

REGLEMENTS TECHNIQUES CIRCUITS EDUCATIFS

PRINCIPES GENERAUX

RÔLE DU JURY	
<ul style="list-style-type: none"> Le JURY A calcule la NOTE A 	La valeur du mouvement, moins les déductions du jury A
<ul style="list-style-type: none"> Le JURY B calcule la NOTE B 	10.00 Points, moins les déductions pour l'exécution et l'artistique
<u>NOTE FINALE</u> = NOTE A + NOTE B	

EXIGENCES	FAUTES	DEDUCTIONS
<ul style="list-style-type: none"> Tous les éléments de l'enchaînement doivent être présentés 	Elément non réalisé	Pénalisation pour élément manquant sur Note A
<ul style="list-style-type: none"> Aucun autre élément ne peut être ajouté. 	Elément supplémentaire	- 0.50 P sur Note A
<ul style="list-style-type: none"> Aucun élément reconnu ne peut être répété. 	Elément répété	- 0.50 P sur Note A
<u>Éléments en série ou liaison :</u>		
<ul style="list-style-type: none"> Arrêt dans une série ou liaison 	arrêt	- 0.50 P sur Note A
<ul style="list-style-type: none"> Élément manquant dans la série 	Élément manquant + arrêt	- 0.50 P et valeur de l'élément manquant sur Note A
<ul style="list-style-type: none"> Ordre des éléments différent 		- 0.50 P sur Note A
<u>Reconnaissance des éléments</u> : ils doivent répondre à des exigences techniques pour être reconnus		
<u>Aide de l'entraîneur</u>	Élément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant sur Note A et - 0.80 P sur Note Finale
<u>Chute à la réception</u>		
<ul style="list-style-type: none"> Sur les pieds d'abord 	Élément reconnu	Chute sur Note B
<ul style="list-style-type: none"> Pas sur les pieds d'abord 	Élément non reconnu	Chute sur Note B + Pénalisation pour élément manquant sur Note A
<u>Chute à la poutre</u>		
<ul style="list-style-type: none"> Avec réception sur 1 ou 2 pieds sur la poutre 	Élément reconnu	Chute sur Note B
<ul style="list-style-type: none"> Sans réception sur 1 ou 2 pieds sur la poutre 	Élément non reconnu	Chute sur Note B + Pénalisation pour élément manquant sur Note A
<u>Rotation longitudinale dans les éléments gymniques et acrobatiques</u>		
<ul style="list-style-type: none"> Rotation non terminée <u>précisément</u> 	Élément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant sur Note A
<u>Élément différent</u>	Élément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant sur Note A

FAUTES GENERALES

Déductions à appliquer par le jury B aux 4 agrès

Il faut distinguer les fautes légères (0.10 P), les fautes moyennes (0.30 P), les grosses fautes (0.50 P) et les très grosses fautes (0.80 P).

FAUTES DE TENUE, D'ESTHETISME et FAUTES TECHNIQUES	0.10	0.30	0.50	Autre
• Bras fléchis à l'appui ou jambes fléchies	X	X	X	
• Jambes ou genoux écartés	< largeur des épaules	>largeur des épaules		
• Jambes croisées dans les éléments avec vrille	X			
• Hauteur des éléments insuffisante	X	X		
• Manque de précision dans les positions groupées, carpées ou tendues	X	X		
• Ecart insuffisant (déviation par rapport à 180°) : De 0° à 20° > 20° à 45° supérieur à 45°	X	X X		Elmt mqt
• Position incorrecte des jambes dans les éléments gymniques	X			
• Position incorrecte du corps dans les éléments gymniques	X	X		
• Hésitation lors des sauts, élévations ou les élans à l'ATR	X			
• Extension insuffisante lors de la préparation à la réception	X			
• Manque de précision (= position de départ et finale précise ; contrôle parfait)	X			
DURANT TOUT L'EXERCICE				
• Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	X	X		
• Souplesse insuffisante	X			
• Dynamisme insuffisant	X	X		
• Amplitude des éléments insuffisante	X	X		
FAUTES DE RECEPTION (tous les éléments y compris les sorties)				
• Déviation par rapport à la ligne d'élan	X			
• Jambes écartées à la réception	X			
Mouvement pour maintenir l'équilibre				
• Léger sursaut	X			
• Mouvements supplémentaires des bras	X			
• Mouvements supplémentaires du buste	X	X		
• Pas supplémentaires (par pas avec un maximum de 0.70 P)	X			
• Très grand pas ou saut (environ 1 mètre)		X		
• Fautes de position du corps	X	X		
• Flexion profonde			X	
• Frôler l'agrès avec les mains, les bras sans tomber contre l'agrès		X		
• Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras				0.80
• Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin				0.80
• Chute sur ou contre l'agrès				0.80

