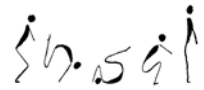
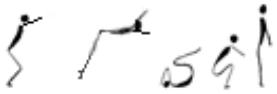
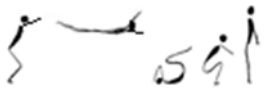
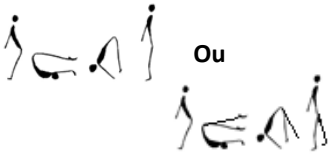
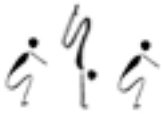
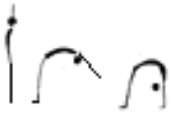
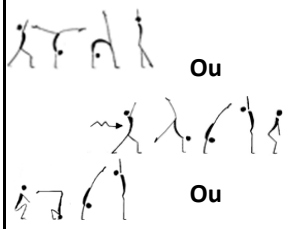
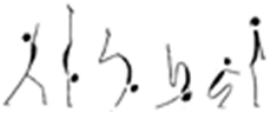
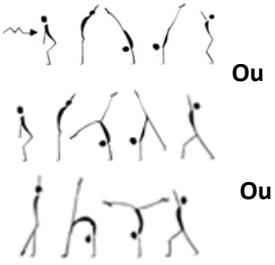
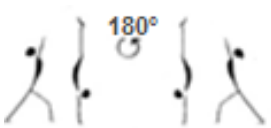
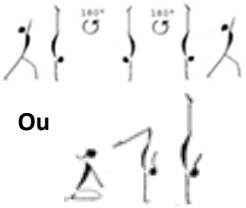
ELEMENTS INDIVIDUELS DE SOL

A = 0,2 pts	B = 0,3 pts	C = 0,4 pts	D = 0,5 pts
A1	B1	C1	D1
			
A2	B2	C2	D2
	 Ou		
A3	B3	C3	D3
	Ou		
A4	B4	C4	D4
		Ou	 Ou Ou
	B5	C5	D5
			 Ou Ou
	B6	C6	D6
		 180°	
	B7	C7	D7
			 Ou

ELEMENTS INDIVIDUELS DE SOL

A = 0,2 pts	B = 0,3 pts	C = 0,4 pts	D = 0,5 pts
A1	**B1**	**C1**	**D1**
Roulade avant, départ et arrivée debout avec les pieds joints. La position groupée avec les jambes serrées doit être nette. La remontée se fait sans pose des mains au sol.	Roulade avant jambes écart tendues départ et arrivée debout . La position écartée doit être nette. Mains au sol entre les jambes pour la remontée.	Roulade avant avec élévation « roulade avant dite plombée ». La remontée se fait sans pose des mains au sol.	Ange: Une phase aérienne corps en légère extension doit être montrée avant la roulade avant. La remontée se fait sans pose des mains au sol.
A2	**B2**	**C2**	**D2**
Roulade arrière, départ debout arrivée genoux pieds joints. La position groupée avec les jambes serrées doit être nette. .	Roulade arrière jambes tendues serrées ou écartées retour debout. Les bras peuvent être fléchis ou tendus pendant la roulade.	Roulade avant jambes tendues serrées départ et arrivée debout avec les pieds joints. La position tendue avec les jambes serrées doit être nette. Mains au sol à l'extérieur pour la remontée	Roulade avant jambes écart développé en placement du dos jambes écart (vers le Stalder) arrivée jambes écart ou serrées.
A3	**B3**	**C3**	**D3**
Roue départ et arrivée en fente.	Départ libre. Roue enchainée avec une roue arrivée pieds serrés enchainée avec une chandelle verticale puis une réception sur les 2 pieds serrés Les pas intermédiaires ne sont pas autorisés. OU Départ libre rondade chandelle verticale réception sur les 2 pieds serrés .	Roulade arrière corps groupé développée placement du dos jusqu'aux bras tendus avant le retour debout pieds serrés. Les bras peuvent être fléchis ou tendus pendant la roulade.	Roulade arrière jambes tendues et serrées développée à l'ATR jusqu'aux bras tendus avant le retour en fente. Les bras peuvent être fléchis ou tendus pendant la roulade.
A4	**B4**	**C4**	**D4**
Départ et retour accroupis, placement du dos corps groupé	Départ debout, descente en pont avec les jambes tendues ou fléchies et les pieds joints, épaules à la verticale des mains.	Départ libre. Roue enchainée avec une rondade enchainée avec une chandelle verticale puis une réception sur les 2 pieds serrés Les pas intermédiaires ne sont pas autorisés. OU Départ libre. Rondade enchainée avec une chandelle saut écart réception sur les 2 pieds serrés.	Souplesse avant Ou Saut de mains jambes tendues arrivée pieds serrés Ou Saut de tête jambes tendues arrivée pieds serrés .
	B5	**C5**	**D5**
	Départ en fente. Le passage par l'ATR doit être net. La descente en roulade avant peut se faire avec les bras pliés. La remontée se fait sans pose des mains au sol.	ATR cloche : ATR descente une jambe puis revenir en fente avant. Les jambes doivent être tendues pendant toute la réalisation	Départ pieds joints flip arrière arrivée pieds serrés OU décalés. OU Souplesse arrière.
	B6	**C6**	**D6**
	ATR départ en fente avant retour fente avant.	ATR départ fente puis demi valse 180° retour fente avant.	Le passage par l'ATR doit être visible avant le Heally. L'arrivée peut se faire avec ou sans les fesses posées au sol.
	B7	**C7**	**D7**
	Départ à genoux. Placement du dos groupé développé à l'ATR. Le passage par l'ATR doit être net, L'arrivée se fait en fente (roulade avant non autorisée).	Roulade avant groupée placement du dos jambes écart passage marqué par l'ATR, descente roulade avant; remontée sans pose des mains .	ATR départ fente puis valse 360° retour fente avant. OU Départ à genoux. Placement du dos jambes tendues développé à l'ATR marqué.

