

Exigences Spécifiques Masculines par niveau

Page 70 - NIVEAU 6

SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un appui, maintien ou force	I - Elan d'une jambe	I - Un élément d'appui
II - Un élément de souplesse	II - Elan d'une jambe (min 0,2)	II - Elément d'élan
III - Un élément vers l'avant	III - Transport	III - Un maintien
IV - Un élément vers l'arrière	IV - Sortie	IV - Sortie

SAUT	PARALLELES	FIXE
2 sauts identiques ou différents	I - Un élément d'élan en appui	I - Elément d'élan en suspension
La meilleure note des deux sauts sera retenue	II - Un élément d'élan à l'appui brachial	II - Un changement de face
	III - Un maintien ou force	III - Elément près de la barre
	IV - Sortie	IV - Sortie

Page 71 - NIVEAU 5

SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un appui, maintien ou force (min 0,2)	I - Elan d'une jambe (min. 0,2)	I - Un élément d'appui
II - Un élément de souplesse (min 0,2)	II - Cercle 180° minimum	II - Elément d'élan (min. 0,2)
III - Un élément vers l'avant (min 0,3)	III - Transport (min. 0,2)	III - Un maintien (min 0,2)
IV - Un élément vers l'arrière (min 0,3)	IV - Sortie (min. 0,2)	IV - Sortie (min. 0,2)

SAUT	PARALLELES	FIXE
2 sauts identiques ou différents	I - Un élément d'élan en appui (min 0,2)	I - Elan en suspension (min. 0,2)
La meilleure note des deux sauts sera retenue	II - Un élément d'élan à l'appui brachial	II - Un changement de face
	III - Un maintien ou force (min. 0,2)	III - Elément près de la barre (min. 0,2)
	IV - Sortie (min. 0,2)	IV - Sortie (min. 0,2)

Page 72 - NIVEAU 4

SOL	ARCONS	ANNEAUX
<p>I - Un appui, maintien ou force (min 0,3)</p> <p>II - Un élément avant ou arrière (min 0,3)</p> <p>III - Une liaison de 2 éléments avec envol vers l'avant dont un minimum à 0,3</p> <p>IV - Une liaison de 2 éléments avec envol vers l'arrière dont un minimum à 0,3</p> <p>V - Saut ou tour ou cercle (min. 0,3)</p>	<p>I - Elan d'une jambe (min. 0,3)</p> <p>II - 1 cercle</p> <p>III - Transport (min. 0,2)</p> <p>IV - Changement de face (min. 0,2)</p> <p>V - Sortie (min. 0,3)</p>	<p>I - Etablissement à l'appui par l'élan ou la force (min. 0,3)</p> <p>II - Appui renversé ou ATR (min. 0,2)</p> <p>III - Une dislocation (min. 0,3)</p> <p>IV - Un maintien (min. 0,3)</p> <p>V - Sortie (min. 0,3)</p>

SAUT	PARALLELES	FIXE
<p>2 sauts identiques ou différents</p> <p>La meilleure note des deux sauts sera retenue</p>	<p>I - Un élément d'élan en appui (min. 0,3)</p> <p>II - Un élément d'élan à l'appui brachial (min. 0,3)</p> <p>III - Un maintien ou force (min. 0,3)</p> <p>IV - Elan en suspension (min. 0,3)</p> <p>V - Sortie (min. 0,3)</p>	<p>I - Elan en suspension (min. 0,3)</p> <p>II - Un grand tour (min. 0,4)</p> <p>III - Un changement de face (min. 0,2)</p> <p>IV - Elément près de la barre (min. 0,3)</p> <p>V - Sortie (min. 0,3)</p>