FAUTES GENERALES

Déductions à appliquer par le jury A aux 4 agrès: sur la Note Finale

DEDUCTIONS PAR LA PRESIDENTE DU JURY (Juge A1) sur NF	0.10	0.30	0.50	Autre
<u>Exercices trop courts:</u> <ul style="list-style-type: none"> Barres - Poutre et Sol : L'exercice est considéré comme trop court lorsque la gymnaste réalise la moitié ou moins de la moitié des éléments imposés 				- 5 pts
<u>Comportement de l'entraîneur :</u> <ul style="list-style-type: none"> Aider la gymnaste Frôler la gymnaste Présence de l'entraîneur sur les tapis ou proche de l'agrès : au saut, à la poutre et au sol Signes, conseils verbaux, cris, et de l'entraîneur à sa gymnaste 			0.80 sur NF et élmt mqt	
			0.50 sur NF	
			X	
		X		
<u>Comportement de la gymnaste</u> <ul style="list-style-type: none"> Justaucorps non identiques Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux, couleur de bandage) Rembourrages incorrects ou inesthétiques Utilisation de la magnésie incorrecte Ne pas se présenter avant et/ou après l'exercice Au sol, enchaînement présenté sans musique Non respect du protocole aux barres 		X		
		X		
	X			
	X			
		X		
				- 1 pt
			X	
<u>Irrégularités aux agrès</u> <ul style="list-style-type: none"> Ne pas utiliser la protection pour tremplin lors des sauts par rondade Modifier la hauteur des agrès sans autorisation Placement du tremplin sur une surface non autorisée Utilisation de tapis supplémentaires non autorisée Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire de 10 cm 				Saut nul
			X	
			X	
			X	
			X	
Remarques écrites par les CHRONOMETREURS ou JUGES DE LIGNES à la Présidente du jury à l'agrès				
<u>Comportement de la gymnaste</u> <ul style="list-style-type: none"> Dépassement flagrant du temps d'échauffement (après avertissement) Commencer l'exercice lorsque le jury ne l'a pas autorisé ou lumière rouge Ne pas commencer dans les 30" (après l'autorisation du jury ou l'apparition de la lumière verte) Dépassement du temps de chute (30" aux barres et 10" à la poutre) Dépassement du temps de l'exercice (Poutre et Sol) Sortie de praticable : Un pas/une main en dehors des limites 2 pas/ 2 mains en dehors des limites Réception des 2 pieds en dehors des limites 		X		0
		X		
				Exercice terminé
	2 sec ou moins	Plus de 2 sec		
	X			
		X		X

CIRCUITS EDUCATIFS 1

Saut de cheval

Note A : 2,00

Un seul saut est autorisé

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisation pour élément manquant
1 tremplin + tapis à 60 cms	Course d'élan, saut extension	<ul style="list-style-type: none">- liaison course-impulsion- alignement du corps sur le tremplin, bassin en arrière des pieds, bras à l'oblique arrière basse- impulsion dynamique et complète des jambes- hauteur dans la chandelle- alignement bras-tronc-jambes pendant la chandelle- réception stabilisée à la station droite, bras verticaux	Course d'élan : 0,30 Saut d'extension : 0,50
Sol + tapis de 20cms	ATR tomber dos	<ul style="list-style-type: none">- départ pointé, bras à l'oblique arrière basse- passage par la fente, alignement tronc-jambe, bras derrière- ATR bras tendus, jambes tendues et serrées- tomber plat dos, corps en alignement- maintien de la position pendant 3"	ATR : 1,00 Tomber dos : 0,50

CIRCUITS EDUCATIFS 1

Barres asymétriques

Note A : 2,00

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisation pour élément manquant
barre inférieure à 1 m 50 au dessus des tapis + caisses pour que la barre soit à hauteur d'épaules	Sauter à l'appui et roulade avant et maintien en fermeture, pointes à la barre	<ul style="list-style-type: none">- sauter à l'appui bras tendus, dos rond- appui actif, bassin en rétroversion- maintien de la position pendant 3"- roulade avant bras tendus- jambes tendues et serrées- descente contrôlée- maintien de la position de fermeture, pointes à la barre, pendant 3"- descente contrôlée jusqu'à la pose des pieds au sol	<p>Sauté à l'appui : 0,30</p> <p>Roulade avant : 0,50</p> <p>Maintien en Fermeture : 1,00</p>
barre supérieure à 2 m 30 au dessus des tapis	Maintien de la position d'alignement, de courbe concave avant et arrière et changement de face	<ul style="list-style-type: none">- départ en alignement bras-tronc-jambes (hanches ouvertes), bras tendus, jambes tendues et serrées- maintien de l'alignement pendant 3"- Passage en courbe concave avant et maintien pendant 3"- bassin en rétroversion, poitrine creuse, tête droite- Passage en courbe concave arrière et maintien pendant 3"- bassin en rétroversion, avance de la poitrine par rapport au bassin et aux jambes, tête droite- retour en alignement- $\frac{1}{2}$ tour (en 2 changements de prise), alignement bras-tonc-jambes, tête droite- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée- se redresser à la station droite, bras en seconde	<p>Déplacement En suspension : 0,30</p>

CIRCUITS EDUCATIFS 1

Poutre

Enchaînement réalisé sur une poutre de 80cms et une caisse de 40cms pour l'entrée

Note A : 2,00

Description	Exigences techniques	Pénalisation pour élément manquant
Entrée arabesque $\frac{1}{2}$ pliée	<ul style="list-style-type: none">- monter sur la poutre en position $\frac{1}{2}$ pliée : jambe d'appui fléchie, pied à plat et légèrement ouvert, buste droit et bras tendus en seconde- jambe libre : jambe tendue dans l'axe de la poutre, maintenue à l'oblique arrière basse- maintien de la position pendant 3"	0,30
3 pas en avant sur $\frac{1}{2}$ pointes	<ul style="list-style-type: none">- haute sur $\frac{1}{2}$ pointes, corps droit : bras tendus en seconde, épaules basses, tête droite, buste droit, jambes tendues	Chaque pas : 0,10
Soubresaut	<ul style="list-style-type: none">- départ $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit- impulsion complète des jambes avec élévation des bras tendus vers le haut- alignement bras-tronc-jambes, tête droite, bras et jambes tendus- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée- se redresser à la station droite, bras en seconde	0,50
Battement fléchis tendus jambe droite et gauche (ou inversement)	<ul style="list-style-type: none">- départ pointé, battement de la jambe droite et gauche au retiré dans l'axe de la poutre puis développer jusqu'à la position tendue de la jambe- bras tendus en seconde, épaules basses, tête droite, buste droit	Chaque battement : 0,50
Détourné sur $\frac{1}{2}$ pointes	<ul style="list-style-type: none">- assembler les pieds- rester haute sur $\frac{1}{2}$ pointes pendant le $\frac{1}{2}$ tour, jambes tendues- tête droite, corps droit, bras en 5^{ème}	0,50
Descendre accroupi et équerre jambes écartées	<ul style="list-style-type: none">- de la station debout descente accroupi, s'asseoir et équerre- maintien en équerre 3"- jambes tendues et écartées, bras tendu, tête droite- retour accroupi	1,00
Détourné accroupi	<ul style="list-style-type: none">- départ accroupi et détourné- buste droit, bras en seconde, tête droite- se redresser à la station debout, tête droite, bras en seconde	0,50
Marche et chandelle droite	<ul style="list-style-type: none">- Marcher sur $\frac{1}{2}$ pointes jusqu'au bout de la poutre- départ $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit- impulsion complète des jambes avec élévation des bras tendus vers le haut- alignement bras-tronc-jambes, tête droite, bras et jambes tendus- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée- se redresser à la station droite, bras en seconde	0,50

