

Présentation de l'agrès

Matériel et organisation

- Les surfaces d'évolution se font en fonction des possibilités matérielles.
- Les réceptions hautes sont au minimum à 40 cm,
- Pour les saltos arrière, avec un mini-trampoline, l'utilisation du cheval ou du plinth est facultative pour effectuer la prise d'élan.

Exigences liées à la réception


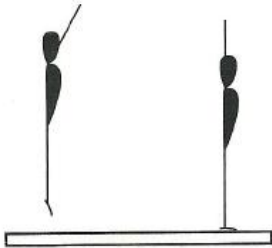

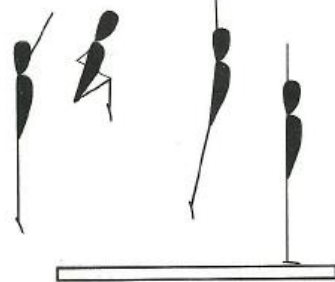

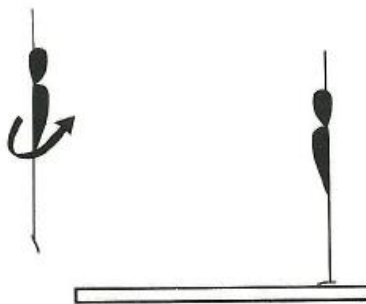

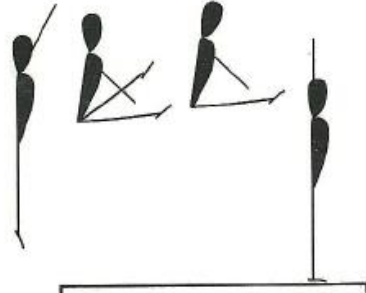

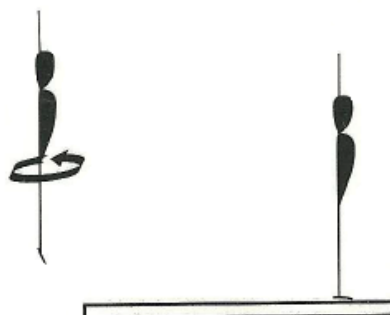
- Seule la réception axée est prise en compte pour les réceptions hautes.
- Le rebond pourra être autorisé pour certains éléments.

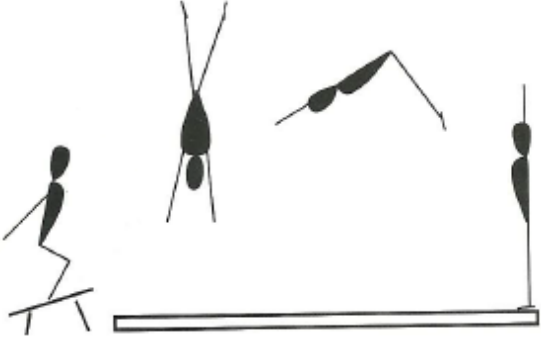
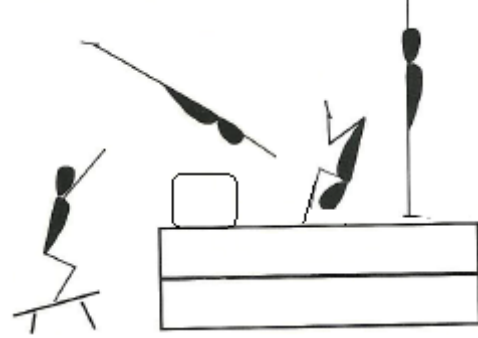


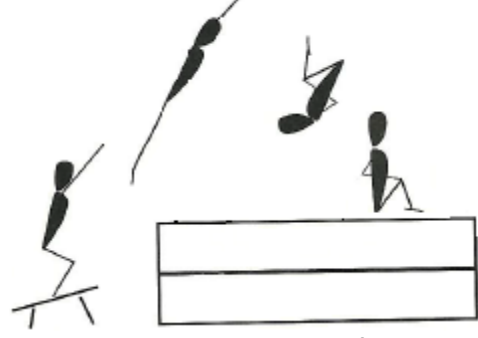




Exigences liées à l'amplitude

- Pour tous les saltos, le point d'amplitude est accordé si la rotation se réalise à la hauteur des épaules.
- Pour les renversements, le point d'amplitude est accordé si l'alignement est complet.

