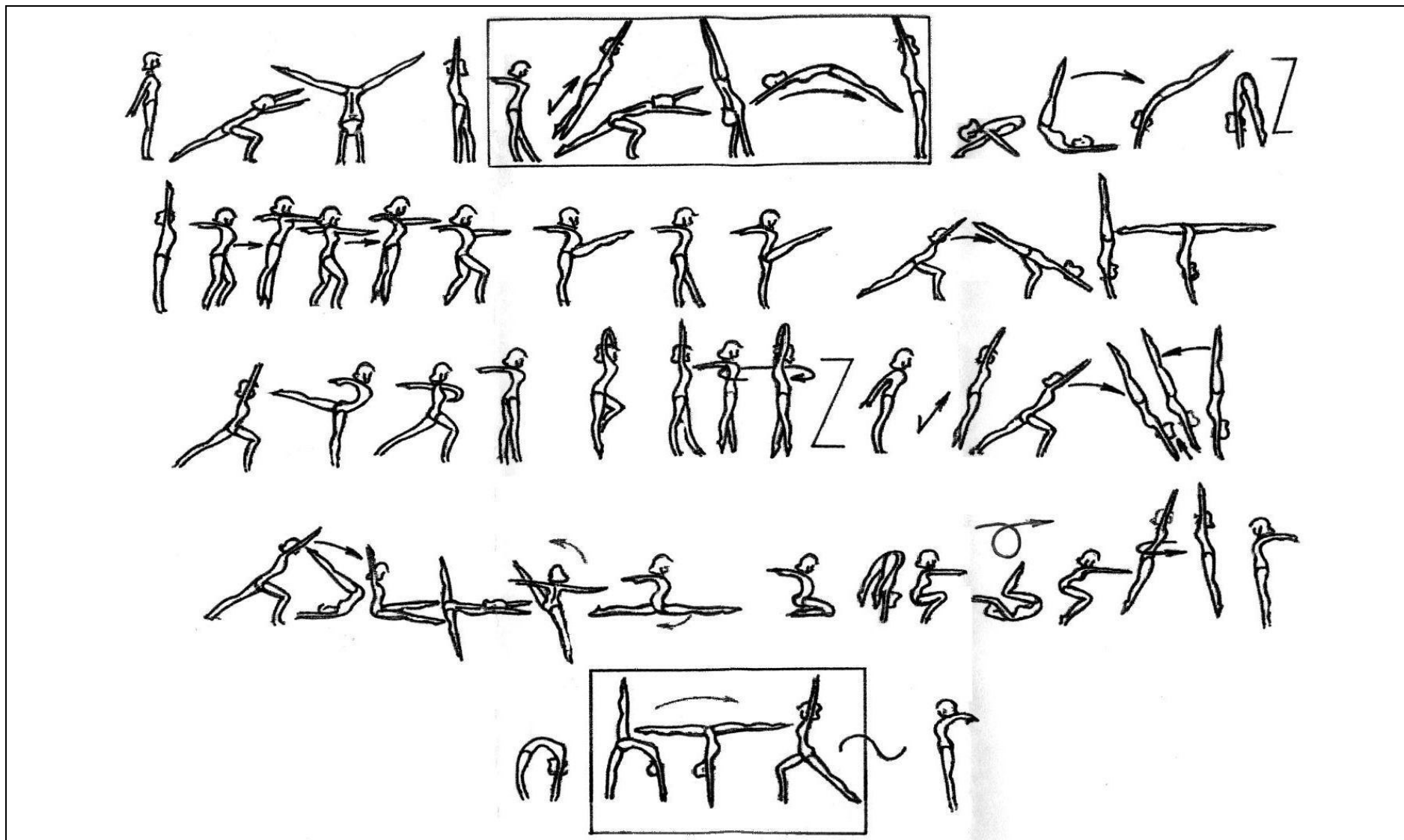
SOL 1

2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 7,00 pt à 8,00 pt

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
D'une position de départ libre, Roulade arrière groupée	1 pt		Respect de la position dos rond Repoussé actif des bras
<u>OU OPTION 1 :</u> Roulade arrière bras et jambes tendues	+0,50 pt		Bras tendus mains face à face (action d'anté pulsion)
Pas chassé d'une jambe, et 1 pas chassé de l'autre jambe vers l'avant	0,50 pt		Respect des 1/2 pliés Hauteur
1 pas battement une jambe, battement l'autre jambe, bras en seconde pour arriver en fente avant.	0,50 pt		Jambe d'appui tendue Hauteur du battement (horizontale min) Dynamisme dans le battement
De la fente avant, ATR passé jambes serrées, et retour en fente.	1 pt		Alignement des segments à l'ATR
Arabesque, retour en fente et préparation de tour : ouvrir les bras à la seconde puis 5è en amenant la jambe arrière au retiré. Maintenir la position 3 secondes (pied plat) puis revenir pieds en 6è en descendant les bras en avant.	0,50 pt		Hauteur de l'arabesque (mini à 45°) Maintien du retiré 3sec
Descendre en chandelle bras aux oreilles, et revenir vers l'avant jambes écartées et tendues, pour effectuer un écrasement facial maintenu 2 secondes.	1 pt		Chandelle corps gainé Descendre en écrasement dos plat Ecrasement buste au sol
Passer sur le ventre et resserrer les jambes tendues derrière. Redresser le buste bras tendus et tête dégagée, passer à genoux et s'asseoir sur les talons bras en seconde. Poser les mains à côté des genoux, extension des jambes, bras tendus en fermeture complète jambes/tronc.	0,50 pt		Corps en extension Fermeture tronc-jambes
Revenir à genoux, assise sur les talons et placement du dos jambes groupées en appuis tendus, genoux à l'horizontale.	1 pt		A genoux assise sur les talons Alignement des segments Bras tendus Genoux à l'horizontale
Revenir à la position accroupie dos plat, bras tendus devant. Roulade avant groupée, remonter sans aide des mains, bras tendus devant, ET SANS ARRÊT, saut en extension bras verticaux, réception stabilisée.	1 pt		Roulade dynamique dos rond Se relever sans aide des mains Liaison roulade avant + saut Hauteur du saut
Gestuelle libre et position finale.			
<u>OU OPTION 2 :</u> Gestuelle libre pour arriver en position de Pont bras tendus, jambes tendues serrées, puis position finale libre.	+0,50 pt		Pont épaules au dessus des mains Bras tendus Jambes tendues et serrées

SOL 2

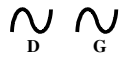
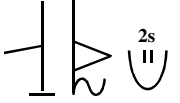
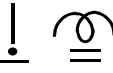
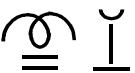
2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 9,00 pt à 10,00 pt



CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2007/2008

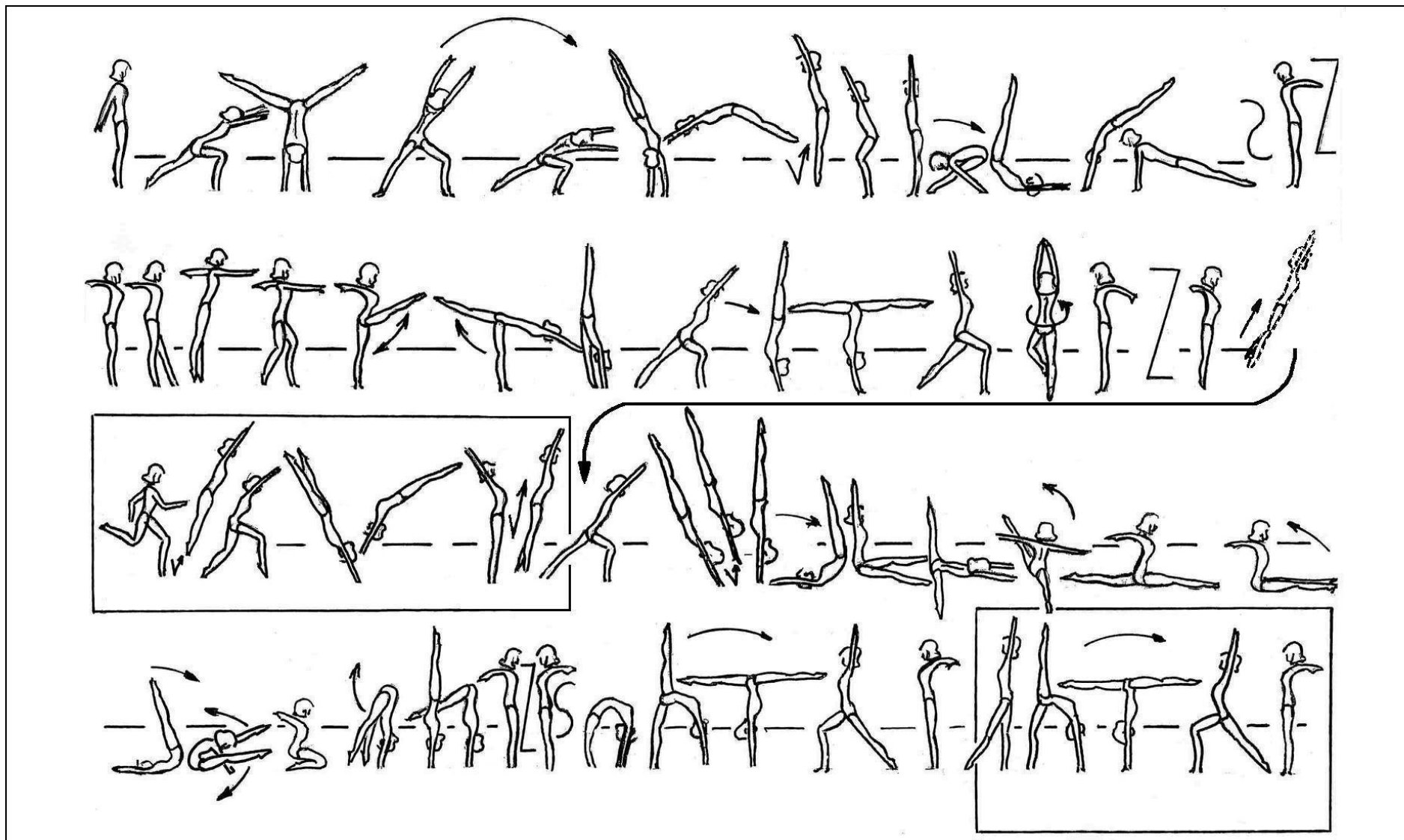
SOL 2

2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 9,00 pt à 10,00 pt

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
D'une position de départ libre, Roue pied pied arrivée sur ½ pointes	1 pt		Passage par la verticale Arrivée pied pied sur ½ pointes
<u>OU OPTION 1 :</u> Sursaut (départ pieds serrés) Rondade	+0,50 pt		Amplitude dans le sursaut Impulsion bras Arrivée jambes tendues bras à la verticale
Roulade arrière bras et jambes tendus, arrivée jambes tendues et serrées, puis se redresser en déroulant le dos.	1 pt		Roulade arrière bras tendus (antépulsion) Arrivée jambes tendues
1 pas chassé d'une jambe, 1 pas chassé de l'autre jambe. 2 grands battements D et G	0,50 pt		Respect des ½ pliés Hauteur Battement minimum à l'horizontale
ATR jambes serrées puis écartées et retour en fente.	1 pt		Alignement des segments Positions marquées (serré puis écarté)
Arabesque, retour en fente et préparation de tour sur ½ pointes : ouvrir les bras à la seconde puis 5è en amenant la jambe arrière au retiré sur un relevé sur ½ pointes (2 secondes). Poser la jambe libre devant en restant sur ½ pointes et effectuer un détourné.	0,50 pt		Hauteur de l'arabesque minimum à 45° Maintien du relevé sur ½ pointes (2sec) Jambe d'appui tendue Alignement des segments