CIRCUITS EDUCATIFS 1

Sol

Note A : 2,00

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
plan incliné (tremplin + tapis de 10 cm)	Roulade arrière	<ul style="list-style-type: none"> - départ assis sur le plan incliné : jambes tendues et serrées, dos droit, bras dans le prolongement du corps - effectuer une fermeture et roulade arrière bras tendus, pose des mains vers l'intérieur - appui dynamique, dos rond, bassin en rétroversion - jambes tendues et serrées jusqu'à l'arrivée au sol - se redresser bras tendus dans le prolongement du corps 	1,00
	Détourné	<ul style="list-style-type: none"> - haute sur $\frac{1}{2}$ pointes pendant le $\frac{1}{2}$ tour, jambes tendues - tête droite, corps droit, bras en 5^{ème} 	0,30
au sol	Roulade avant écart	<ul style="list-style-type: none"> - départ $\frac{1}{2}$ plié, buste droit, bras tendus dans le prolongement du corps - pousser sur les jambes et rouler en avant dos rond, bassin en rétroversion, contrôler la roulade - écarter les jambes tendues - arriver corps droit, bras en haut dans le prolongement du corps, écart maximal 	0,50
	Ecrasement	<ul style="list-style-type: none"> - descente à l'écrasement en maintenant les bras dans le prolongement du corps - ouverture des jambes tendues (les genoux vers le haut) - maintien de la position 3" - se redresser et serrer les jambes, dos droit 	0,30
	Pont	<ul style="list-style-type: none"> - départ couché sur le dos puis pont jambes tendues et serrées, tête droite - épaules ouvertes au dessus des mains, bras tendus - maintien de la position 3" - retour sur le dos, alignement bras-tronc-jambes 	0,50
	Chandelle + soubresaut	<ul style="list-style-type: none"> - placer les bras le long du corps et monter en chandelle - jambes tendues et serrées, dos droit - bras tendus en bas au sol, bassin en rétroversion - alignement des segments épaules-bassin-pieds - maintien de la position 3" - se relever sans les mains, jambes fléchies et genoux serrés et enchaîner un soubresaut et réception $\frac{1}{2}$ plié 	Chandelle : 0,30 Soubresaut : 0,30 Liaison : 0,50
	Roue fente	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente, alignement bras-tronc-jambe arrière - pose alternative des mains et des pieds pour arriver en fente, corps en alignement, tête droite 	1,00
		<ul style="list-style-type: none"> - Gestuelle libre pour terminer le mouvement 	0,10

CIRCUITS EDUCATIFS 2

Saut de cheval

Note A : 3,50

Deux sauts sont autorisés, seul le meilleur sera pris en considération

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
3 caisses 1 mini trampoline tapis à 1 m	Course d'élan et lune tomber dos	<ul style="list-style-type: none">- liaison course-impulsion- alignement du corps sur le trampoline, bassin en arrière des pieds, bras à l'oblique arrière basse- impulsion dynamique et complète des jambes- projection des bras vers le haut et l'avant- 1^{er} envol corps en alignement, tête droite jus- tirade de talons- passage par l'ATR- impulsion dynamique des bras- 2^{ème} envol corps en alignement- tomber dos à plat, corps en alignement- maintien de la position pendant 3"- durant tout le saut : bras tendus, jambes tendues et serrées	Course d'élan : 0,30 Lune : 1,00 Tomber dos : 0,50
tapis de 20 cm	ATR rebond tomber dos	<ul style="list-style-type: none">- départ pointé, bras à l'oblique arrière basse- passage par la fente, alignement tronc-jambe, bras derrière- ATR un rebond bras tendus- jambes tendues- jambes serrées- tête droite- corps en alignement- tomber plat dos, corps en alignement- maintien de la position pendant 3"	ATR : 1,00 Rebond : 1,00 Tomber dos : 0,50

CIRCUITS EDUCATIFS 2

Barres asymétriques

1^{ère} partie

Note A : 3,50

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
barre inférieure à 1 m 50 au dessus des tapis 2 plinth en mousse pour que la barre soit à hauteur d'épaules	Sauter à l'appui, prise d'élan à l'horizontal retour à la barre et prise d'élan à l'horizontal retour sur le plinth en gainage, puis 3 balancés (départ jambes écartées)	<ul style="list-style-type: none">- sauter à l'appui bras tendus, dos rond- appui actif, bassin en rétroversion- 1^{ère} prise d'élan dos rond- tête droite, bras tendus, jambes tendues et serrés- retour à la barre bras tendus, dos rond- 2^{ème} prise d'élan dos rond- tête droite, bras tendus, jambes tendues et serrés- retour dos rond sur le plinth en mousse- bras tendus- jambes tendues- jambes serrées- maintien de la position pendant 3"- écarter les jambes pour se retrouver un pied sur chaque plinth- mains sur la barre, poussée complète des jambes et appui dynamique des bras pour se retrouver en courbe concave avant (derrière)- puis passage en courbe concave arrière, jambes fléchies et serrées, bras tendus (sous la barre)- fouet dynamique pour se retrouver en courbe concave avant, jambes fléchies et serrées, bras tendus (devant)- enchaîner les balancés- après le 3^{ème} balancé, réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée au sol- se redresser à la station droite, bras en seconde	Sauter à l'appui : 0,30 Prise d'élan à l'horizontal, retour à la barre : 0,50 Prise d'élan à l'horizontal retour sur le plinth : 0,50 3 balancés : 3 x 0,50

