

SOL		
2 enchaînements dont 1 enchaînement de préparation gymnique de 5 éléments de familles différentes en musique sur $\frac{1}{2}$ praticable 1 enchaînement de préparation acrobatique de 5 éléments de familles différentes avec aménagement du matériel		
Difficulté	Addition de la valeur des 5 éléments de difficultés de familles différentes validés par enchaînement	/ 3.00 points
Composition	Addition de 0.50 point par élément de familles différentes validés (quel que soit la valeur de difficulté) par enchaînement	/ 5.00 points
Exécution	Chaque enchaînement est évalué globalement sur 5 points	/ 10.00 points
Musique	<p>Avec ou sans parole - 30 à 45"</p> <p>La musique est choisie parmi celles proposées par le Comité Technique Régional (à télécharger sur le site régional).</p> <p>Les musiques peuvent être identiques ou différentes au sein d'une même équipe.</p> <p>Pour la compétition, l'équipe devra présenter uniquement une fiche d'ordre de passage indiquant le N° et le titre de la musique choisie (cf. fiche en annexe).</p> <p>L'équipe n'aura plus à fournir de support CD.</p>	
Précisions	<ul style="list-style-type: none"> • Un élément est validé si les exigences techniques sont respectées • Les éléments acrobatiques avant, arrière et latéraux peuvent être inclus dans les séries et valider 2 familles différentes. • Enchaînement de préparation gymnique sur $\frac{1}{2}$ praticable avec gestuelle entre les éléments • Pas de gestuelle entre les éléments acrobatiques 	

EVALUATION DU SOL		
Critère d'exécution (sur la globalité de l'exercice)	Valeur	Descriptif
Dynamisme et amplitude / 1 point	1.00 point	Réalisation dynamique (accélération, rapidité des actions) ET amplitude des éléments (hauteurs des sauts ou salti, allongement des flips, écart de jambes sur exercices de souplesse...)
	0.50 point	Réalisation dynamique (accélération, rapidité des actions) OU amplitude des éléments (hauteurs des sauts ou salti, allongement des flips, écart de jambes sur exercices de souplesse...)
	0.00 point	Réalisation monotone des éléments et absence d'amplitude
Tenue de corps / 1 point	1.00 point	Tenue du corps correcte : bras et jambes tendus, respect des courbes et des alignements
	0.50 point	Tenue du corps moyenne : non respect des critères énoncés ci-dessus sur plusieurs éléments
	0.00 point	Absence de tenue du corps : bras et jambes fléchis, corps relâché sur la plupart des éléments
Maîtrise des éléments / 2.00 point	2.00 points	Tous les éléments présentés sont maîtrisés : réussite des éléments, contrôle des réceptions, assurance
	1.50 points	Tous les éléments présentés sont réussis mais mal maîtrisés (déséquilibre, pas supplémentaire, technique approximative).
	1.00 point	Un élément présenté n'est pas maîtrisé : chute Manque de stabilité sur plusieurs éléments
	0.50 point	Les éléments présentés ne sont pas maîtrisés : 2 chutes et plus et/ou touche et/ou chute sur l'engin - - déséquilibres nombreux
	0.00 point	Les éléments présentés ne sont pas maîtrisés : 3 chutes et plus - 1 réalisation dangereuse d'un élément - déséquilibres nombreux
CRITERE SUPPLEMENTAIRE ENCHAÎNEMENT PREPARATION GYMNIQUE		
Composante artistique / 1 point	1.00 point	Bonne utilisation des espaces proches et éloignés du sol, de la surface du $\frac{1}{2}$ praticable, bon rapport musique/mouvement, présence de gestuelle
	0.50 point	Non respect d'un des critères énoncés ci-dessus
	0.00 point	Au moins deux critères non respectés
CRITERE SUPPLEMENTAIRE ENCHAÎNEMENT PREPARATION ACROBATIQUE		
Dynamisme et amplitude / 1 point	1.00 point	Réalisation dynamique (accélération, rapidité des actions) ET amplitude des éléments (hauteurs des sauts ou salti, allongement des flips, écart de jambes sur exercices de souplesse...)
	0.50 point	Réalisation dynamique (accélération, rapidité des actions) OU amplitude des éléments (hauteurs des sauts ou salti, allongement des flips, écart de jambes sur exercices de souplesse...)
	0.00 point	Réalisation monotone des éléments et absence d'amplitude