Exigences liées à la tenue du corps





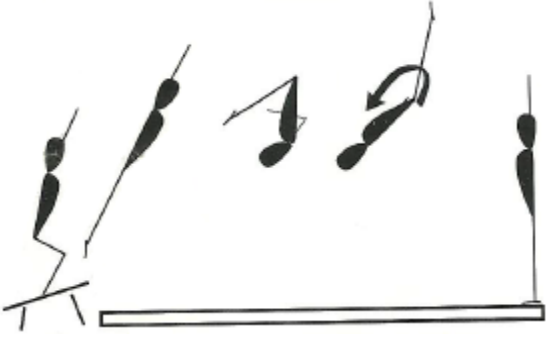
- On prend en compte l'alignement du corps, excepté pour les saltos, où c'est la qualité du groupé ou du carpi qui est prise en compte.

SOL			Sauter pour tourner	
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
1	  <p>Chandelle</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds. 	
2	  <p>Chandelle groupé-dégroupé</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Genoux au moins à la hauteur du bassin 	Déclassement : élément n° 1 – 3pts
3	  <p>Chandelle ½ tour</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Le ½ tour est terminé avant la réception 	Déclassement : élément n° 1 – 3pts
4	  <p>Chandelle carpé écart ou serré</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Les pieds sont au moins à la hauteur du bassin 	Déclassement : élément n° 1 – 3pts
5	  <p>Chandelle tour complet</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Tour complet terminé avant la réception 	Déclassement : élément n° 3 – 4pts

SOL			Sauter pour tourner	
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
6	 <p>Barani (rondade sans les mains)</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds 	
7	 <p>Roulade élevée par-dessus un obstacle</p>	 4  5	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée debout 	Hauteur à franchir : 1m10
8	 <p>$\frac{3}{4}$ salto avant groupé</p>	 5  6	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée en position assise 	
9	 <p>Salto avant groupé mini-trampoline</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds 	Déclassement : élément n° 8 – 5pts
10	 <p>Salto avant groupé tremplin</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds 	Déclassement : élément n° 8 – 6pts

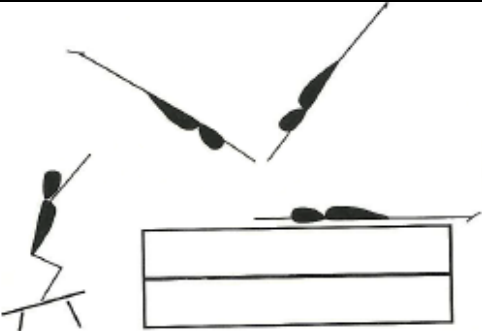
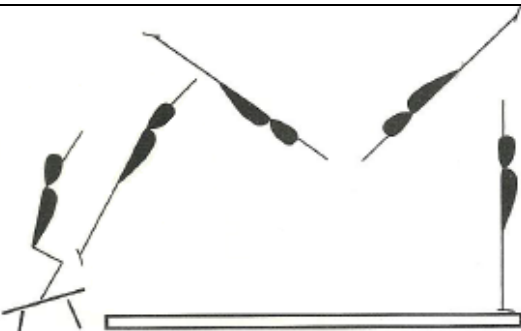
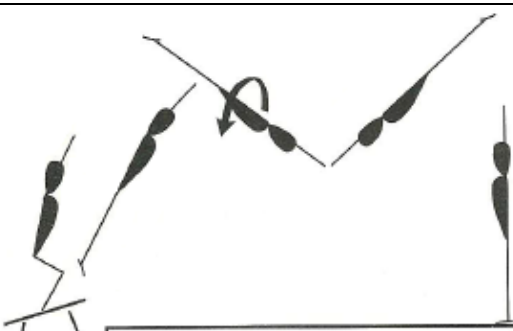
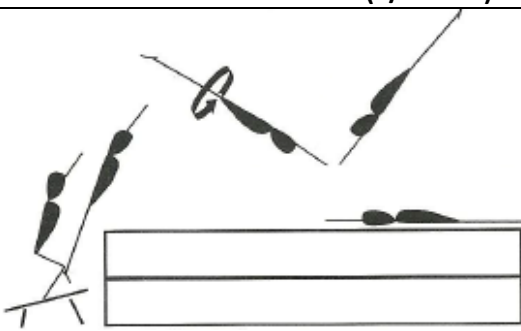

