



PROGRAMME DE DETECTION **REGIONALE**

Niveau ARGENT

Ce programme est mis en place pour la détection en Île de France pour la saison 2023-2024. Le niveau Argent est réservé à la catégorie 8 à 10 ans (CE1, CE2 et CM1) à l'échelle régionale.

La validation des prérequis demandés permettra de passer à la strate suivante qu'est le niveau régional.

FICHE DE NOTATION

Le but de ce programme est de faciliter le jugement au maximum. Il faut donc se fier au texte des « exigences techniques » pour donner une note de 0 à 3 points.

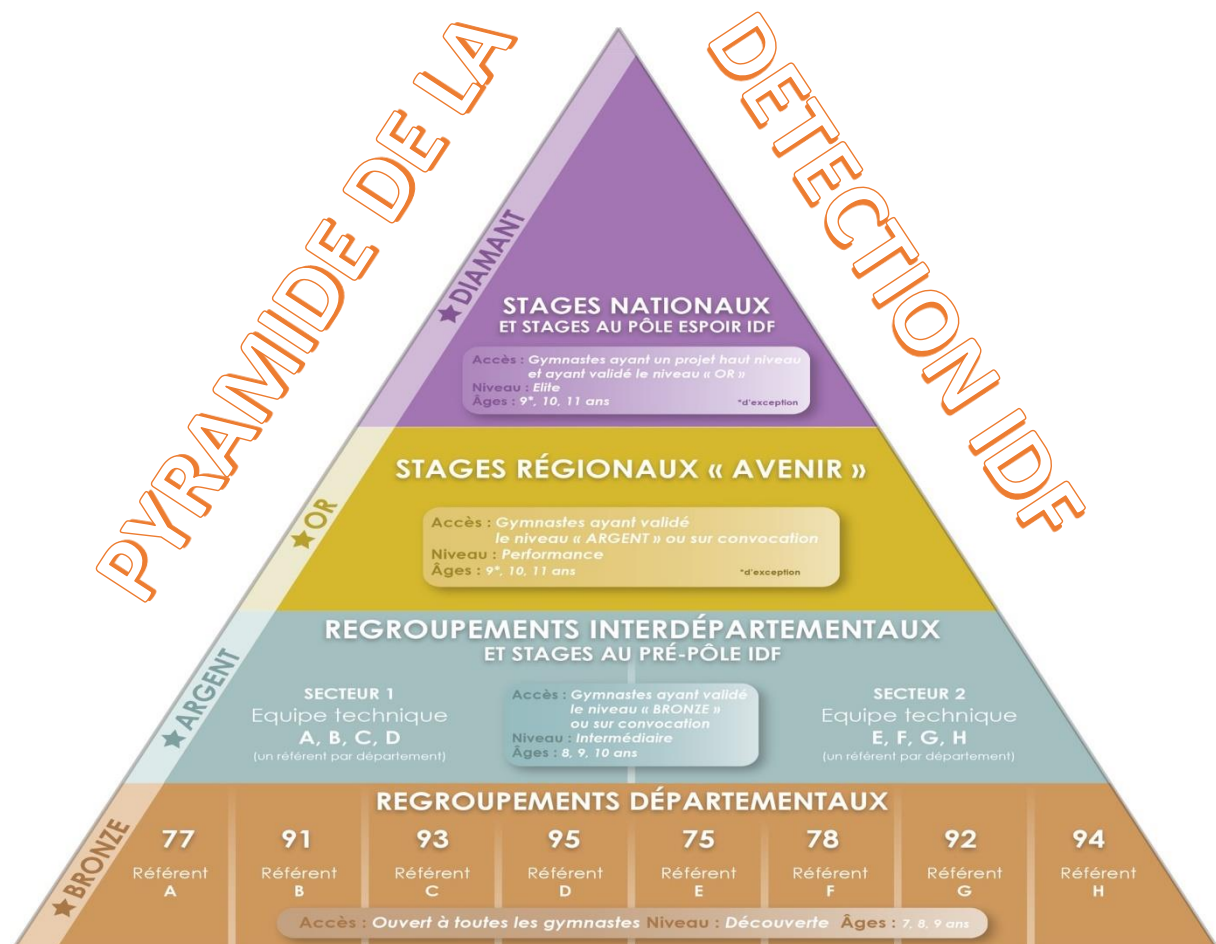
Voici le tableau récapitulatif du barème :

Barème :

- | | |
|------------|---|
| 3 : | élément réussi dans la forme technique souhaitée |
| 2 : | élément réussi, à améliorer, manque de précision |
| 1 : | élément en cours d'acquisition, tenté mais non réussi |
| 0 : | élément non-acquis |

Pour valider les tests, il faut avoir 85% de réussite sur le total maximum.

Si le score est atteint, les gymnastes sont alors listées sur un classement vertical, puis dirigées vers la strate supérieure. (voir schéma ci-dessous)



A noter que ce programme est encore expérimental et qu'il peut être modifié dans le but de l'améliorer.