GRILLE D'ELEMENTS ENCHAÎNEMENT PREPARATION GYMNIQUE EN MUSIQUE				
Famille	Dif.	Exercices	Exigences techniques	Variantes
Eléments de souplesse	A	Grand écart	Ecart à 180°	Antéro - postérieur, facial
	B	Pont	Epaules au dessus des mains - Jambes serrées	Jambes tendues ou fléchies selon souplesse
	C	Pont 1 jambe et ATR ou ATR pont 1 jambe	Passage par l'ATR - Ecart de jambes 150° minimum avec équilibre des 2 jambes	Départ ou retour libre
	D	Tic tac	Passage par l'ATR - Maintien de épaules au dessus des mains minimum	Avant ou Arrière
	E	Souplesse	Passage par l'ATR - Maintien de épaules au dessus des mains minimum	Avant ou arrière
Equilibre et pirouette	A	Maintien sur 1 pied	Maintien 3" - Jambe d'appui tendue - Pied plat	Jambe libre au retiré, en arabesque, en 4 ^{ème} devant fléchie, tendue - Bras libres
	B	Maintien sur ½ pointe	Maintien 3" - Jambe d'appui tendue	Jambe libre au retiré, en arabesque, en 4 ^{ème} devant fléchie, tendue - Bras libres
	C	Pirouette 180° et détourné	Jambe d'appui tendue - Continuité dans la rotation avec même sens de rotation	Jambe libre au retiré, en arabesque, en 4 ^{ème} devant - en dehors, en dedans
	D	Pirouette 360°	Jambe d'appui tendue - Continuité dans la rotation	Jambe libre au retiré, en arabesque, en 4 ^{ème} devant - en dehors, en dedans
	E	Pirouette 540° et plus	Jambe d'appui tendue - Respect de la rotation	Jambe libre au retiré, en arabesque, en 4 ^{ème} devant - en dehors, en dedans
Saut gymnique appel 2 pieds	A	2 soubresauts enchaînés	2 soubresauts différents - élévation du corps	Soubresaut ou entrechat ou saut groupé ou ½ tour - bras libres
	B	Tour en l'air	Fin de la rotation avec le retour au sol - Elévation du bassin	En alignement ou position groupée - bras libres
	C	Saut cosaque	Genou et cuisse à hauteur du bassin - jambe libre tendue à l'horizontale	Aussi avec ½ tour
	D	Saut avec écart - antéro postérieur	Minimum 150° - les 2 jambes au même niveau sur saut écart antéro - postérieur - arrivée sur 1 pied sur sissonne	Sissonne, saut écart antéro - postérieur
	E	Saut carpé	Pieds à hauteur du bassin	Jambes écartées ou serrées
Passage proche	A	Extension dorsale	Tête en extension	Position de jambes libres
	B	Poisson	Départ à genoux - élévation du bassin au niveau du dos	Position de jambes libres
	C	ATR poisson	Descente contrôlée bassin au niveau du dos	Position de jambes libres
	D	Roulade arrière poisson	Elévation du bassin au niveau du dos	Position de jambes libres - Sur l'épaule, dans l'axe
	E	Poisson roulade avant	Départ à genoux - élévation du bassin au niveau du dos	Position de jambes libres
Sauts gymniques appel 1 pied	A	Assemblée	Battement jambe tendue à l'oblique basse - resserrer les pieds en l'air	Avec ½ tour en dedans ou en dehors - Bras libres
	B	Cabriole	Travail des 2 jambes - Jambe libre	En 4 ^{ème} devant, en 4 ^{ème} derrière, en 2 ^{nde} - Cabriole battue - Avec ½ tour
	C	Saut chat	Elévation des cuisses à l'horizontale - 2 jambes élevées en l'air	Avec ½ tour ou 1 tour - en dedans ou en dehors
	D	Saut ciseau	Pieds à hauteur du bassin minimum - jambes tendues - Ciseau réalisé pendant la phase d'envol	En 4 ^{ème} devant ou 4 ^{ème} derrière
	E	Grand jeté	Battement jambe à l'oblique basse - écart 150° minimum	Fléchi tendu, tendu