SOL

Sauter pour tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
11	 <p data-bbox="367 600 603 636">Salto avant groupé</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds 	
12	 <p data-bbox="279 947 699 976">Salto avant carpé mini-trampoline</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Jambes tendues 	Déclassement : élément n° 9 – 7pts
13	 <p data-bbox="327 1299 654 1335">Salto avant carpé tremplin</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Jambes tendues 	Déclassement : élément n° 10 – 8pts
14	 <p data-bbox="375 1675 598 1711">Salto avant carpé</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Jambes tendues 	Déclassement : élément n° 11 – 10pts
15	 <p data-bbox="271 2049 710 2076">Salto avant groupé ou carpé ½ tour</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Le ½ tour se déclenche dans le dégroupé 	Déclassement : élément n° 9 – 7pts

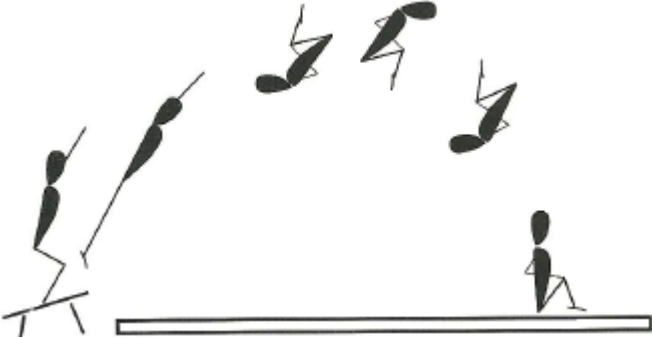




SOL

Sauter pour tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
16	 <p>¼ salto avant tendu</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée plat dos • Alignement complet du corps 	Déclassement : élément n° 8 – 5pts
17	 <p>Salto avant tendu</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Alignement complet du corps 	Déclassement : élément n° 12 – 8pts
18	 <p>Salto avant tendu ½ tour (1/2 vrille)</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Alignement complet du corps 	Déclassement : élément n° 6 – 7pts
19	 <p>¾ salto avant tendu un tour (vrille)</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée plat dos • Tour complet terminé avant la réception 	Déclassement : élément n° 16 – 7pts
20	 <p>Salto avant tendu un tour (vrille)</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Tour complet terminé avant la réception 	Déclassement : élément n° 18 – 11pts