Programme Technique Régional

Niveau Argent

pour les 8 ans (CE1)

Saut - Niveau Argent

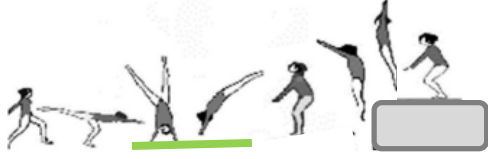
Le "Niveau Argent" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder au Regroupement Régional la saison prochaine pour les 7 et 8 ans (CE1)

Barème :

- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

CE1

Matériel : Trampo Tresp + Module de 60cm et fosses à hauteur
Arrivée en fosse
Carpette de yurchenko + une fosse

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
Lune arrivée debout + tombé ventre Avec trampo-tresp, réaliser une lune arrivée debout + tombé ventre sur une plateforme à hauteur du module de 60 cm		* Corps aligné lors du 1er envol * bras tendus, jambes serrées et tendues * Légère courbe arrière dans le 2e envol * retour à plat ventre en alignement, corps tonique, bras aux oreilles
Salto avant groupé Salto avant en position groupée par-dessus un bloc de 60cm environ; arrivée debout en fosse si possible		* Position du corps groupé avec rétroversion du bassin * mains attrapant les genoux lors de la rotation * Retour debout, tête dans le prolongement du corps
Rondade Rebond (yurch) Petite course + sursaut rondade rebond, arrivée debout sur une fosse		* Course coordonnée avec le sursaut * Rondade dynamique, bras et jambes tendus, tête dans le prolongement du corps, mains sur un axe rectiligne * retour les pieds collés, la rotation bien terminée, corps redressé de manière dynamique, bras à l'oblique haute * impulsion jambes pliométrique, recherche d'alignement du corps jusqu'à l'arrivée sur la fosse

Barres Asymétriques - Niveau Argent

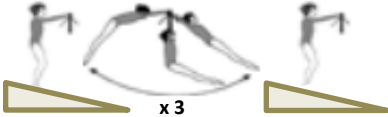
Le "Niveau Argent" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder au Regroupement Régional la saison prochaine pour les 7 et 8 ans (CE1)

Barème :

- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

CE1

Barre inférieure

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
3 balancés enchaînés en Barre inférieure 3 balancés enchaînés, jambes tendues départ et retour dos rond sur un module pente avec allongement du corps devant la barre		* Bras et jambes tendues *allongement jusqu'à l'alignement devant la barre à chaque balancé *Reprise en main dynamique de la barre à chaque balancé * Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle
Oscillation en équerre mi-renversée Petite courbette dorsale pour effectuer une oscillation en équerre mi-renversée, départ et retour debout.		* Courbette réalisée avec maintien du gainage de la ceinture pelvienne, bras et jambes tendus *Tête dans le prolongement du corps, jambes tendues et mi renversées * Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle
Montée en traction renversement Monter en traction menton au dessus de la barre puis renversement jambes tendues pour s'établir à l'appui dynamique		* Menton au dessus de la barre à la traction * Maintien de la tête droite et des jambes tendues lors du renversement *Retour à l'appui dynamique bras tendu, barre au niveau des cuisses, dos rond, fesses serrées, jambes et bras tendus, regard sur les mains
Prises d'élan + tour d'appui arrière filé De l'appui dynamique, réaliser une prise d'élan avec tour d'appui arrière et une sortie filée retour debout		* Garder les bras tendus, les jambes tendues et serrées tout au long de l'exercice * Prise d'élan proche de l'horizontal, bras tendus dos rond jambes tendues * tour d'appui en légère courbe avant, tête droite et regard sur les mains * Sortie filée passée par les hanches, tête tenue, retour debout contrôlé

Barres Asymétriques - Niveau Argent

		Barre supérieure
Eléments	Dessins	Exigences Techniques
Valse en suspension Tour Complet en suspension en 2 touches de barre (départ en pronation, 1/2 tour prise en supination, 1/2 tour prise en pronation)		* maintenir les oreilles cachées pendant tout l'exercice * Jambes tendues et corps aligné tout au long de l'exercice * tour complet en seulement 2 déplacement de mains puis retour en position alignée
5 x Balancés jambes pliées en Barre inférieure Départ en suspension en Barre inférieure, réaliser 5 balancés jambes fléchies , retour debout au sol	x5 	* Maintien de la tête dans l'alignement du corps, jambes fléchies mais hanches ouvertes * Position dos rond visible à chaque reprise en main de la barre * Epaules à l'horizontale devant et derrière la barre lors des balancés

Poutre - Niveau Argent

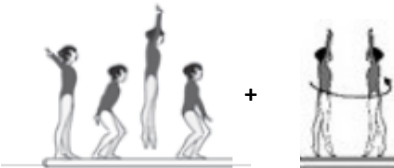
Le "Niveau Argent" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder au Regroupement Régional la saison prochaine pour les 7 et 8 ans (CE1)