GRILLE D'ELEMENTS ENCHAÎNEMENT PREPARATION ACROBATIQUE				
Famille	Dif.	Exercices	Exigences techniques	Variantes
Rotations avant	A	Roulade avant	Départ et retour debout	Jambes fléchies ou tendues - Jambes serrées ou écartées - bras fléchis, tendus - Départ et retour 1 ou 2 pieds
	B	ATR roulade avant	Contrôle à la verticale, bassin au dessus des appuis - jambes serrées retour debout	Jambes fléchies ou tendues - Jambes serrées ou écartées - bras fléchis, tendus - Départ et retour 1 ou 2 pieds - avec $\frac{1}{2}$ valse ou valse
	C	Pont avant	Maintien des épaules au dessus des mains - retour debout 2 pieds simultanément	Départ 1 ou 2 pieds
	D	ATR impulsion roulade AV	Sol ou mini - trampoline et tapis - élévation du bassin - Contrôle à la verticale, bassin au dessus des appuis - jambes serrées	Départ 1 ou 2 pieds - retour libre roulade avant ou arrivée dos
	E	Saut de mains ou flip avant	Sol ou mini - trampoline et tapis - Retour debout jambes tendues	Retour 1 pied ou 2 pieds
Rotations arrière	A	Roulade arrière	Départ et retour debout	Bras fléchis ou tendus - Jambes serrées, écartées, fléchies ou tendues
	B	Roulade arrière ATR	Passage par ATR jambes serrées avec bassin au dessus des appuis	Retour libre 1 ou 2 pieds - Bras fléchis ou tendus
	C	Descente en pont	Descente contrôlée et maintien du pont 3"	Pieds serrés, écartés largeur bassin - retour libre
	D	Départ en pont pied sur contre haut, pont arrière	Passage par ATR, bassin au dessus des appuis	Retour fente, pieds serrés
	E	Flip arrière	Départ de l'arrêt sur mini - trampoline - recherche allongement du 1 ^{er} envol - respect des courbettes	Retour ventre ou debout
Rotations latérale	A	Roue latérale	Appui alternatif des mains - passage par la verticale	Départ latérale ou fente avant
	B	Roue fente	Appui alternatif des mains - passage par la verticale	Départ de l'arrêt ou sursaut
	C	Roue pied - pied	Appui alternatif des mains - passage par la verticale - retour pieds serrés (rapprochement de la jambe libre à la jambe d'appui)	Suivi d'une impulsion ou arrivée dos sur tapis - départ de l'arrêt ou avec élan
	D	Rondade impulsion	Sol ou mini - trampoline - Jambes serrées avant le retour au sol - Phase d'envol visible	Suivi d'une impulsion - départ de l'arrêt ou avec élan
	E	Rondade arrivée dos	Sol ou mini - trampoline - Jambes serrées avant le retour au sol - Phase d'envol visible	Sans impulsion, avec impulsion

GRILLE D'ELEMENTS ENCHAÎNEMENT PREPARATION ACROBATIQUE (suite)				
Famille	Dif.	Exercices	Exigences techniques	Variantes
Série acrobatique arrière	A	ATR pied - pied roulade arrière	Continuité de la liaison - Flexion des jambes après la verticale (déséquilibre arrière sur la roulade)	Roulade arrière jambes serrées, écartées, fléchies ou tendues, ATR
	B	Roue pied - pied roulade arrière	Continuité de la liaison - Flexion des jambes après la verticale (déséquilibre arrière sur la roulade)	Roulade arrière jambes serrées, écartées, fléchies ou tendues, ATR
	C	Rondade rebond et roulade arrière	Sol ou mini - trampoline : Recherche continuité de la liaison	Roulade arrière jambes serrées, écartées, fléchies ou tendues, ATR
	D	Pont arrière roulade arrière	Retour du pont arrière en fermeture pieds serrés - continuité de la liaison - Flexion des jambes après la verticale (déséquilibre arrière sur la roulade)	Roulade arrière jambes serrées, écartées, fléchies ou tendues, ATR
	E	Rondade salto arrière groupé ou Rondade flip	Sol ou mini - trampoline : Recherche élévation sur salto ou allongement sur le flip - retour de l'élément debout	
Série acrobatique avant	A	Roulade avant décalée roue	Continuité de la liaison	Roulade avant décalé roue, roue pied - pied
	B	Roulade avant placement du dos ATR	Continuité dans la liaison - Passage à la verticale sur l'ATR	Placement du dos jambes fléchies, tendues écartées ou serrées - Descente ATR roulade avant, retour 2 pieds, fente, poisson...
	C	Pont avant roulade avant	Continuité de la liaison	Groupé, carpé, écart - bras fléchis, tendus
	D	Saut de mains 2 pieds ou flip avant roulade avant	Continuité de la liaison	Groupé, carpé, écart - bras fléchis, tendus
	E	Saut de mains 1 pied saut de mains 2 pieds	Sol ou départ mini -trampoline - Continuité de la liaison - recherche d'accélération	