CIRCUITS EDUCATIFS 2

Barres asymétriques

2^{ème} partie

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
barre supérieure à 2 m 30 au dessus des tapis	<p>En suspension, 1 traction, fermeture groupée, puis développé tendu jusqu'à la position fermeture, maintien équerre et descente contrôlée ; puis 3 courbettes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - départ en suspension, alignement bras-tronc-jambes (hanches ouvertes) - maintien de l'alignement pendant 3" - 1 traction, corps en alignement, jambes tendues serrées - fermeture groupée jambes serrées, bras tendus, dos rond et tête droite - tendre les jambes jusqu'à la position fermeture (pointes à la barre) - maintien de la position de fermeture pendant 3" - puis descente contrôlée jusqu'à l'équerre - jambes tendues et serrées, bras tendus, épaules ouvertes, tête droite - maintien de la position de l'équerre pendant 3" - descente contrôlée jusqu'à la suspension, corps en alignement (hanches ouvertes) - Maintien de la position d'alignement pendant 3" - 3 courbettes : passage dynamique de la courbe concave avant à la courbe concave arrière - pour le passage en courbe concave avant : bassin en rétroversion, poitrine creuse - Pour le passage en courbe concave arrière : bassin en rétroversion, épaules ouvertes, avance de la poitrine par rapport au bassin et aux jambes - jambes tendues et serrées, tête droite dans les 2 phases - se replacer corps en alignement - puis réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée au sol - se redresser à la station droite, bras en seconde 	<p>Suspension fermeture groupée : 0,30</p> <p>1 traction : 1,00</p> <p>- Si <90° élément non reconnu - Entre 90° et 45° -0,50 - Entre 45° et font à la barre -0,30 - Si menton au dessus de la barre, aucune pénalité</p> <p>Développé Tendu jusqu'à position fermeture : 0,30</p> <p>Maintien de la fermeture, pointes à la barre : 1,00</p> <p>Maintien équerre 1,00</p> <p>Descente contrôlée 0,50</p> <p>3 courbettes : 3 x 0,50</p>

CIRCUITS EDUCATIFS 2

Poutre

Enchaînement réalisé sur une poutre à 1 mètre au dessus des tapis, 1 tremplin autorisé

Note A : 3,50

Description	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
Sauter en équerre transversal et gestuelle pour se relever	<ul style="list-style-type: none">- départ en bout de poutre et sauter à l'appui bras tendus, en position d'équerre jambes écartées et tendues au dessus de l'horizontale- gestuelle pour se relever	0,30
Préparation pivot jambe droite ou gauche à plats et sur $\frac{1}{2}$ pointes	<ul style="list-style-type: none">- départ en fente, bras en 6^{ème}, jambe arrière tendue et jambe avant fléchie ($\frac{1}{2}$ pliée)- prendre appui sur la jambe avant afin de se retrouver au retiré (pointe au genou), genou ouvert, jambe de terre tendue, bras en 5^{ème}, tête droite- maintien 3" pied à plat- monter sur $\frac{1}{2}$ pointes et réception	Préparation pivot pied à plat : 0,30
Battement avant jambe droite et gauche	<ul style="list-style-type: none">- départ pointé, battements jambes tendues, bras en seconde, corps droit, tête droite- battements pieds à plat, jambe de terre tendue	Battement jambe droite : 0,30 Battement jambe gauche : 0,30
1 ou 2 pas sur $\frac{1}{2}$ pointes et soubresaut soubresaut enchaîné	<ul style="list-style-type: none">- départ $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit- impulsion complète des jambes et élévation des bras vers le haut- alignement bras-tronc-jambes pendant le saut- tête droite, bras et jambes tendus- réception en $\frac{1}{2}$ plié et enchaîner un second soubresaut- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée et se redresser à la station droite	1^{er} soubresaut : 0,50 2^e soubresaut : 0,50 Liaison : 0,50
1 ou 2 pas sur $\frac{1}{2}$ pointes et ATR	<ul style="list-style-type: none">- départ en fente : alignement bras-tronc-jambe arrière- ATR corps en alignement, bras tendus, jambes tendues et serrées- retour dynamique en fente, tête droite	0,50
Rondade en sortie	<ul style="list-style-type: none">- départ en fente : alignement bras-tronc-jambe arrière- pose alternative des mains sur la poutre, bras et jambes tendus- alignement des segments à la verticale, passage par l'ATR- impulsion dynamique des bras tendus- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée, dans l'axe de la poutre- se redresser à la station droite, bras en seconde	1,00

CIRCUITS EDUCATIFS 2

Sol

Note A : 3,50

Matériel	Description	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
au sol	Battement avant jambe droite puis gauche (ou inversement)	<ul style="list-style-type: none">- battements jambes tendues, bras en seconde, corps droit, tête droite- battements pieds à plat, jambe de terre tendue	2 x 0,10
	Saut antéro-postérieur	<ul style="list-style-type: none">- départ $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit- impulsion complète des jambes et écart à 180°, bras en seconde- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée- se redresser à la station droite, bras en seconde	0,50
	Roulade avant écart, écrasement puis passage en facial	<ul style="list-style-type: none">- départ $\frac{1}{2}$ plié, buste droit, bras tendus dans le prolongement du corps- pousser sur les jambes et rouler en avant dos rond, bassin en rétroversion- contrôler la roulade et écarter les jambes tendues- arriver corps droit, bras en haut dans le prolongement du corps, écart maximal- descente à l'écrasement jambes tendues, genoux ouverts et passage en grand écart facial pour arriver sur le ventre- bras et jambes tendus, corps gainé, $\frac{1}{2}$ tour sur le dos	Roulade avant : 0,50 Ecrasement : 0,50
	Pont une jambe levée	<ul style="list-style-type: none">- pont 3", tête droite- bras tendus, ouverture maximale des épaules- maintien de la jambe libre tendue à la verticale, jambe de terre légèrement pliée- retour sur le dos, jambes tendues et serrées, corps gainé, puis $\frac{1}{2}$ tour sur le ventre- passage en extension 3", jambes tendues et serrées, bras tendus, tête en extension- puis se mettre à genoux, bras tendus vers le haut, dos droit	1,00