Barème :

- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

CE1

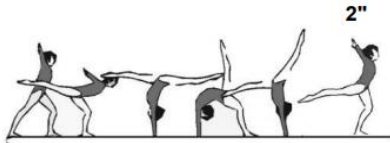
Poutre Haute - sans aménagement

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
Montée à l'appui Appui bras bien tendus, puis passer la jambe par-dessus pour se retrouver "à cheval" sur la poutre		* Maintien des bras tendus du passage pedestre à l'appui facial sur la poutre * Appui dynamique dos rond et jambes tendues * Passer la jambe sans toucher la poutre, et les maintenir tendues pendant tout l'exercice
Pont Pont départ allongé, retour libre		* Maintenir le pont avec les bras et jambes tendus, regard sur la poutre, épaules au dessus des mains * Retour libre, soit en passant par l'ATR soit en s'allongeant à nouveau sur le dos
Marche sur 1/2 pointes Marcher sur une demi longueur de poutre sur 1/2 pointes et bras à la 2de (4 pas)		* Marche sur 1/2 pointes, jambes raides, bras à l'horizontal sur le côté et menton levé, sans déséquilibre, avec attitude
Saut droit + détourné		* Pieds décalés au départ et à l'arrivée * Envol visible et action des bras de bas en haut pendant la poussée * Reception hanches dans l'axe, pieds décalés, en 1/2 plié, regard sur le bout de la poutre * 1/2 tour sur 1/2 pointes, bras en 5e, corps aligné

Poutre - Niveau Argent

ATR maintenu Sous toutes ses formes, maintien un peu plus d'1"		* Maintien visible à l'ATR * Tête droite, bras et jambes tendus * retour en fente précis, sans déséquilibre, regard sur le bout de la poutre
Roue Roue arrivée en fente		* Passage par la verticale (par l'ATR écart), corps aligné, bras et jambes tendus * Retour en fente précis, sans déséquilibre
Sortie saut droit en arrière En bout de poutre, réaliser un saut droit en arrière, réception stabilisée		* Corps aligné en l'air * Réception pieds serrés, stabilisée

Poutre Pédagogique

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
Souplesse arrière Souplesse arrière départ jambe avant levée et retour en fente		*Départ contrôlé jambe avant levée lors du renversement arrière *Maintien des jambes tendues pendant tout l'exercice *retour en fente bras aux oreilles, regard sur le bout de la poutre
Tic tac arabesque 2" Tic tac retour en arabesque maintenue 2"		*Départ en fente avant, maintenir l'alignement lors du renversement avant *Maintien des jambes tendues lors du passage en ATR * Maintien minimum 2" en arabesque, bras libres, puis fente avant

Sol - Niveau Argent

Le "Niveau Argent" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder au Regroupement Régional la saison prochaine pour les 7 et 8 ans (CE1)

Barème :

- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

CE1

Sol - Avec une fosse et Tapis de confort

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
3 Eléments de souplesse Souplesse arrière + Tic-tac + Souplesse avant		* Fluidité et contrôle du geste * Bras et jambes tendues * Retour précis
Roulade arrière retour planche Réaliser une roulade arrière bras et jambes tendus arrivée en courbe avant		* Fluidité de l'exercice * Maintien des bras et des jambes tendus pendant tout l'exercice * retour sur les pieds en position de courbe avant
Liaison : ATR roulade ATR roulade + équerre écartée et placement du dos retour en fermeture		*Alignement lors de l'ATR *Roulade avant fluide, tête rentrée jusqu'à la position équerre écartée jambes tendues *Placement du dos en force jambes bien tendues avec grandissement jusqu'au retour en fermeture
Cabriole + Saut sissone Départ fente avant , cabriole retour sur 1 pied, puis resserrer les pieds pour réaliser un saut sissone de la jambe opposée à la cabriole		* Poussée complète des 2 jambes, jambes tendues pendant les sauts * jambes à l'écart antéro-postérieur en diagonal et tendues * Retour sur la jambe avant avec passage par l'arabesque

Sol - Niveau Argent

Sursaut + rondade + tombé dos Départ pieds serrés, sursaut rondade puis tomber sur le dos		* Grandissement et déséquilibre avant lors du sursaut * envol visible avant le retour sur les pieds, corps en légère courbe avant, avec retard de bras * Tombé dos dynamique et tonique en maintenant l'alignement
Flip arrière retour en planche Départ pieds serrés, flip de l'arrêt retour en planche (possibilité de le faire en fosse ou sur tapis de confort)		* Déséquilibre arrière, avant la poussée * Dynamisme et bras et jambes tendus tout au long de l'exercice * Retour précis en courbe avant, corps solide

Atelier mini trampoline et Trampo tremp - avec 2 petites fosses

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
Flip avant avec contre-bas De la petite course d'élan, sauter les pieds joints sur le mini-trampoline et réaliser un flip avant sur une fosse, arrivée en contre bas puis ventre		* En légère courbe avant lors de la pose de main, jambes tendues et serrées * Ouverture des hanches après l'impulsion bras, tête dans le prolongement du corps, oreilles cachées dans les bras * Maintien de la courbe arrière lors du tombé ventre

Permettra d'accéder au regroupement Régional et de valider le 2nd niveau - ARGENT

Le niveau ARGENT sera validé si la gymnaste a 85% de réussite; soit un résultat supérieur ou égal à 68 points.

