



Formulaire d'aide au jugement

pour la catégorie

COMITÉ
RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

Fédérale B masculine

CLUB

.....

GYMNASTE

NOM :

Prénom :

CATEGORIE

10-11 ans

10-13 ans

10 ans et +

NOM Prénom du gymnaste : _____

Nom du Club : _____

	Placement du Dos Jambes fléchies	Placement du dos groupé à l'ATR	Placement du Dos Jbes tendues à l'horizontale	De la station, ATR en force non tenu	De la station, ATR en force (2 s)	De l'ATR, s'abaisser à l'équerre serrée ou écartée (2 s)
E						
L	Placement du dos, jbes tendues écartées ou serrées à l'ATR	De la station couchée raciale, avec élan s'élever à l'ATR (2 s)	ATR (2 s)	1/2 tour ou + en ATR	Mais du siège jbes écartées (2 s)	Appui dorsal, 1/2 t à l'appui raciale (ou inversement)
E						
M	Ecrasement facial (2 s)	serrées (2 s)	Souplesse avant	Souplesse arrière	Chandelle (2 s)	(corps à l'horizontale)
E						
N	Pont (2 s)	Equerre écartées (2 s)	Equerre serrée (2 s)	Tous grands écarts (2 s)	Appui facial horizontal (2 s)	Rouler vers l'arrière à la chandelle
O						
N	Roulade Arrière bras fléchis corps groupé	Roulade Arrière Jbes écartées, bras fléchis	Roul. Arrière bras tendus, corps groupé	Roul. Arrière bras tendus, corps carpé	Roul. Arrière bras tendus à l'ATR	Rouler en arrière à l'ATR avec 1/2 t
T						
S	Toutes planches (2 s)	Sauter en avant à l'appui facial	Saut en arrière, 1/2 t à l'appui facial	Saut en arrière à l'appui couché facial	Papillon	Sursaut de l'arrêt ou de l'élan
A						
C	Roue latérale (ou fente roue fente)	Roue pied-pied	Rondade	2 cercles des jbes (serrées ou écartées)	Variantes de Breakdance	Saut extension
R						
O	Saut avec 1/2 tour	Saut avec 1/1 tour	Saut 1 tour 1/2	Cercles des jbes écartées avec 1/2 pivot	Facial russe avec 360° ou 540°	Roul. Avant groupée
B						
A	Roul. Avant écartée	ATR 1 Jambe à la verticale	Roulade par la chandelle	Roulade Avant Jbes serrées et tendues	ATR passé ou marqué	
T						
I	Saut de tête	Saut de mains 1 pied	Saut de mains 2 pieds	Bascule de tête ou de nuque avec 1/2 tour à l'ATR ou Healy	Flip avant	Ange
Q						
E	Salto facial	Salto avant groupé ou carpé	Salto avant groupé ou carpé avec 1/2 tour	Flip arrière	Série de flips arrière	Salto arrière groupé ou carpé
S						
M	Salto arrière groupé ou carpé avec 1/2	Salto arrière groupé avec 1/2 t	Saut en arr. avec 1/2 t et saut de poisson			
N						
T						
S						
A						
C						
R						
O						

NOM Prénom du gymnaste : _____ Nom du Club : _____

E
L
A
N
S

C
I
S
E
A
U
X

Sauter à l'appui	Balancé complet en appui facial	Balancé complet en appui cavalier	Balancé complet en appui dorsal	Engager une jambe	Dégager une jambe	
Faux ciseau avant gauche	Faux ciseau avant droite	Faux ciseau arrière	Ciseau avant	Ciseau avant avec 1/2 tour	Ciseau arrière	Ciseau arrière avec 1/2 tour

C
E
R
C
L
E
S

1 cercle (au champignon)	1 cercle jbes écartées (au champignon)	1/2 pivot (au champignon)	Tchèque (au champignon)	Tous cercles jbes serrées ou écartées	Demi cercle à l'appui dorsal	Demi cercle à l'appui facial
Cercle en appui facial	Cercle en appui dorsal	Appui latéral 1/4 de pivot à l'appui transversal	Appui transversal 1/4 de pivot à l'appui latéral	Passé dorsal avant avec 1/2 tour	Passé facial avec 1/2 tour à l'appui facial latéral	Costal allemand
Sur le cheval, facial russe 180° ou 270°						