CIRCUITS EDUCATIFS 2

Sol (suite)

Matériel	Description	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
au sol	<p>Placement du dos jambes fléchies puis tendu jusqu'à l'ATR</p>	<ul style="list-style-type: none"> - alignement bras-tronc, bras tendus et tête droite - ouverture d'épaules - genoux serrés (talons-fesses) - puis développer les jambes tendues jusqu'à l'ATR - retour dynamique en fente, tête droite 	<p>1,00</p>
	<p>Chandelle + Soubresaut $\frac{1}{2}$ tour</p>	<ul style="list-style-type: none"> - départ à la station debout en alignement et descente $\frac{1}{2}$ plié et chandelle bras dans le prolongement du corps (aux oreilles) - se relever et enchaîner soubresaut 1/2 - impulsion complète des jambes avec élévation des bras vers le haut - alignement bras-tronc-jambes pendant le saut - tête droite, bras et jambes tendus - rotation complète (180°) effectuée après l'impulsion - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée - se redresser à la station droite, bras en seconde 	<p>Chandelle : 0,50</p> <p>Soubresaut $\frac{1}{2}$ tour : 0,50</p> <p>Liaison : 0,50</p> <p style="font-size: small;">Si bras en bas à la chandelle -0,30/Note A</p>
	<p>Roulade arrière</p>	<ul style="list-style-type: none"> - départ station droite, alignement bras-tronc-jambes 0 - fermeture du tronc sur les jambes tendues et serrées - roulade arrière bras tendus, pose des mains vers l'intérieur - arriver au sol jambes tendues et serrées - se redresser à la station droite, bras en seconde 	<p>0,50</p>
	<p>Roue pied-pied tomber dos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente, alignement bras-tronc-jambe arrière - pose alternative des mains et des pieds pour arriver dos rond, sur $\frac{1}{2}$ pointes, bras devant, tête droite - puis tomber dos, bassin en rétroversion, dos rond, bras aux oreilles 	<p>1,00</p>

CIRCUITS EDUCATIFS 3

Saut de cheval

Note A : 5,00

Deux sauts sont autorisés, seul le meilleur sera pris en considération

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
piste d'élan de 25 m 1 double tremplin tapis à 1 m 10	Course d'élan et lune tomber dos	<ul style="list-style-type: none">- liaison course-impulsion- alignement du corps sur le tremplin, bassin en arrière des pieds, bras à l'oblique arrière basse- impulsion dynamique et complète des jambes- projection des bras vers le haut et l'avant- 1^{er} envol corps en alignement, tête droite- tirade de talons- passage par l'ATR- tête droite- impulsion dynamique des bras- 2^{ème} envol corps en alignement- tomber dos à plat, corps en alignement- maintien de la position pendant 3"- durant tout le saut : bras tendus jambes tendues jambes serrées	Course d'élan : 0,30 Lune : 1,00 Tomber dos : 0,50
Sol + contre haut (carpette de 2cms) + tapis de 20 cms	ATR rebond tomber dos	<ul style="list-style-type: none">- départ pointé, bras à l'oblique arrière basse- passage par la fente, alignement tronc-jambe, bras derrière- ATR un rebond bras tendus- jambes tendues- jambes serrées- tête droite- corps en alignement- tomber plat dos, corps en alignement- maintien de la position pendant 3"	ATR : 1,00 Rebond : 1,00 Tomber dos : 0,50

CIRCUITS EDUCATIFS 3

Barres asymétriques

1^{ère} partie

Note A : 5,00

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
barre inférieure à 1 m 50 au dessus des tapis + tremplin	3 balancés de bascule + Traction renversement, prise d'élan et tour d'appui arrière, descente en bascule fixe, maintien pointes à la barre ; descente contrôlée	<ul style="list-style-type: none">- appui actif des bras tendus sur la barre lors de la saisie, corps en courbe concave avant- passage sous la barre corps en courbe concave avant- ouverture complète du corps en fin de balancé avant- appui actif des bras lors du balancé arrière, dos rond- tête droite, jambes tendues et serrées durant les balancés- appui actif des bras après le 3^{ème} balancé puis réception au sol- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée- se redresser à la station droite, bras en seconde- départ corps en alignement- traction menton au dessus de la barre 3"- renversement jambes tendues et serrées- appui actif, bassin en rétroversion- prise d'élan dos rond, tête droite, jambes tendues et serrées- tour d'appui arrière en courbe concave avant, bassin en rétroversion, bras tendus- retour à l'appui sur la barre, dos rond- maintien de la position pendant 3"- descente de bascule fixe, bras tendus, jambes tendues et serrées- maintien des pointes à la barre pendant 3", tête droite, épaules ouvertes, bras et jambes tendus- puis descente contrôlée jusqu'à la suspension et réception	3 balancés : 3 x 0,50 Traction : 0,50 Prise d'élan et tour d'appui arrière : 1,00 Descente en bascule fixe maintien pointes à la barre : 0,50 Descente contrôlée : 0,30

CIRCUITS EDUCATIFS 3

Barres asymétriques

2^{ème} partie

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
barre supérieure à 2 m 30 au dessus des tapis + tapis de réception de 10 cm	De la suspension prise d'élan et 3 balancés jambes tendues	<ul style="list-style-type: none">- départ corps en alignement- prise d'élan : passage dynamique de la courbe concave avant à la courbe concave arrière, puis pointes à la barre et filé- appui dynamique des bras tendus pour se retrouver en courbe concave avant (derrière)- jambes tendues et serrées- tête droite- puis passage en courbe concave arrière (sous la barre)- jambes tendues et serrées- tête droite- fouet dynamique pour se retrouver en courbe concave avant (devant)- jambes tendues et serrées- tête droite- enchaîner les 3 balancés- après le 3^{ème} balancé, réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée au sol- se redresser à la station droite, bras en seconde	<p>Prise d'élan : 0,50</p> <p>3 balancés : 3 x 0,50</p>