Sursaut ATR repoussé, retour en fente. Puis roulade avant pour arriver assise jambes tendues et écartées, bras verticaux.	1 pt 0,50pt		Amplitude dans le sursaut ATR marqué après l'impulsion bras Alignement des segments à l'ATR
Ecrasement facial maintenu 2 secondes.	0,50 pt		Descendre en écrasement dos plat Ecrasement buste au sol
Se redresser et passer en écart antéro-postérieur maintenu 2 secondes	0,50 pt		Amplitude de l'écart à 180° Bassin dans l'axe buste droit
Gestuelle libre pour revenir à genoux, assise sur les talons et placement du dos jambes écart en appuis tendus. Revenir à la position accroupie dos plat, bras tendus devant.	1 pt		Alignement bras-tronc Jambes écartées à l'horizontale maximum
Roulade avant groupée, remonter sans aide des mains, bras tendus devant, ET SANS ARRÊT, saut en extension avec ½ tour, bras verticaux, réception stabilisée.	1 pt		Roulade dynamique dos rond Se relever sans aide des mains Liaison roulade avant + saut Hauteur du saut
Gestuelle libre pour arriver en position de pont, gestuelle libre et position finale	0,50 pt		Pont épaules au dessus des mains Bras tendus Jambes tendues et serrées
<u>OU OPTION 2 :</u> Gestuelle libre pour arriver en position de pont et passer en souplesse arrière Gestuelle libre et position finale	+0,50 pt		Mêmes pénalisations que ci-dessus plus Alignement au passage à l'ATR Amplitude dans l'écart de jambes à l'ATR Continuité du mouvement