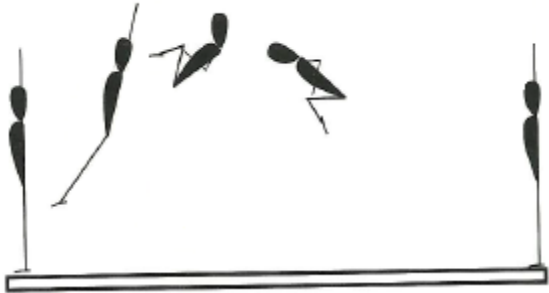

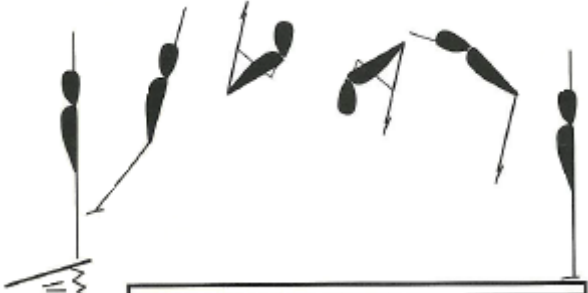
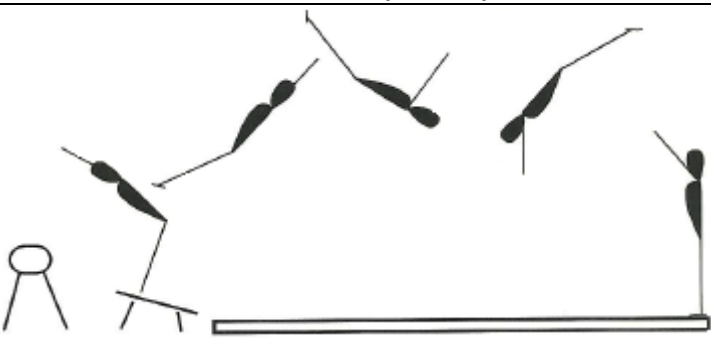
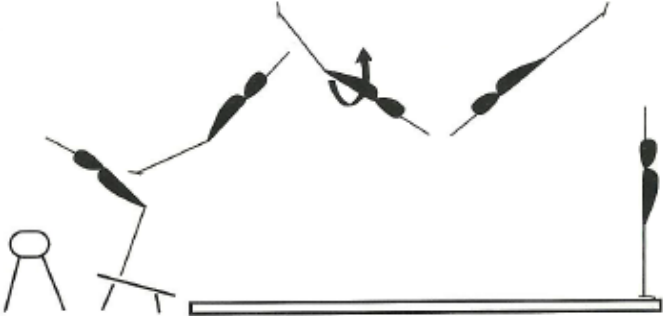
SOL

Sauter pour tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
21	 <p>Double salto avant groupé arrivée assis</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée en position assise 	Déclassement : élément n°8 – 5pts
22	 <p>Double salto avant groupé arrivée debout</p>		12	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds
23	 <p>Twist (chandelle ½ tour salto avant)</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> • ½ tour dans la chandelle est déclenché après l'impulsion • Arrivée sur les pieds 	Au maximum 3 rebonds sont autorisés.
24	 <p>Salto arrière groupé mini-trampoline</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds 	Au maximum 3 rebonds sont autorisés.
25	 <p>Salto arrière groupé tremplin</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds 	

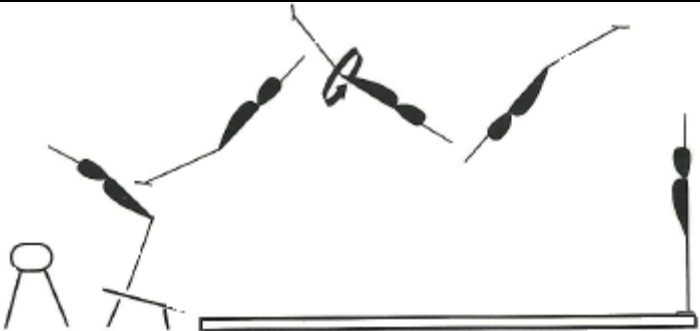
SOL

Sauter pour tourner

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
26	 <p>Salto arrière groupé</p>	11	<ul style="list-style-type: none">• Arrivée sur les pieds	
27	 <p>Salto arrière carpé mini-trampoline</p>	9	<ul style="list-style-type: none">• Arrivée sur les pieds• Jambes tendues	<p>Au maximum 3 rebonds sont autorisés</p> <p>Déclassement : élément n° 24 – 8pts</p>
28	 <p>Salto arrière carpé tremplin</p>	11	<ul style="list-style-type: none">• Arrivée sur les pieds• Jambes tendues	<p>Déclassement : élément n° 25 – 9pts</p>
29	 <p>Salto arrière tendu</p>	10	<ul style="list-style-type: none">• Arrivée sur les pieds• Alignement complet du corps	<p>Au maximum 3 rebonds sont autorisés</p> <p>Déclassement : élément n° 27 – 9pts</p>
30	 <p>Salto arrière tendu 1/2 tour (1/2 vrille)</p>	11	<ul style="list-style-type: none">• Arrivée sur les pieds• 1/2 tour complet réalisé avant la réception	<p>Au maximum 3 rebonds sont autorisés</p> <p>Déclassement : élément n° 29 – 10pts</p>