[illegible]

Programme Technique Régional

Niveau Argent

pour les 9 ans (CE2)

Saut - Niveau Argent

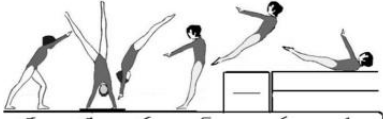
Le "Niveau Argent" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder au Regroupement Régional la saison prochaine pour les 8 et 9 ans (CE2)

Barème :

- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

CE2

Matériel : Trampo Tresp + Module de 60cm et fosses à hauteur
Table de saut
Carpette de yurchenko + une fosse

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
Lune arrivée dos Avec trampo-tresp, réaliser une lune sur table à 1m10 arrivée dos sur une plateforme à hauteur		* Corps aligné lors du 1er envol * bras tendus, jambes serrées et tendues * Impulsion bras dynamique et recherche d'envol avant le tombé dos * retour à plat dos en alignement, corps tonique, bras aux oreilles
Roulade avant par-dessus la table à 1m10 Roulade avant en position groupée par-dessus la table de saut à 1m10; arrivée debout sur une plateforme		* Passer la table sans la toucher * roulade avant contrôlée
Rondade rebond + dos (yurch) Petite course + sursaut rondade rebond, arrivée dos sur une fosse		* Course coordonnée avec le sursaut * Rondade dynamique, bras et jambes tendus, tête dans le prolongement du corps, mains sur un axe rectiligne * retour les pieds collés, la rotation bien terminée, corps redressé de manière dynamique, léger retard de bras * impulsion jambes pliométrique, corps en légère courbe avant jusqu'à l'arrivée sur la fosse

Barres Asymétriques - Niveau Argent

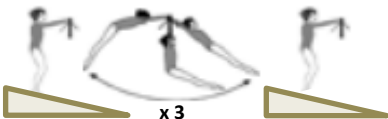
Le "Niveau Argent" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder au Regroupement Régional la saison prochaine pour les 8 et 9 ans (CE2)

Barème :

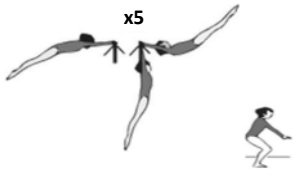
- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

CE2

Barre inférieure

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
3 balancés enchaînés en Barre inférieure 3 balancés enchaînés, jambes tendues départ et retour dos rond sur un module pente avec allongement du corps devant la barre		* Bras et jambes tendues *allongement jusqu'à l'alignement devant la barre à chaque balancé *Reprise en main dynamique de la barre à chaque balancé * Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle
Oscillation en équerre mi-renversée Petite courbette dorsale pour effectuer une oscillation en équerre mi-renversée, départ et retour debout.		* Courbette réalisée avec maintien du gainage de la ceinture pelvienne, bras et jambes tendus *Tête dans le prolongement du corps, jambes tendues et mi renversées * Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle
Bascule Barre inférieure Départ libre, bascule faciale bare inf.		* Bras et jambes tendus durant tout l'exercice * Reprise d'appui dynamique bras tendus, tête droite
Prises d'élan + tour d'appui arrière filé De l'appui dynamique, réaliser une prise d'élan avec tour d'appui arrière et une sortie filée retour debout		* Garder les bras tendus, les jambes tendues et serrées tout au long de l'exercice * Prise d'élan proche de l'horizontal, bras tendus dos rond jambes tendues * tour d'appui en légère courbe avant, tête droite et regard sur les mains * Sortie filée passée par les hanches, tête tenue, retour debout contrôlé

Barres Asymétriques - Niveau Argent

		Barre supérieure
Eléments	Dessins	Exigences Techniques
Valse en suspension Tour Complet en suspension en 2 touches de barre (départ en pronation, 1/2 tour prise en supination, 1/2 tour prise en pronation)		* maintenir les oreilles cachées pendant tout l'exercice * Jambes tendues et corps aligné tout au long de l'exercice * tour complet en seulement 2 déplacement de mains puis retour en position alignée
5 x Balancés Départ en suspension, réaliser 5 balancés, retour debout au sol ou enchaîné de la bascule		* Maintien de la tête dans l'alignement du corps, jambes * Position dos rond visible à chaque reprise en main de la barre * Epaules à l'horizontale devant et derrière la barre lors des balancés
Montée en traction renversement Monter en traction menton au dessus de la barre puis renversement jambes tendues pour s'établir à l'appui dynamique		* Menton au dessus de la barre à la traction * Maintien de la tête droite et des jambes tendues lors du renversement * Retour à l'appui dynamique bras tendu, barre au niveau des cuisses, dos rond, fesses serrées, jambes et bras tendus, regard sur les mains