T
R
A
N
S
P

Déplacement latéral	Casse-noisettes	Transport avant à l'appui latéral	Transport arrière à l'appui latéral	Transport en arrière en appui transversal 1/3
---------------------	-----------------	-----------------------------------	-------------------------------------	---

S
O
R
T
I
E
S

De l'appui cavalier, engager la jambe, sortie devant par 1/4 t	Sortie faux ciseau à la station faciale	Appui cavalier, dégager la jambe, sortie derrière	Sortie faux ciseau à la station costale	Sortie cercle à la station costale	Sortie devant par 1/2 cercle à la station costale
Sortie facial allemand	Sortie derrière par 1/2 cercle à la station costale				

NOM Prénom du gymnaste : _____

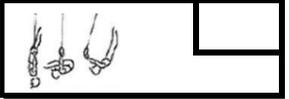
Nom du Club : _____

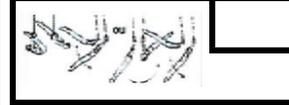
B
A
S
C
U
L
E

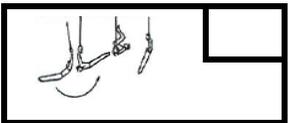
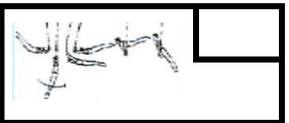
E
L
A
N

A
P
P

R
E
N
V
E
R
S

	S'élever avec ou sans élan à la suspension		Prise d'élan	Prise d'élan au-dessus de l'horizontale	Etablissement bras fléchis à l'ATR	Etablissement avant en tournant en arrière à l'appui
BALANCÉ à 45° sous l'horizontale	mi-renversée groupée					
						

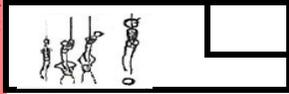
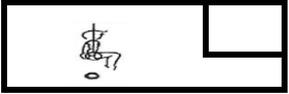
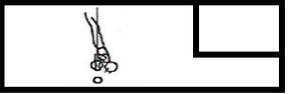
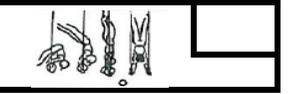
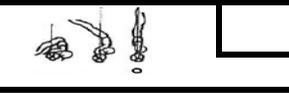
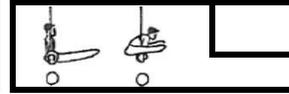
Descente en Lune	Descente en Soleil	Elan en arrière à l'appui à l'élan en arrière à la suspension	Renversement avant carpé ou tendu	Menichelli	Bascule faciale à l'appui	Renversement arrière carpé ou tendu
						

Bascule dorsale à l'appui bras fléchis	Elancer en susp. en arr.,renv. Av. groupé à l'appui (Homma groupé)	Etablissement arrière à l'appui
		

F
O
R
C
E

E
T

M
A
I
N
T
I
E
N

Appui bras tendus et anneaux parallèles (2s.)	Equerre jambes fléchies (2 s.)	ATR bras fléchis (2 s.)	ATR bras mi-fléchis à 90° (2 s.)	S'élever bras fléchis à l'ATR, pieds à l'intérieur des câbles (2 s.)	S'élever corps et bras fléchis à l'appui renversé (2 s)	Equerre ou équerre écartée (2 s)
						

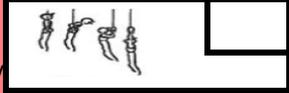
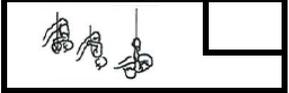
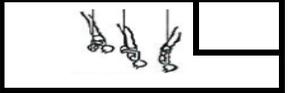
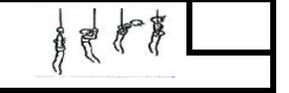
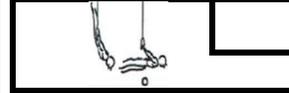
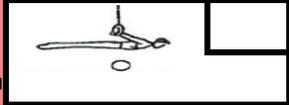
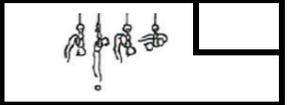
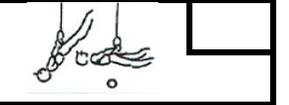
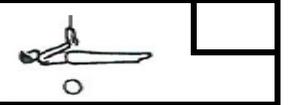
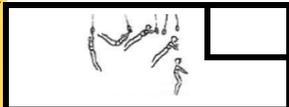
De l'appui, descente contrôlée à la suspension	De l'appui, rouler lentement en avant à la suspension mi-renversée	De l'appui mi-renversé, descente contrôlée à la chandelle	Simultané à l'appui corps tendu	Traction, maintien 2 s. bras fléchis	Traction renversement corps carpé	Planche arrière jambes écartées (2 s.)
						