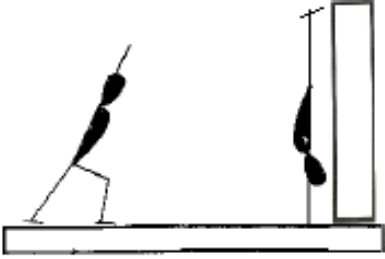
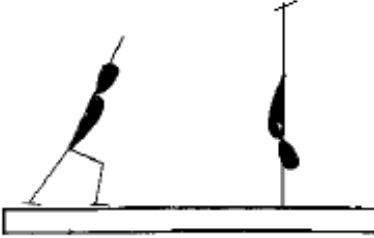
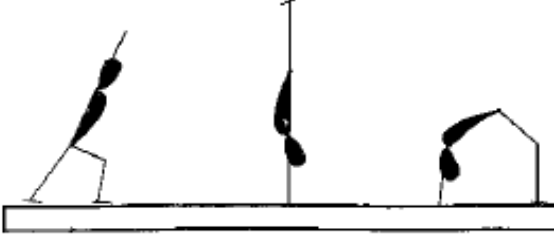
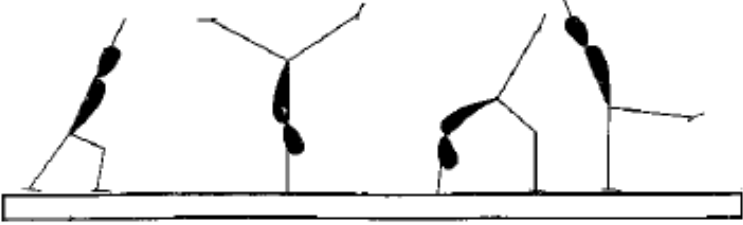


SOL



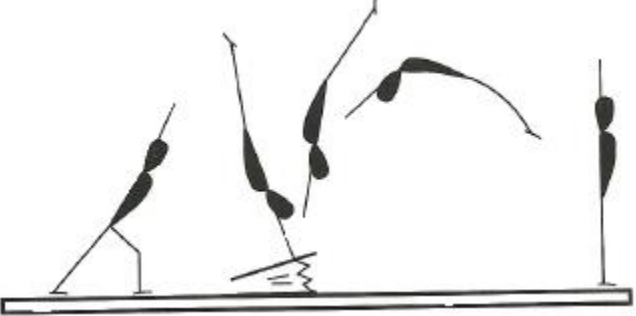


Sauter pour tourner

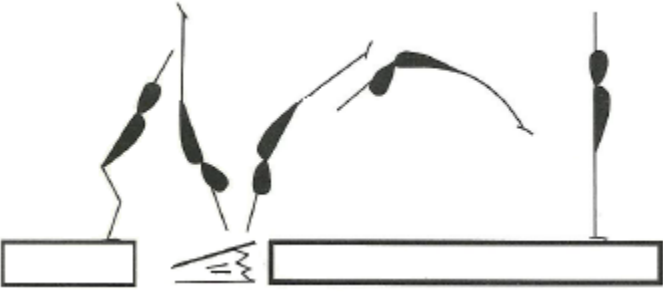




N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
31	 <p>Salto arrière tendu un tour (vrille)</p>	12	<ul style="list-style-type: none">• Arrivée sur les pieds• Tour complet réalisé avant la réception	<p>Au maximum 3 rebonds sont autorisés</p> <p>Déclassement : élément n°30 – 11pts</p>