CIRCUITS EDUCATIFS 3

Poutre

Enchaînement réalisé sur une poutre à 1m25 du sol, avec double tremplin pour l'entrée

Note A : 5,00

Description	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
Entrée équerre latérale, $\frac{1}{4}$ de tour et gestuelle libre pour arriver accroupi	<ul style="list-style-type: none">- sauter à l'équerre latérale, bras et jambes tendus- équerre, jambes tendues au dessus de l'horizontale- maintien de la position pendant 3", tête droite- $\frac{1}{4}$ de tour en maintenant la position équerre- arriver au siège transversal, dos droit, jambes tendues	0,50
Battement « i » retour pied pied et gestuelle libre	<ul style="list-style-type: none">- battement « i » jambes tendues et bras tendus- retour dynamique pied pied sur $\frac{1}{2}$ pointes, tête droite, bras en 5^{ème}	0,30
Saut antéro-postérieur	<ul style="list-style-type: none">- départ $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit- impulsion complète des jambes et écart à 180°, bras en seconde- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée- se redresser à la station droite, bras en seconde	0,50
2 pas sur $\frac{1}{2}$ pointes, ATR écart retour arabesque	<ul style="list-style-type: none">- départ en fente : alignement bras-tronc-jambe arrière- ATR écart antéro-postérieur corps en alignement, bras tendus, jambes tendues et écartées, tête droite- retour dynamique en arabesque, jambe arrière libre à l'horizontale	1,00
$\frac{1}{2}$ pivot jambe droite ou gauche	<ul style="list-style-type: none">- départ en fente, bras en 6^{ème}, jambe arrière tendue et jambe avant fléchie ($\frac{1}{2}$ pliée)- $\frac{1}{2}$ pivot sur $\frac{1}{2}$ pointes au retiré (pointe au genou), genou ouvert, jambe de terre tendue, bras en 5^{ème}, tête droite- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée et se redresser à la station droite	0,50
cabriole jambe libre en avant + sissonne	<ul style="list-style-type: none">- départ pointé et cabriole avant jambe droite et sissonne jambe gauche (ou inversement)- cabriole avant jambe tendue à l'horizontale- puis $\frac{1}{2}$ plié, bras à l'oblique arrière basse, buste droit- impulsion complète des jambes et écart à 180°, bras en seconde- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée sur une jambe	Cabriole : 0,30 Sissonne : 0,30 Liaison : 0,50 Si même jambe à la cabriole et à la sissonne - 0,30/Note A
ATR latéral en sortie	<ul style="list-style-type: none">- départ en fente : alignement bras-tronc-jambe arrière- pose alternative des mains sur la poutre, bras et jambes tendus- alignement des segments à la verticale, jambes serrées- descente au sol, jambes tendues et serrées- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée et se redresser à la station droite	1,00

CIRCUITS EDUCATIFS 3

Sol

Note A : 5,00

Matériel	Description	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
au sol	ATR pont relevé	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente : alignement bras-tronc-jambes arrière, bras dans le prolongement du corps, tête droite - ATR jambes serrées en alignement - ouverture des épaules, bras et jambes tendus - descente en pont - remonter à la station droite, corps en alignement 	1,00
	Cabriole jambe libre en avant + sissonne	<ul style="list-style-type: none"> - départ pointé et cabriole avant jambe droite et sissonne jambe gauche (ou inversement) saut appel 1 pied, bras en seconde, tête droite - poussée complète de la jambe d'impulsion - élévation de la jambe libre tendue à l'horizontale devant, lors de la phase d'envol - réception en $\frac{1}{2}$ pliée avec maintien de la jambe libre tendue à l'oblique avant basse et enchaînement du 2^{ème} saut - impulsion complète des jambes et écart à 180°, bras en seconde - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée sur une jambe - se redresser à la station droite, bras en seconde 	<p>Cabriole avant : 0,50</p> <p>Sissonne : 0,50</p> <p>Liaison : 0,50</p> <p>Si même jambe à la cabriole et à la sissonne -0,30/Note A</p>
	Pirouette	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente, bras en 6^{ème}, jambe arrière tendue et jambe avant fléchie ($\frac{1}{2}$ pliée) - relevé sur $\frac{1}{2}$ pointes et pirouette au retiré (pointe au genou), genou ouvert, jambe de terre tendue, bras en 5^{ème}, retour contrôlé 	0,50
	Tour en l'air	<ul style="list-style-type: none"> - départ $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit - impulsion complète des jambes avec élévation des bras vers le haut - alignement bras-tronc-jambes pendant le saut - tête droite, bras et jambes tendus - rotation complète (360°) effectuée après l'impulsion - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée - se redresser à la station droite, bras en seconde 	1,00

CIRCUITS EDUCATIFS 3

Sol (suite)

Matériel	Description	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
au sol	Roulade arrière arriver en gainage	<ul style="list-style-type: none"> - départ station droite, alignement bras-tronc-jambes - fermeture du tronc sur les jambes tendues et serrées - roulade arrière bras tendus, pose des mains vers l'intérieur, tête droite - arriver en courbe concave avant, bassin en rétroversion 	Roulade arrière : 1,00 Arriver en gainage : 0,50
	Gestuelle libre pour descendre au sol Grand écart antéropostérieur Gestuelle libre pour se relever et détourné	<ul style="list-style-type: none"> - grand écart bassin dans l'axe - jambes tendues, bras en seconde - maintien de la position 	Grand écart antéropostérieur : 1,00
	Souplesse arrière	<ul style="list-style-type: none"> - départ pointé : alignement bras-tronc-jambe - souplesse arrière - passage par l'ATR écart - retour dynamique en fente, tête droite 	1,00
sol + tapis de 20 cm en réception	Sursaut rondade tomber dos	<ul style="list-style-type: none"> - départ à la station droite : alignement bras-tronc-jambes, tête droite - poussée complète des jambes et projection des bras vers le haut et l'avant - passage en fente, corps en alignement - pose alternative des mains et impulsion bras tendus - - passage de la courbe concave arrière à la courbe concave avant pour arriver dos rond, pieds au sol, bras devant - tomber plat dos dynamique sur le tapis, jambes serrées et tendues, arriver bras aux oreilles (fin du mouvement) 	Sursaut : 0,10 Rondade : 1,00 Tomber dos