Page 73 - NIVEAU 3

SOL	ARCONS	ANNEAUX
<p>I - Un appui, maintien ou force (min 0,4)</p> <p>II - Un élément avant ou arrière (min 0,4)</p> <p>III - Une liaison de 2 éléments avec envol vers l'avant dont un minimum à 0,4</p> <p>IV - Une liaison de 2 éléments avec envol vers l'arrière dont un minimum à 0,4</p> <p>V - Saut ou tour ou cercle (min. 0,4)</p>	<p>I - Elan d'une jambe (min. 0,4)</p> <p>II - 2 cercles enchainés (min 0,3)</p> <p>III - Transport (min. 0,4)</p> <p>IV - Changement de face (min. 0,3)</p> <p>V - Sortie (min. 0,4)</p>	<p>I - Etablissement à l'appui par l'élan ou la force (min. 0,4)</p> <p>II - Un appui renversé (min. 0,3)</p> <p>III - Double dislocation enchainée, la 2è avec épaules à hauteur des anneaux</p> <p>IV - Maintien ou force (min. 0,4)</p> <p>V - Sortie (min. 0,4)</p>

SAUT	PARALLELES	FIXE
<p>2 sauts identiques ou différents</p> <p>La meilleure note des deux sauts sera retenue</p>	<p>I - Un élément d'élan en appui (min. 0,4)</p> <p>II - Un élément d'élan à l'appui brachial (min. 0,4)</p> <p>III - Un maintien ou force (min. 0,4)</p> <p>IV - Elan en suspension (min. 0,4)</p> <p>V - Sortie (min. 0,4)</p>	<p>I - Elan en suspension (min. 0,4)</p> <p>II - Lâcher de barre (min. 0,4)</p> <p>III - Un changement de face (min. 0,3)</p> <p>IV - Elément près de la barre (min. 0,3)</p> <p>V - Sortie (min. 0,3)</p>

Page 74 - NIVEAU 2

SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un appui, maintien ou force (min 0,4) II - Un élément avant ou arrière (min 0,5) III - Une liaison de 2 éléments avec envol vers l'avant dont un minimum à 0,5 IV - Une liaison de 2 éléments avec envol vers l'arrière dont un minimum à 0,5 V - Saut ou tour ou cercle (min. 0,4)	I - Elan d'une jambe (min. 0,4) II - Un cercle (min 0,4) III - Transport (min. 0,4) IV - Changement de face (min. 0,4) V - Sortie (min. 0,5)	I - Etablissement à l'appui par l'élan ou la force (min. 0,5) II - Un appui renversé (min. 0,4) III - Un élan (min 0,4) IV - Maintien ou force (min. 0,4) V - Sortie (min. 0,5)

SAUT	PARALLELES	FIXE
2 sauts identiques ou différents La meilleure note des deux sauts sera retenue	I - Un élément d'élan en appui (min. 0,5) II - Un élément d'élan à l'appui brachial (min. 0,5) III - Un maintien ou force (mini 0,5) IV - Elan en suspension (min. 0,5) V - Sortie (min. 0,4)	I - Elan en suspension (min. 0,4) II - Lâcher de barre (min. 0,5) III - Changement de face (min. 0,4) IV - Élément près de la barre (min. 0,4) V - Sortie (min. 0,4)

Page 75 - NIVEAU 1

SOL	ARCONS	ANNEAUX
I - Un appui, maintien ou force (min 0,5) II - Un élément avant ou arrière (min 0,5) III - Une liaison de 2 éléments avec envol vers l'avant dont un minimum à 0,6 IV - Une liaison de 2 éléments avec envol vers l'arrière dont un minimum à 0,6 V - Saut ou tour ou cercle (min. 0,4)	I - Elan d'une jambe (min. 0,5) II - Un cercle (min. 0,5) III - Transport (min. 0,5) IV - Changement de face (min. 0,5) V - Sortie (min. 0,5)	I - Etablissement à l'appui par l'élan ou la force (min. 0,5) II - Elan à l'appui renversé III - Un élan (min 0,5) IV - Maintien ou force (min. 0,5) V - Sortie (min. 0,5)

SAUT	PARALLELES	FIXE
2 sauts identiques ou différents La meilleure note des deux sauts sera retenue	I - Un élément d'élan en appui (min. 0,5) II - Un élément d'élan à l'appui brachial (min. 0,5) III - Un maintien ou force (min. 0,5) IV - Elan en suspension (min. 0,5) V - Sortie (min. 0,5)	I - Elan en suspension (min. 0,5) II - Lâcher de barre (min. 0,5) III - Élément en prise cubitale ou dorsale IV - Élément près de la barre (min. 0,5) V - Sortie (min. 0,5)