Planche arrière (2 s)	Suspension renversée (2 s.)	Renversement arrière à la suspension dorsale (2 s.)	Planche avant jambes écartées (2 s.)	Planche avant	De l'ATR descente par l'appui à la suspension corps tendu	Tour d'appui avant carpé à l'appui
						

S
O
R
T
I
E
S

Du balancé sortie en arrière à la station debout	Sortie salto arrière corps groupé	Sortie salto arrière corps carpé ou tendu	Sortie salto avant corps groupé	Sortie salto avant corps carpé ou tendu
				

CATEGORIE FEDERALE B - SAUT

NOM et Prénom du gymnaste :

.....

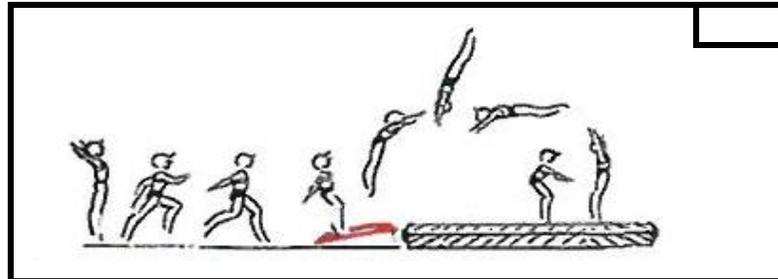
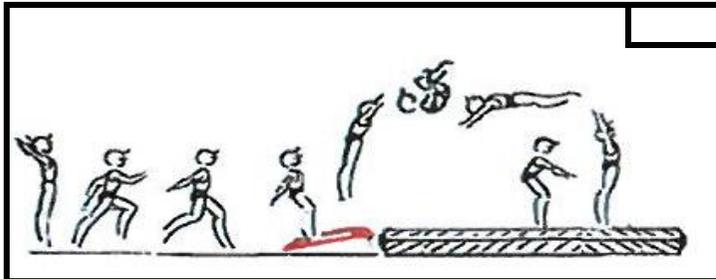
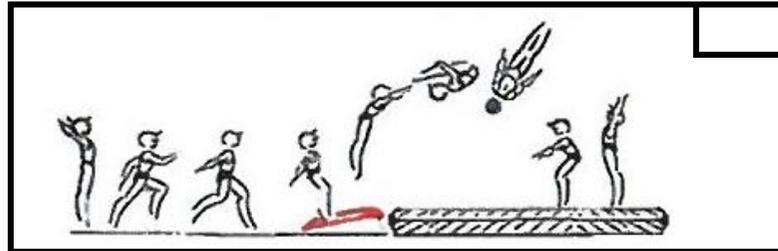
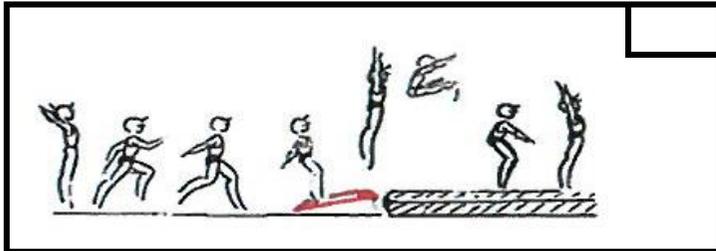
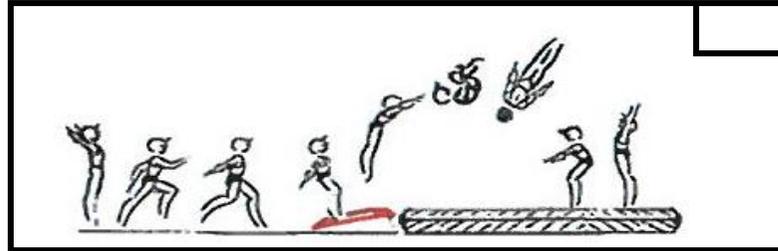
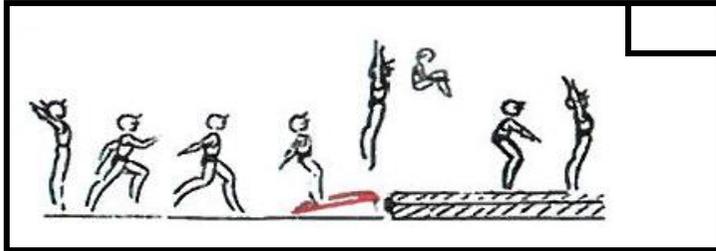
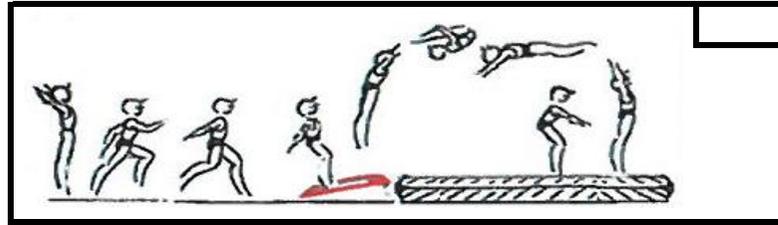
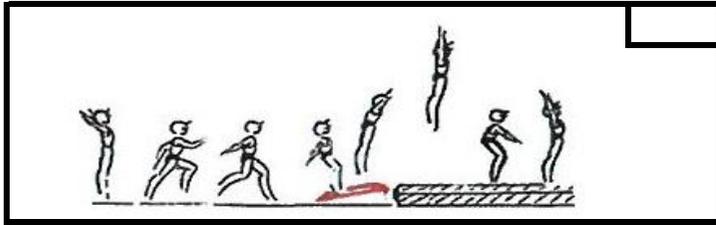
Nom du Club :