SOL

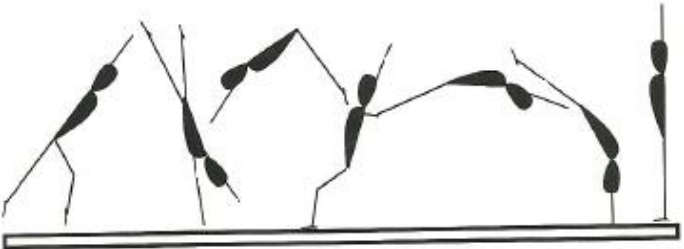

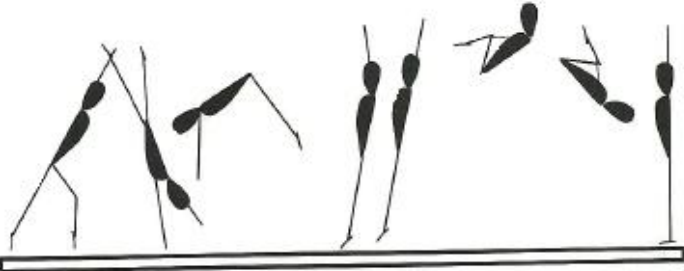

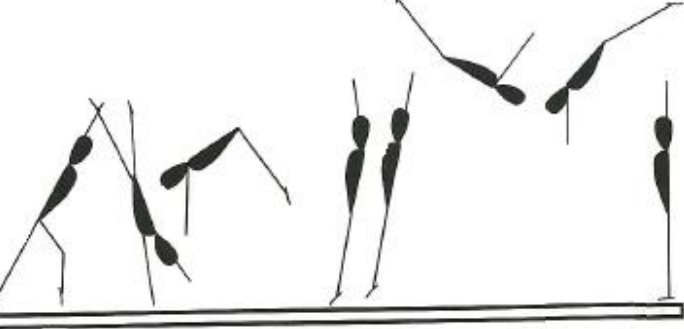
Se renverser sans envol

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
32	 <p data-bbox="432 533 541 562">ATR mur</p>	3	<ul data-bbox="1070 331 1297 506" style="list-style-type: none"> • Alignement bras-tronc-jambes • Seuls les talons touchent le mur 	
33	 <p data-bbox="411 817 572 846">ATR marqué</p>	4	<ul data-bbox="1070 607 1297 813" style="list-style-type: none"> • Alignement bras-tronc-jambes au moins à l'oblique (45°) • Retour en fente 	<p data-bbox="1329 600 1552 775">Pour obtenir le point d'amplitude, l'alignement doit être à la verticale.</p>
34	 <p data-bbox="416 1108 560 1137">ATR - pont</p>	5	<ul data-bbox="1070 943 1297 1050" style="list-style-type: none"> • Arrivée en pont • Tenir le pont 2'' 	<p data-bbox="1345 943 1536 1050">Déclassement : élément n° 33 – 4pts</p>
35	 <p data-bbox="384 1391 592 1420">Souplesse Avant</p>	6	<ul data-bbox="1070 1249 1297 1317" style="list-style-type: none"> • Se relever sur un pied 	
36	 <p data-bbox="379 1675 596 1704">Souplesse Arrière</p>	6	<ul data-bbox="1070 1552 1297 1585" style="list-style-type: none"> • Retour en fente 	
37	 <p data-bbox="443 1962 533 1991">Tic-Tac</p>	7	<ul data-bbox="1070 1765 1297 1944" style="list-style-type: none"> • Retour en fente • Ne poser qu'un seul pied au sol lors du pont 	

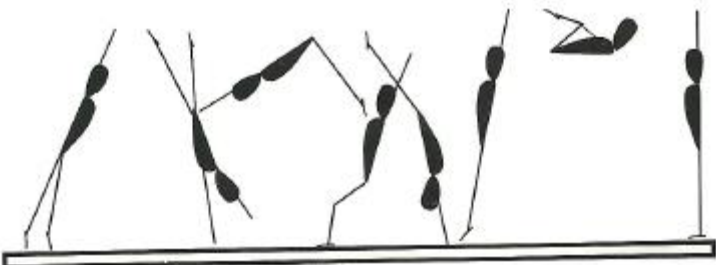
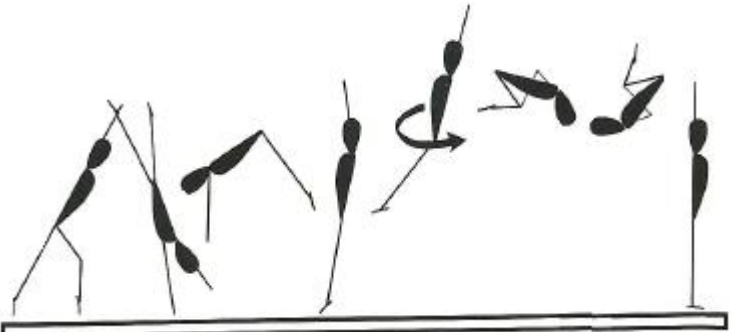