Poutre - Niveau Argent

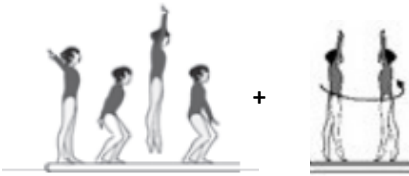
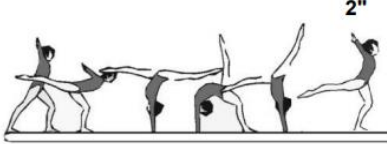
Le "Niveau Argent" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder au Regroupement Régional la saison prochaine pour les 8 et 9 ans (CE2)

Barème :

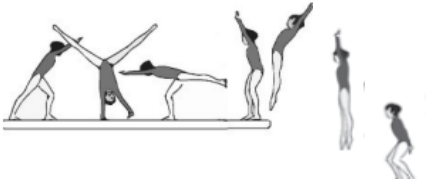
- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

CE2

Poutre Haute - sans aménagement

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
Souplesse arrière Départ jambe haute, souplesse arrière, retour libre		* Maintenir la jambe levée au départ, regard sur la poutre, bras aux oreilles * Bras et jambes tendus tout au long de l'exercice * Retour libre, soit en passant par l'arabesque, soit directement en fente
Saut droit + détourné		* Pieds décalés au départ et à l'arrivée * Envol visible et action des bras de bas en haut pendant la poussée * Réception hanches dans l'axe, pieds décalés, en 1/2 plié, regard sur le bout de la poutre * 1/2 tour sur 1/2 pointes, bras en 5e, corps aligné
ATR maintenu Sous toutes ses formes, maintien un peu plus d'1"		* Maintien visible à l'ATR * Tête droite, bras et jambes tendus * retour en fente précis, sans déséquilibre, regard sur le bout de la poutre
Tic tac arabesque 2" Tic tac retour en arabesque maintenue 2"		* Départ en fente avant, maintenir l'alignement lors du renversement avant * Maintien des jambes tendues lors du passage en ATR * Maintien minimum 2" en arabesque, bras libres, puis fente avant

Poutre - Niveau Argent

Roue pied-pied + saut droit en sortie Enchaîner une roue arrivée pied-pied avec un saut droit en arrière en sortie de poutre		* Passage par la verticale (par l'ATR écart), corps aligné, bras et jambes tendus * Enchaînement dynamique entre les 2 éléments * Saut droit jambes tendues avec retour précis en contre-bas
---	--	--

Poutre Pédagogique

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
ATR pied-pied + Souplesse arrière ATR retour pied-pied puis souplesse arrière départ jambe avant levée et retour en fente		*ATR maintenu, retour pieds décalés corps aligné *Départ contrôlé jambe avant levée lors du renversement arrière *Maintien des jambes tendues pendant tout l'exercice *retour en fente bras aux oreilles, regard sur le bout de la poutre
Flip décalé Flip décalé retour en fente		*Maintien des bras et des jambes tendus lors du passage en ATR * Retour contrôlé en fente
Souplesse avant Souplesse avant avec retour jambe haute passé		*Maintien des bras et des jambes tendus lors du passage en ATR * Retour contrôlé avec jambe libre maintenue légèrement avant de resserrer les jambes

Sol - Niveau Argent

Le "Niveau Argent" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder au Regroupement Régional la saison prochaine pour les 8 et 9 ans (CE2)

Barème :

- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

CE2

Sol - Avec une fosse et Tapis de confort

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
3 Eléments de souplesse Souplesse arrière + Tic-tac + Souplesse avant		* Fluidité et contrôle du geste * Bras et jambes tendues * Retour précis
Roulade arrière retour planche Réaliser une roulade arrière bras et jambes tendus arrivée en courbe avant		* Fluidité de l'exercice * Maintien des bras et des jambes tendus pendant tout l'exercice * retour sur les pieds en position de courbe avant
Liaison : ATR roulade ATR roulade + équerre écartée et placement du dos retour en fermeture		*Alignement lors de l'ATR *Roulade avant fluide, tête rentrée jusqu'à la position équerre écartée jambes tendues *Placement du dos en force jambes bien tendues avec grandissement jusqu'au retour en fermeture
Cabriole + Saut sissone Départ fente avant , cabriole retour sur 1 pied, puis resserrer les pieds pour réaliser un saut sissone de la jambe opposée à la cabriole		* Poussée complète des 2 jambes, jambes tendues pendant les sauts * jambes à l'écart antéro-postérieur en diagonal et tendues * Retour sur la jambe avant avec passage par l'arabesque