Saut de cheval

Note A : 5,00

Deux sauts sont autorisés, seul le meilleur sera pris en considération

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
piste d'élan de 25 m 1 double tremplin tapis à 1 m 10	Course d'élan et lune arrivée debout	<ul style="list-style-type: none">- liaison course-impulsion- alignement du corps sur le tremplin, bassin en arrière des pieds, bras à l'oblique arrière basse- impulsion dynamique et complète des jambes- projection des bras vers le haut et l'avant- 1^{er} envol corps en alignement, tête droite- tirade de talons- passage par l'ATR- tête droite- impulsion dynamique des bras- 2^{ème} envol corps en courbe concave arrière- maintien de la position pendant 3"- durant tout le saut : bras tendus jambes tendues jambes serrées	Course d'élan : 0,30 Lune : 1,00 Retour debout : 0,50
Sol + contre haut de 20 cms	Sursaut inversée et rondade arrivée debout	<ul style="list-style-type: none">- Sursaut bras à l'oblique arrière basse- passage par la fente, alignement tronc-jambe, bras derrière- Projection des bras vers le haut et l'avant- Pose alternative des mains et impulsion bras tendus- Passage de la courbe concave arrière à la courbe concave avant pour arriver debout dos rond, pieds sur le tapis, bras devant- tête droit- maintien de la position pendant 3"	Rondade : 2,00

Barres asymétriques

1^{ère} partie

Note A : 5,00

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
barre inférieure à 1 m 50 au dessus des tapis	Bascule prise d'élan à l'horizontal, prise d'élan à l'ATR serré ou écart (au choix)	<ul style="list-style-type: none">- appui actif des bras tendus sur la barre lors de la saisie, corps en courbe concave avant- passage sous la barre corps en courbe concave avant- ouverture complète du corps en fin de balancé avant- fermeture dynamique des jambes tendues et serrés- tête droite- bras tendus- remonter la bascule bras tendus, tête droite- prise d'élan dos rond à l'horizontal- tête droite, bras tendus, jambes tendues et serrés- retour à la barre bras tendus, dos rond, maintien 3"- prise d'élan à l'ATR serré ou écart (au choix)- pour ATR serré : monter du corps en alignement, tête droite, bras tendus, jambes tendues et serrées, pour finir en alignement bras-tronc-jambes- pour ATR écart : monter du corps en placement du dos, jambes écartées et tendues, bras tendus, tête droite, pour finir en alignement bras-tronc-jambes- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée- se redresser à la station droite, bras en seconde	<p>Bascule : 1,50</p> <p>Prise d'élan à l'horizontal : 0,50</p> <p>Prise d'élan à l'ATR serré ou écart : 1,50</p>

CIRCUITS EDUCATIFS - COUPES FORMATIONS

Barres asymétriques

2^{ème} partie

Matériel	Description et valeur	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
barre supérieure à 2 m 30 au dessus des tapis + tapis de réception de 10 cm	De la suspension prise d'élan et 3 balancés jambes tendues et contre volée	<ul style="list-style-type: none">- départ corps en alignement- prise d'élan : passage dynamique de la courbe concave avant à la courbe concave arrière, puis pointes à la barre et filé- appui dynamique des bras tendus pour se retrouver en courbe concave avant (derrière)- jambes tendues et serrées- tête droite- puis passage en courbe concave arrière (sous la barre)- jambes tendues et serrées- tête droite- fouet dynamique pour se retrouver en courbe concave avant (devant)- jambes tendues et serrées- tête droite- enchaîner les 3 balancés- à la fin du 3^{ème} balancé, contre volé- engagement de la rotation par les pointes de pieds- tête droite, jambes tendues et serrés, bras tendus- reprise active des bras tendus, une main en prise dorsale et l'autre main en prise palmaire (1 changement de prise)- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée au sol- se redresser à la station droite, bras en seconde	<p>Prise d'élan : 0,50</p> <p>3 balancés : 3 x 0,50</p> <p>Contre volée : 1,50</p>

CIRCUITS EDUCATIFS - COUPES FORMATIONS

Poutre

Enchaînement réalisé sur une poutre à 1m25 du sol, avec double tremplin pour l'entrée