SOL 3

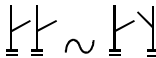
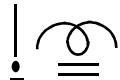
2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 11,00 pt à 12,00 pt



CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2007/2008

SOL 3

2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE A de 11,00 pt à 12,00 pt

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
D'une position de départ libre, Liaison roue latérale enchaînée d'une rondade (départ en position latérale)	2 pt		Passage par la verticale Continuité du mouvement Impulsion bras à la rondade Arrivée jambes tendues bras à la verticale
Roulade arrière bras et jambes tendues, avec ouverture vers l'horizontale minimum pour arriver à l'appui facial. Gestuelle libre pour se retrouver à la position debout.	1 pt		Roulade arrière bras tendus (antépulsion) Arrivée jambes tendues pieds loin des mains Appui facial dos rond bassin en rétroversion
2 grands battements en avant (D et G). Pas chassé, battement avant, poser devant et battement en I mains au sol, retour en fente	0,50 pt		Amplitude des battements Respect du 1/2 plié (pas chassé)
ATR maintenu 2 secondes jambes serrées, puis écartées et retour en fente.	1 pt		Alignement des segments Maintien 2 sec en ATR serré Position marquée en ATR écart
De la fente avant, pirouette gymnique de 180° en dedans (jambe libre au retiré)	1 pt		Jambe d'appui tendue Hauteur de la 1/2 pointe
<u>ET OPTION 1 :</u> 2 ou 3 pas d'élan Saut de Mains 2 pieds (rebond autorisé)	+0,50 pt		Alignement des segments Arrivée jambes tendues, corps en extension Hauteur de l'envol (impulsion bras)
Sursaut ATR repoussé, roulade avant bras tendus Arriver assise jambes tendues et écartées, bras verticaux.	1,50 pt		Amplitude dans le sursaut ATR marqué après l'impulsion bras Alignement des segments à l'ATR
Ecrasement facial maintenu 2 secondes.	0,50 pt		Descendre en écrasement dos plat Ecrasement buste au sol
Se redresser et passer en écart antéro-postérieur	0,50 pt		Amplitude de l'écart à 180° Bassin dans l'axe buste droit
Chandelle, retour en équerre passager, passer les jambes sur le côté pour revenir à genoux.	1 pt		Chandelle corps aligné à la verticale Passer les jambes sans toucher le sol Appui des pieds pour passer les jambes
De la position à genoux assise sur les talons, placement du dos jambes écartées puis serrées pour arriver en ATR. Redescendre les 2 jambes serrées pour revenir à la position debout.	1,50 pt		Alignement des segments ATR serré marqué Descente contrôlée
Gestuelle libre pour arriver en position de pont, et passer en souplesse arrière.	0,50 pt		Pont épaules au dessus des mains Alignement au passage à l'ATR Amplitude dans l'écart de jambes à l'ATR Continuité du mouvement
<u>OU OPTION 2 :</u> Souplesse arrière (départ debout en lançant 1 jambe) Gestuelle libre et position finale.	+0,50 pt		Alignement au passage à l'ATR marqué Amplitude dans l'écart de jambes à l'ATR Continuité du mouvement

[illegible]

[illegible]

[illegible]