Sol - Niveau Argent

Sursaut + rondade flip rebond Départ pieds serrés, sursaut rondade flip rebond dynamique		* Grandissement et déséquilibre avant lors du sursaut * envol visible avant le retour sur les pieds à la rondade, corps en légère courbe avant, avec retard de bras * Flip bras et jambes tendus avec passage distinct de la courbe arrière à la courbe avant * Rebond dynamique en alignement
Sursaut + saut de main rebond Départ pieds serrés, du sursaut, réaliser un saut de main enchaîné d'un rebond		* Sursaut avec recherche d'alignement lors de la poussée * Dynamisme et bras et jambes tendus tout au long de l'exercice * Rebond dynamique avec réception précise

Atelier mini trampoline et Trampo tremp - avec 2 petites fosses

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
Flip avant avec contre-bas + ATR tombé dos De la petite course d'élan, sauter les pieds joints sur le mini-trampoline et réaliser un flip avant sur une fosse, enchaîné avec un ATR tombé dos		* En légère courbe avant lors de la pose de main, jambes tendues et serrées * Ouverture des hanches après l'impulsion bras, tête dans le prolongement du corps, oreilles cachées dans les bras * fluidité dans l'enchaînement des 2 éléments * Passage distinct de la courbe arrière à la courbe avant puis maintenir l'alignement jusqu'au tombé dos

Permettra d'accéder au regroupement Régional et de valider le 2nd niveau - ARGENT

Le niveau ARGENT sera validé si la gymnaste a 85% de réussite;
soit un résultat supérieur ou égal à 71 points.

[illegible]

Programme Technique Régional

Niveau Argent

pour les 10 ans (CM1)

Saut - Niveau Argent

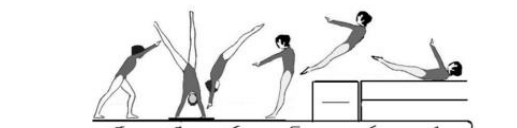
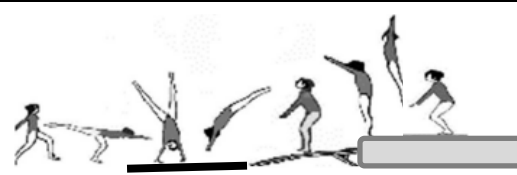
Le "Niveau Argent" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder au Regroupement Régional la saison prochaine pour les 9 et 10 ans (CM1)

Barème :

- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

CM1

Matériel : Trampo Tresp + Module de 60cm et fosses à hauteur
Table de saut à 1m10
Carpette de yurchenko + tapis de réception

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
Lune arrivée debout + tombé ventre Avec trampo-tresp, réaliser une lune arrivée debout + tombé ventre sur une plateforme à hauteur de la table de saut 1m10		* Corps aligné lors du 1er envol * bras tendus, jambes serrées et tendues * Légère courbe arrière dans le 2e envol * retour à plat ventre en alignement, corps tonique, bras aux oreilles
Rondade rebond + dos (yurch) Petite course + sursaut rondade rebond, arrivée dos sur une fosse		* Course coordonnée avec le sursaut * Rondade dynamique, bras et jambes tendus, tête dans le prolongement du corps, mains sur un axe rectiligne * retour les pieds collés, la rotation bien terminée, corps redressé de manière dynamique, léger retard de bras * impulsion jambes pliométrique, corps en légère courbe avant jusqu'à l'arrivée sur la fosse
Rondade Rebond (yurch) Avec trampo-tresp ; petite course + sursaut rondade rebond, arrivée debout		* Course coordonnée avec le sursaut * Rondade dynamique, bras et jambes tendus, tête dans le prolongement du corps, mains sur un axe rectiligne * retour les pieds collés, la rotation bien terminée, corps redressé de manière dynamique, bras à l'oblique haute * impulsion jambes pliométrique, recherche d'alignement du corps jusqu'à la réception

Barres Asymétriques - Niveau Argent

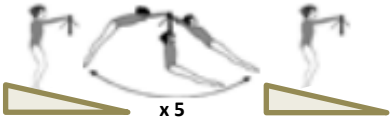
Le "Niveau Argent" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder au Regroupement Régional la saison prochaine pour les 9 et 10 ans (CM1)

Barème :

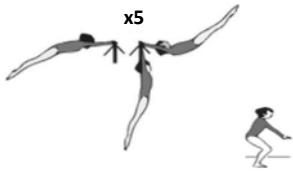
- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

CM1

Barre inférieure

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
5 balancés enchaînés en Barre inférieure 5 balancés enchaînés, jambes tendues départ et retour dos rond sur un module pente avec allongement du corps devant la barre		* Bras et jambes tendues *allongement jusqu'à l'alignement devant la barre à chaque balancé *Reprise en main dynamique de la barre à chaque balancé * Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle
Oscillation en pied-main Petite courbette dorsale pour effectuer une oscillation en pied-main, départ et retour debout.		* Courbette réalisée avec maintien du gainage de la ceinture pelvienne, bras et jambes tendus *Tête dans le prolongement du corps, jambes tendues tout au long de l'exercice * Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle
2 Bascules enchaînées Barre inférieure Départ libre, 2 bascules faciales enchaînées barre inf.		* Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit chercher l'horizontal
Prises d'élan + tour d'appui arrière dégagé De l'appui dynamique, réaliser une prise d'élan avec tour d'appui arrière dégagé, retour debout sur un bloc		* Garder les bras tendus, les jambes tendues et serrées tout au long de l'exercice * Prise d'élan proche de l'horizontal, bras tendus dos rond jambes tendues * tour d'appui en légère courbe avant, tête droite et regard sur les mains * Reprise d'appui avant la pose des pieds sur le bloc, retour debout, mains sur la barres, bras tendus

