

Exigences Spécifiques Féminines par niveau

Page 24 - NIVEAU 8

Barres	Poutre	Sol
<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément de la famille des "balancers" • 1 élément de la famille des "rotations" • 1 élément de la famille des "élans" • 1 entrée et/ou sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément de la famille des "renversements" • 1 demi tour • 1 série de 2 sauts min. • 1 entrée et/ou sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SG de 2 éléments différents dont 1 saut • 1 SA de 2 éléments • 1 SA de 2 éléments pris dans 2 familles différentes • 1 SM de 2 éléments

Page 25 - NIVEAU 7

Barres	Poutre	Sol
<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément de la famille des "balancers" • 1 élément de la famille des "rotations" • 1 élément de la famille des "élans" OU 1 élément de la famille "venir à l'appui" • 1 sortie à 0,2 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément de la famille des "renversements" • 1 demi tour sur 1 jambe • 1 SG de 2 éléments dont 1 saut à 0,2 • 1 sortie à 0,2 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SG de 2 éléments différents dont 1 saut 0,2 • 1 SA de 3 éléments. • 1 SA de 2 éléments : 1 pris dans les renversements et l'autre à 0,2 • 1 SM de 2 éléments

Page 26 - NIVEAU 6

Barres	Poutre	Sol
<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément de la famille des "balancers" • 1 élément de la famille des "rotations" ou des "élans" • 1 changement de barres • 1 entrée (0,2 min.) et 1 sortie (0,2 min) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément acro à 0,3 • 1 demi tour sur 1 jambe • 1 SG de 2 sauts dont 1 à 0,3 • 1 sortie à 0,2 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SG de 3 éléments différents dont 1 saut 0,3 • 1 SA de 3 éléments dont 1 élément à 0,2 min. • 1 SA de 2 éléments avec envol (les 2 sont avec envol) • 1 SM de 3 éléments.

Page 27 - NIVEAU 5

Barres	Poutre	Sol
<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément de la famille des "balancers" • 1 bascule ou 1 oscillation • 1 changement de barres • 1 sortie 0,3 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SM de 2 éléments dont 1 renversement 0,3 min. • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe • 1 SG de 2 sauts dont 1 saut 0,3 min. • 1 sortie à 0,3 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SG de 3 éléments dont 1 saut avec écart antéro postérieur (1 des 3 éléments doit être à 0,3 min) OU 1 SM de 3 éléments dont 1 élément en 0,3 min. • 1 LA en avant (tous les éléments sont avec envol) • 1 LA (tous les éléments sont avec envol) • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe

Page 28 - NIVEAU 4

Barres	Poutre	Sol
<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément de la famille des "balancers" • 1 bascule • 1 changement de barres • 1 élément de la famille des "élans" • 1 sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SM de 2 éléments dont 1 élément de la famille des "renversements" • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe • 1 SG de 2 éléments dont 1 saut • 1 élément acrobatique • 1 sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SG de 3 éléments dont 1 saut avec écart antéro postérieur OU 1 SM de 3 éléments • 1 LA avec envol dont un salto • 1 LA avec envol vers l'avant (tous les éléments sont avec envol) • 1 pirouette 540° min. sur 1 jambe • 1 saut à 0,4 min.

Page 29 - NIVEAU 3

Barres	Poutre	Sol
<ul style="list-style-type: none"> • 1 lâcher OU un passage par l'ATR • 1 élément de la famille des "rotations" • 1 changement de barres • 1 élément de la famille des "élans" • 1 sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SM de 2 éléments • 1 pirouette 360° mini sur 1 jambe • 1 SG de 2 éléments dont 1 saut 0,4 min. • 1 élément acrobatique à 0,5 min. • 1 sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SG de 3 éléments dont 1 saut avec écart antéro postérieur à 0,4 min. (1 des 3 éléments doit être à 0,4 min) OU 1 SM de 3 éléments dont 1 élément à 0.4 min. • 1 LA avec envol vers l'avant dont 1 salto • 1 LA avec envol vers l'arrière dont 1 salto • 1 saut à 0,5 mini • 1 rotation longitudinale 360° min. gymnique ou acrobatique à 0,4 min.

Page 30 - NIVEAU 2

Barres	Poutre	Sol
<ul style="list-style-type: none"> • 1 lâcher 0,5 min. • 1 élément de la famille des rotations à 0,50 min. • 1 changement de barres • 1 élément avec passage par l'ATR • 1 sortie à 0.4 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SM de 2 éléments dont 1 saut à 0,4 min. OU 1 SG de 2 éléments dont 1 saut à 0,4 min. • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe • 1 LA dont 1 élément à 0.4 min. • 1 élément acrobatique à 0,5 min. • 1 sortie à 0,4 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SG de 3 éléments dont 1 saut avec écart antéro postérieur à 0,5 min. (1 des 3 éléments doit être à 0,5 min) OU 1 SM de 3 éléments dont 1 élément à 0.5 min. • 1 LA dont 1 salto à 0,5 min. • 1 LA de 2 salti OU 1 diagonale avec 1 salto lié à 1 LA vers l'avant ou vers l'arrière dont un salto (pas de sursaut) ou inversement (LA lié à 1 salto) • 1 rotation longitudinale 360° min. gymnique ou acrobatique à 0,5 min. • 1 saut gymnique à 0,5 min.

Page 31 - NIVEAU 1

Barres	Poutre	Sol
<ul style="list-style-type: none"> • 1 lâcher 0,5 min. • 1 grand tour • 2 changements de barres • 1 élément de la famille des élans à 0,5 min. OU 1 élément de la famille des rotations à 0.6 min. • 1 sortie à 0,4 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SM de 2 éléments dont 1 saut à 0,5 min. OU 1 SG de 2 éléments dont 1 saut à 0,5 min. • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe • 1 LA dont 1 élément avec envol • 1 salto sur la poutre • 1 sortie à 0,4 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SG de 3 éléments dont 1 saut avec écart antéro postérieur (1 des 3 éléments doit être à 0,5 min) OU 1 SM de 3 éléments dont 1 élément à 0.5 min. • 1 LA dont 1 salto à 0,5 min. • 1 LA de 2 salti OU 1 diagonale avec 1 salto lié à 1 LA vers l'avant ou vers l'arrière dont un salto (pas de sursaut) ou inversement (LA lié à 1 salto) • 1 salto à 0,6 min. • 1 saut gymnique à 0,6 min.