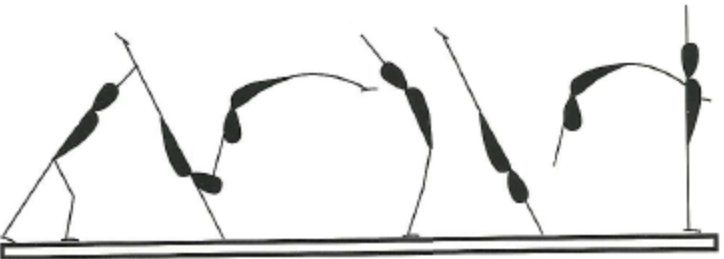
SOL			Se renverser	
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
38	 <p>Rondade mini-trampoline</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> Le corps passe par la verticale renversée Pause des pieds simultanée 	Rebond autorisé.
39	 <p>Saut de main deux pieds mini trampoline</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> Le corps passe par la verticale renversée Pause des pieds simultanée et côte à côte 	
40	 <p>Saut de main deux pieds tremplin</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> Le corps passe par la verticale renversée Pause des pieds simultanée et côte à côte 	Elan et sursaut autorisés.
41	 <p>Saut de main deux pieds</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> Le corps passe par la verticale renversée Pause des pieds simultanée et côte à côte 	Elan et sursaut autorisés.
42	 <p>Flip avant</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> Le corps passe par la verticale renversée Pause des pieds simultanée et côte à côte 	On utilise un mini-trampoline pour les mains ou les pieds.

SOL			Se renverser	
N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
43	 <p>Flip avant tremplin</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> • Le corps passe par la verticale renversée • Pause des pieds simultanée et côte à côte 	On utilise un tremplin pour les mains ou les pieds.
44	 <p>Flip avant</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> • Le corps passe par la verticale renversée • Pause des pieds simultanée et côte à côte 	Elan autorisé.
45	 <p>Flip arrière mini-trampoline</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Rebond sur le trampoline interdit 	La percussion après le flip est autorisée.
46	 <p>Flip arrière tremplin</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Rebond sur le tremplin interdit 	La percussion après le flip est autorisée.
47	 <p>Flip arrière</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds 	La percussion après le flip est autorisée.