ELEMENTS INDIVIDUELS DE MAINTIEN

A = 0,2 pts	B = 0,3 pts	C = 0,4 pts	D = 0,5 pts
A1	B1	C1	D1
	Ou		Ou
A2	B2	C2	D2
A3	B3	C3	D3
	Ou		
A4	B4	C4	D4
	Ou		
A5	B5	C5	D5
A6			D6

ELEMENTS INDIVIDUELS DE MAINTIEN

A = 0,2 pts	B = 0,3 pts	C = 0,4 pts	D = 0,5 pts
A1	**B1**	**C1**	**D1**
Chandelle avec le corps aligné ou en légère courbe. Les mains sont placées sur le bassin.	Le gymnaste réalise un trépied (en appui sur la tête et les mains) avec les jambes tendues et serrées à la verticale. OU jambes en « biche ».	En position de renversement, seuls les avant-bras sont en contact avec le sol. Le placement des jambes est libre.	Equerre jambes tendues serrées (mains à l'extérieur) ou écartées (mains à l'intérieur)
A2	**B2**	**C2**	**D2**
En appui fessier avec les jambes tendues et serrées. Les bras sont tendus mains au sol.	En appui fessier avec les jambes tendues et serrées. Le placement des bras est libre sans contact avec le sol.	Chandelle avec le corps aligné ou en légère courbe. Les bras sont placés contre le sol.	En position crocodile. Le corps est en appui sur un bras fléchi avec les jambes tendues plus ou moins écartées.
A3	**B3**	**C3**	**D3**
Planche faciale en appui sur deux pieds, jambes tendues; le tronc est à l'horizontale ; placement des bras libres.	Planche faciale ou costale jambes tendues en appui sur un pied. Le placement des bras est libre.	En position grand écart antéropostérieur. Le placement des bras est libre (mains au sol autorisées).	ATR: appui tendu renversé montée et descente libres.
A4	**B4**	**C4**	**D4**
Le gymnaste réalise un trépied (en appui sur la tête et les mains) avec les jambes groupée.	Pont avec les jambes tendues ou fléchies et les pieds joints, épaules à la verticale des mains. OU Pont une jambe. La cuisse de la jambe libre fléchie doit être au moins à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie épaules à la verticale des mains.	En écrasement facial. Le placement des bras est libre (mains au sol autorisées). ventre en contact avec le sol	Position Y. Le gymnaste tient sa jambe sous le pied ou à la cheville. L'autre bras est libre.
A5	**B5**	**C5**	**D5**
Fermeture, jambes serrées en position horizontale. Les bras sont fléchis et les mains placées sur les talons ventre en contact avec les cuisses.	Fermeture, jambes serrées en position verticale. Les bras sont fléchis et les mains placées sur les talons ventre en contact avec les cuisses.	Pont une jambe. La jambe libre doit être au moins à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie épaules à la verticale des mains.	En position grand écart facial. Le placement des bras est libre (mains au sol autorisées).
A6			**D6**
En appui sur un pied jambe tendue, avec la cuisse de la jambe libre au moins à l'horizontale. Le placement des bras est libre.			Fermeture, en appui sur une jambe, l'autre jambe est à la verticale. Les bras sont fléchis et les mains placées sur les talons ventre en contact avec les cuisses.