.....

Contenu des règles spécifiques

2 passages identiques ou différents peuvent être réalisés.

Le meilleur des 2 passages est comptabilisé.



CATEGORIE FEDERALE B - PARALLELES

Contenu des règles spécifiques : Choisir au moins 5 éléments dans la grille

NOM Prénom du gymnaste : _____

Nom du Club : _____

E L E M E N T S A P P U I	De l'élan ou de l'arrêt, sauter à l'appui corps tendu	Maintien à l'appui corps tendu (2 s.)	Equerre corps groupé (2 s.)	Sauter à l'appui tendu et élan en av. au siège écarté	Siège écarté (2 s.)	De l'appui, élever en écartant les jambes au siège écarté	S'élever lentement au placement du dos
	Déplacement en avant D/G/D/G	De l'appui tendu, 1/2 tour sans arrêt	Balancé arrière sauté à 45°	Prise d'élan	Balancé complet sous l'horizontale	l'horizontale et au-dessus	Balancé arrière à l'ATR passé
	Balancé en avant et 1/2 tour corps droit à l'horizontale	Tout appui renversé sur 1 ou 2 barres (2 s)	Toutes les équerrés	Passer les jbes écartées en avant à l'appui ou équerre (2 s)	Passer les jbes écartées en arrière à l'appui	Tout ATR avec 1/2 tour avant (aussi avec 2 s)	1/2 tour arrière en ATR (aussi avec 2 s)
	Sauter à l'appui brachial et élan en avant	Appui brachial renversé (2 s.)	Rouleau av. corps carpé au balancé ou au siège	Balancé en appui brachial sous l'horizontale	De l'appui brachial, balancer vers l'av. et s'établir au siège	De l'appui brachial mi-renversé, prise d'élan au balancé ou au siège	Balancé en avant et 1/2 t corps droit à l'horizontale
E L E M E N T S R A C H I A L	De l'appui brachial, balancer en arrière et établissement à l'appui	Balancé en appui brachial à l'horizontale et au-dessus	Rouleau avant corps tendu	Temps de ventre	Etablissement arrière et passer les jbes éc à l'appui bras fléchis		