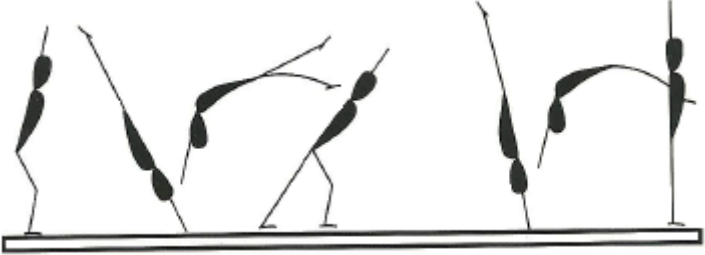


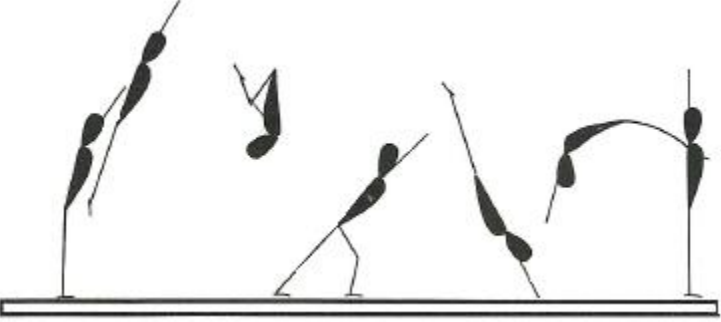
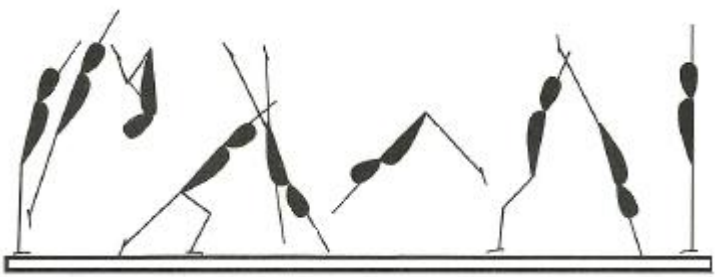
On parle d'enchaînement d'acrobaties lorsqu'il n'y a ni rebonds, ni reprises d'élan, ni arrêt.

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
48	 <p data-bbox="359 577 614 607">Rondade flip arrière</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Pas d'arrêt entre les éléments 	<p>La percussion après le flip est autorisée.</p>
49	 <p data-bbox="327 884 646 913">Rondade deux flips arrière</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Pas d'arrêt entre les éléments 	<p>La percussion après le flip est autorisée.</p>
50	 <p data-bbox="311 1209 662 1238">Rondade salto arrière groupé</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Pas d'arrêt entre les éléments 	
51	 <p data-bbox="311 1568 662 1597">Rondade salto arrière carpé</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Pas d'arrêt entre les éléments 	<p>Déclassement : élément n° 50 – 11pts</p>
52	 <p data-bbox="311 1948 662 1977">Rondade salto arrière tendu</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Pas d'arrêt entre les éléments 	<p>Déclassement : élément n° 50 – 11pts</p>

On parle d'enchaînement d'acrobaties lorsqu'il n'y a ni rebonds, ni reprises d'élan, ni arrêt.

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
53	 <p>Rondade flip salto</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Pas d'arrêt entre les éléments 	Déclassement : élément n° 25 – 11pts
54	 <p>Rondade twist</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Pas d'arrêt entre les éléments 	
55	 <p>Rondade flip tempo</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Pas d'arrêt entre les éléments 	
56	 <p>Deux sauts de mains enchaînés</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> • Réception du 1er saut de mains pieds décalés • Réception du 2nd saut de mains pieds serrés • Pas d'arrêt entre les 2 éléments 	Déclassement : élément n° 41 – 8pts
57	 <p>Saut de mains flip avant</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> • Réception des 2 éléments pieds serrés • Pas d'arrêt entre les 2 éléments 	Déclassement : élément n° 41 – 8pts OU élément n° 44 – 9pts

On parle d'enchaînement d'acrobaties lorsqu'il n'y a ni rebonds, ni reprises d'élan, ni arrêt.

N°	ÉLÉMENTS	COTATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENTS
58	 <p>Flip avant saut de mains</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> • Réception du flip avant pieds décalés • Réception du saut de mains pieds serrés 	<p>Déclassement : élément n° 44 – 9pts</p>
59	 <p>Saut de mains salto avant assis</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> • Réception du saut de mains pieds côte à côte • Réception assise en contre-haut 	<p>Déclassement : élément n° 41 – 8pts</p>
60	 <p>Saut de mains salto avant</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Pas d'arrêt entre les 2 éléments 	<p>Déclassement : élément n° 41 – 8pts</p>
61	 <p>Salto avant saut de mains</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> • Réception du salto pieds décalés • Réception du saut de mains pieds serrés • Pas d'arrêt entre les 2 éléments 	<p>L'utilisation du tremplin (salto) est facultative.</p> <p>Déclassement : élément n° 11 – 11pts</p>
62	 <p>Salto avant rondade flip arrière</p>	12	<ul style="list-style-type: none"> • Réception du salto pieds décalés • Pas d'arrêt entre les 3 éléments 	<p>L'utilisation du tremplin (salto) est autorisée.</p> <p>Déclassement : élément n°11 – 11pts OU élément n° 48 – 10pts</p>