Note A : 5,00

Description	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
Entrée équerre latérale, $\frac{1}{4}$ de tour et gestuelle libre pour arriver accroupi	<ul style="list-style-type: none"> - sauter à l'équerre latérale, bras et jambes tendus - équerre, jambes tendues au dessus de l'horizontale - maintien de la position pendant 3", tête droite - $\frac{1}{4}$ de tour en maintenant la position équerre - arriver au siège transversal, dos droit, jambes tendues 	0,50
Battement « i » retour pied pied	<ul style="list-style-type: none"> - battement « i » jambes tendues et bras tendus - retour dynamique pied pied sur $\frac{1}{2}$ pointes, tête droite, bras en 5ème 	0,30
cabriole jambe libre en avant + sissonne	<ul style="list-style-type: none"> - départ pointé et cabriole avant jambe droite et sissonne jambe gauche (ou inversement) - cabriole avant jambe tendue à l'horizontale - puis $\frac{1}{2}$ plié, bras à l'oblique arrière basse, buste droit - impulsion complète des jambes et écart à 180°, bras en seconde - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée sur une jambe 	Cabriole : 0,30 Sissonne : 0,30 Liaison : 0,50 Si même jambe à la cabriole et à la sissonne - 0,30/Note A
2 pas sur $\frac{1}{2}$ pointes, ATR serré + écart retour arabesque et gestuelle libre	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente : alignement bras-tronc-jambe arrière - ATR serré et passage en ATR écart antéro-postérieur corps en alignement, bras tendus, jambes tendues et écartées, tête droite - retour dynamique en arabesque, jambe arrière libre à l'horizontale 	1,00
Tic Tac ou souplesse avant	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente : alignement bras-tronc-jambe arrière - ATR écart antéro-postérieur corps en alignement, bras tendus, jambes tendues et écartées, tête droite - ouverture des épaules, bras tendus - retour dynamique en fente pour le tic tac - retour dynamique en alignement, pour souplesse avant 	1,50
$\frac{1}{2}$ pivot + détourné jambe droite ou gauche	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente, bras en 6ème, jambe arrière tendue et jambe avant fléchie ($\frac{1}{2}$ pliée) - $\frac{1}{2}$ pivot sur $\frac{1}{2}$ pointes au retiré (pointe au genou), genou ouvert, jambe de terre tendue, bras en 5ème, tête droite - réception sur $\frac{1}{2}$ pointes et enchaîné un détourné sur $\frac{1}{2}$ pointes 	$\frac{1}{2}$ pivot : 0,50 Détourné : 0,50
Flip	<ul style="list-style-type: none"> - Départ en alignement - $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit - impulsion complète des jambes et flip jambes décalées - passage par l'ATR écart antéro-postérieur - retour stabilisé en fente, corps en alignement 	1,50
Roue pied pied chandelle droite en sortie	<ul style="list-style-type: none"> - départ en fente : alignement bras-tronc-jambe arrière - pose alternative des mains sur la poutre, bras et jambes tendus - retour pied pied, bras en 5ème et enchaînement de la chandelle droite - réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée et se redresser à la station droite 	Roue pied pied : 1,00 Chandelle : 0,30 Liaison : 0,50

CIRCUITS EDUCATIFS - COUPES FORMATIONS

Sol

Note A : 5,00

Matériel	Description	Exigences techniques	Pénalisations pour élément manquant
au sol	ATR $\frac{1}{2}$ valse avant descente contrôlée en fermeture et roulade arrière ATR et gestuelle pour se retourner	<ul style="list-style-type: none">- départ en fente : alignement bras-tronc-jambes arrière, bras dans le prolongement du corps, tête droite- ATR jambes serrées en alignement- $\frac{1}{2}$ valse avant (2 changement de prises)- retour en alignement et descente contrôlée en fermeture et remonter en alignement- fermeture du tronc sur les jambes tendues et serrées- roulade arrière ATR bras tendus, pose des mains vers l'intérieur, tête droite- retour jambes serrées	1,00
	Sursaut rondade 3 flips	<ul style="list-style-type: none">- départ à la station droite : alignement bras-tronc-jambes, tête droite- poussée complète des jambes et projection des bras vers le haut et l'avant- passage en fente, corps en alignement- pose alternative des mains et impulsion bras tendus -- passage de la courbe concave arrière à la courbe concave avant pour arriver dos rond, pieds au sol, bras devant- 3 flips : passage dynamique de la courbe concave arrière à la courbe concave avant, bras et jambes tendues, tête droite- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ plié	Sursaut : 0,30 Rondade : 1,00 Chaque flip : 1,00
	Pas chassés grand jeté + sissonne	<ul style="list-style-type: none">- Départ pointé et pas chassés dynamique, jambes tendues et serrées en l'air- grand jeté : poussée complète de la jambe d'impulsion- élévation du corps et passage en grand écart antéro-postérieur lors de la phase d'envol- réception contrôlée en $\frac{1}{2}$ pliée sur une jambe et enchaînement du 2^{ème} saut- impulsion complète des jambes et écart à 180°, bras en seconde- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée sur une jambe- se redresser à la station droite, bras en seconde	Pas chassé : 0,30 Grand jeté : 0,50 Sissonne : 0,50 Liaison : 0,50

Sol (suite)

	Pirouette	<ul style="list-style-type: none">- départ en fente, bras en 6^{ème}, jambe arrière tendue et jambe avant fléchie ($\frac{1}{2}$ pliée)- relevé sur $\frac{1}{2}$ pointes et pirouette au retiré (pointe au genou), genou ouvert, jambe de terre tendue, bras en 5^{ème}, retour contrôlé	0,50
	Tour en l'air	<ul style="list-style-type: none">- départ $\frac{1}{2}$ plié bras à l'oblique arrière basse, buste droit- impulsion complète des jambes avec élévation des bras vers le haut- alignement bras-tronc-jambes pendant le saut- tête droite, bras et jambes tendus- rotation complète (360°) effectuée après l'impulsion- réception stabilisée en $\frac{1}{2}$ pliée- se redresser à la station droite, bras en seconde	1,00
	Gestuelle pour descente au sol et équerre monter jusqu'à l'ATR et descente contrôlée à l'équerre. Gestuelle pour se retrouver debout	<ul style="list-style-type: none">- départ en équerre jambes écartées et tendues-maintien 3" en equerre- développer jusqu'à l'ATR bras tendus, en passant par le placement du dos écarté- alignement à l'ATR et descente contrôlée à l'équerre- bras et jambes tendus, tête droite	1,00
Sol + tapis de 20 cms	Sursaut saut de mains tomber ventre	<ul style="list-style-type: none">- départ à la station droite : alignement bras-tronc-jambes, tête droite- poussée complète des jambes et projection des bras vers le haut et l'avant- passage en fente, corps en alignement- pose des mains au sol et impulsion bras tendus- projection des talons jambes tendues- resserrer les jambes tendues, corps en courbe concave arrière pendant l'envol- arriver en légère extension, jambes tendues, pieds serrés, regard sur les mains- tomber ventre en courbe concave avant	1,50