Barres Asymétriques - Niveau Argent

		Barre supérieure
Eléments	Dessins	Exigences Techniques
Valse en suspension Tour Complet en suspension en 2 touches de barre (départ en pronation, 1/2 tour prise en supination, 1/2 tour prise en pronation)		* maintenir les oreilles cachées pendant tout l'exercice * Jambes tendues et corps aligné tout au long de l'exercice * tour complet en seulement 2 déplacement de mains puis retour en position alignée
5 x Balancés Départ en suspension, réaliser 5 balancés, retour debout au sol ou enchaîné de la bascule		* Maintien de la tête dans l'alignement du corps, jambes * Position dos rond visible à chaque reprise en main de la barre * Epaules à l'horizontale devant et derrière la barre lors des balancés
Montée en traction renversement Monter en traction menton au dessus de la barre puis renversement jambes tendues pour s'établir à l'appui dynamique		* Menton au dessus de la barre à la traction * Maintien de la tête droite et des jambes tendues lors du renversement * Retour à l'appui dynamique bras tendu, barre au niveau des cuisses, dos rond, fesses serrées, jambes et bras tendus, regard sur les mains

Poutre - Niveau Argent

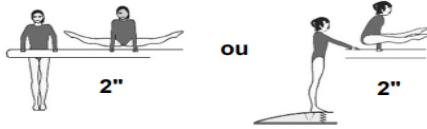
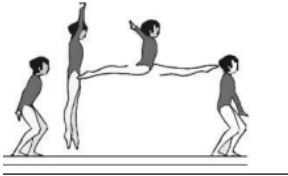
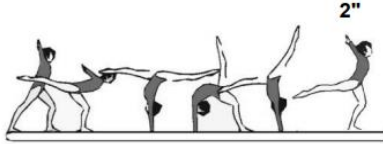
Le "Niveau Argent" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder au Regroupement Régional la saison prochaine pour les 9 et 10 ans (CM1)

Barème :

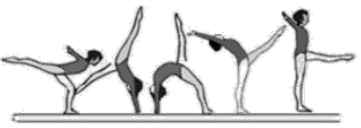
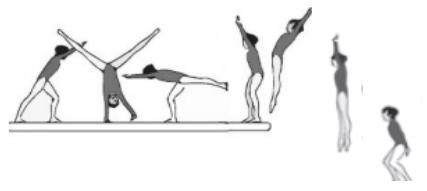
- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

CM1

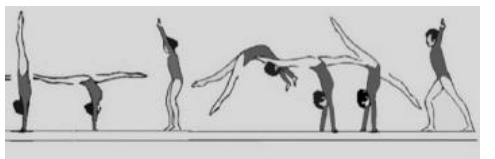
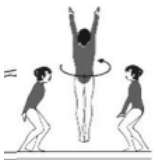
Poutre Haute - sans aménagement

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
Entrée équerre écartée Appel 2 pieds - s'établir directement à l'équerre jambes écartées maintien 2 secondes (position latérale ou transversale)		* Maintien des bras tendus du passage pedestre à l'appui sur la poutre * Appui dynamique dos rond et jambes tendues * Passer les jambes sans toucher la poutre, Jambes en ouverture *Equerre jambes au niveau des coudes
ATR pied-pied + Souplesse arrière ATR retour pied-pied puis souplesse arrière départ jambe avant levée et retour en fente		*ATR maintenu, retour pieds décalés corps aligné *Départ contrôlé jambe avant levée lors du renversement arrière *Maintien des jambes tendues pendant tout l'exercice *retour en fente bras aux oreilles, regard sur le bout de la poutre
Saut écart antéropostérieur		*Poussée complète avant le saut écart *recherche de l'écart visible et jambes tendues *Resserré dynamique des jambes
Tic tac arabesque 2" Tic tac retour en arabesque maintenue 2"		*Départ en fente avant, maintenir l'alignement lors du renversement avant *Maintien des jambes tendues lors du passage en ATR * Maintien minimum 2" en arabesque, bras libres, puis fente avant

Poutre - Niveau Argent

Souplesse avant Souplesse avant avec retour jambe haute passé		*Maintien des bras et des jambes tendus lors du passage en ATR * Retour contrôlé avec jambe libre maintenue légèrement avant de resserrer les jambes
Roue pied-pied + saut droit en sortie Enchaîner une roue arrivée pied-pied avec un saut droit en arrière en sortie de poutre		* Passage par la verticale (par l'ATR écart), corps aligné, bras et jambes tendus * Enchaînement dynamique entre les 2 éléments * Saut droit jambes tendues avec retour précis en contre-bas

Poutre Pédagogique

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
Roue arabesque + Souplesse arrière Roue retour en arabesque puis souplesse arrière départ jambe avant levée et retour en fente		*Arabesque maintenu, passage contrôlé de la jambe libre vers l'avant *Départ contrôlé jambe avant levée lors du renversement arrière *Maintien des jambes tendues pendant tout l'exercice *retour en fente bras aux oreilles, regard sur le bout de la poutre
ATR + Flip décalé ATR retour pied-pied, enchaîné d'un flip décalé retour en fente		*ATR pied-pied, pieds dans l'axe, cuisses serrées *Continuité dans la série *Contrôle dans la série
Saut droit 1/2 tour		*Départ pied dans l'axe, regard devant *Poussée complète avant le déclenchement du 1/2 tour *Réception 1/2 plié

Sol - Niveau Argent

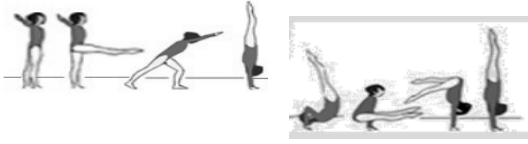
Le "Niveau Argent" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder au Regroupement Régional la saison prochaine pour les 9 et 10 ans (CM1)

Barème :

- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

CM1

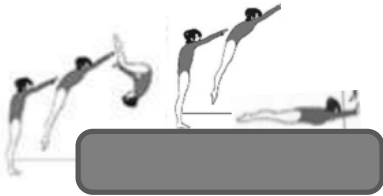
Sol - Avec une fosse et Tapis de confort

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
Les grand-écarts 1 grand-écart droit (1 point) - 1 grand-écart gauche (1 point) - 1 grand-écart facial (1 point)		* jambes et pointes tendues * les jambes sont en contact complet avec le sol * Le facial assis doit avoir les genoux en ouverture (vers le plafond), sinon le faire ventre contre le sol
Roulade arrière piquée ATR retour planche Réaliser une roulade arrière piquée à l'ATR, bras et jambes tendus, arrivée en courbe avant		* Fluidité de l'exercice * Maintien des bras et des jambes tendus pendant tout l'exercice * Alignement lors de l'établissement à l'ATR * retour sur les pieds en position de courbe avant
Liaison : ATR roulade + endo ATR roulade + montée à l'ATR en force de l'équerre écartée (endo)		*Alignement lors de l'ATR *Roulade avant fluide, tête rentrée jusqu'à la position équerre écartée jambes tendues *Placement du dos en force jambes bien tendues avec grandissement jusqu'à l'ATR
Saut changement de jambe Pas chassé + Saut changement de jambe		*Poussée complète cheville et jambe *Impulsion dès la cabriole *Garder le dos perpendiculaire au sol

Sol - Niveau Argent

Sursaut + rondade flip rebond Départ pieds serrés, sursaut rondade flip rebond dynamique		* Grandissement et déséquilibre avant lors du sursaut * envol visible avant le retour sur les pieds à la rondade, corps en légère courbe avant, avec retard de bras * Flip bras et jambes tendus avec passage distinct de la courbe arrière à la courbe avant * Rebond dynamique en alignement
Sursaut + saut de main rebond Départ pieds serrés, du sursaut, réaliser un saut de main enchaîné d'un rebond		* Sursaut avec recherche d'alignement lors de la poussée * Dynamisme et bras et jambes tendus tout au long de l'exercice * Rebond dynamique avec réception précise

Atelier mini trampoline et Trampo tremp - avec 2 petites fosses

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
Flip avant avec contre-bas + ATR tombé dos De la petite course d'élan, sauter les pieds joints sur le mini-trampoline et réaliser un flip avant sur une fosse, enchaîné avec un ATR tombé dos		* En légère courbe avant lors de la pose de main, jambes tendues et serrées * Ouverture des hanches après l'impulsion bras, tête dans le prolongement du corps, oreilles cachées dans les bras * fluidité dans l'enchaînement des 2 éléments * Passage distinct de la courbe arrière à la courbe avant puis maintenir l'alignement jusqu'au tombé dos
Salto avant retour en contre haut De la petite course d'élan, salto avant groupé arrivée sur un contre haut (fosse de 50cm environ) + tombé ventre bras aux oreilles		* Frappes dynamiques jambes tendues * Elévation chandelle par le dos rond * Fixation des bras à l'oblique haute dans les frappes * Arrivée ventre tonique, bras aux oreilles

Permettra d'accéder au regroupement Régional et de valider le 2nd niveau - ARGENT

Le niveau ARGENT sera validé si la gymnaste a 85% de réussite;
soit un résultat supérieur ou égal à 68 points.

[illegible]