CATEGORIE FEDERALE B - PARALLELES

NOM Prénom du gymnaste : _____ Nom du Club : _____

S U S P E N S I O N	Bascule fixe à l'app. Brachial	Bascule fixe au siège jbes écartées	Bascule fixe à l'appui	Bascule de fond à l'app. Brachial	Bascule de fond au siège écarté	Bascule de fond à l'appui	
	Bascule allemande au siège écarté	Bascule allemande à l'appui brachial	Balancé complet en suspension	Etablissement en avant en tournan à la suspension	Du balancé en sus. établissement en arr. à l'app. brachial	Moy à l'appui brachial	Moy au siège jbes écartées
	Balancé arrière sortie entre les Barres	Balancé arrière et sortie latérale	De l'ATR, sortir par 1/2 valse	Salto Avant groupé	Salto avant carpé ou tendu	Sortie latérale à l'ATR	
S O R T I E S	Balancé en av. sortie avec 1/4 t intérieur	De la susp. sur l'extrémité, salto arrière groupé ou carpé	De la susp sur l'extrémité, salto arrière tendu	Salto arrière groupé	Sortie latérale arrière sautée à l'ATR	Salto arrière carpé ou tendu	

CATEGORIE FEDERALE B - BARRE FIXE

Contenu des règles spécifiques : Choisir au moins 5 éléments dans la grille

NOM Prénom du gymnaste : _____

Nom du Club : _____

L O N G S	Balancé complet sous 45°	Balancé en supination et changement de prise en pronation alternatif	Balancé complet au-dessus de 45°	Etablissement arrière à l'appui	De l'appui ou de la suspension, prise d'élan en avant sous 45°
	Balancé en supination et changement de prise en pronation simultané	Balancé en prise mixte et changement de prise en pronation	De l'appui, basculer en arr et prise d'élan en av au-dessus de 45°		Balancé avant avec 1/2 t sous 45°
E L A N S	Bal av. avec 1/2 au-dessus de 45°	ATR 1/2 valse	Courbe arrière et avant maintenues 2 sec	1/2 tour en suspension	De l'appui, basculer en arr., et prise d'élan en av. au-dessus de 45° avec 1/2 t prises mixtes ou dorsales
	Etablissement arrière à l'appui renversé (aussi avec 1/2 t)	Grand tour en avant (Lune)	Grand tour an avant avec 1/2 t à l'appui renversé	Grand tour en arrière (Soleil)	Grand en arrière avec 1/2 t à l'appui renversé
E L E M P R O C H E S	Suspension renversée (2 s)	Maintien à l'appui (2 s)	Tour d'appui avant	Tour d'appui arrière libre	Monter à l'appui avec aide
	De l'appui, rouler lentement en avant à la suspension	Tour d'appui arrière	Simultané (pompiers)	Prise d'élan abdominale à l'ATR	Passer 1 jbe à l'appui cavalier (entre les bras ou sur le côté)

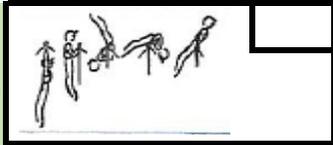
CATEGORIE FEDERALE B - BARRE FIXE

E
L
E
M
E
N
T
S

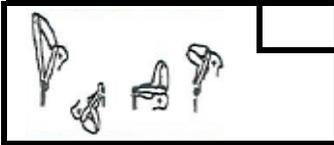
P
R
O
C
H
E
S

S
O
R
T
I
E
S

De la susp, traction renversement arrière à l'appui.



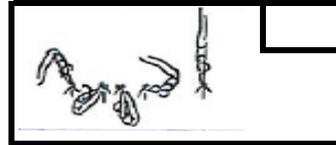
Tour pieds-mains arrière groupé (barre basse uniquement)



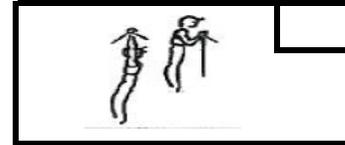
Tour pieds-mains arrière libre au-dessus de 45°



Pieds-mains ATR



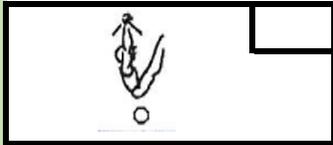
Traction



Passement filé à l'ATR



Maintien en fermeture 2 secondes



Pose de pieds jambes tendues écartées



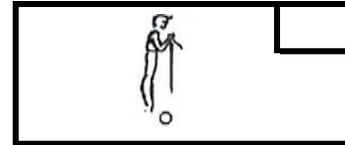
Bascule fixe



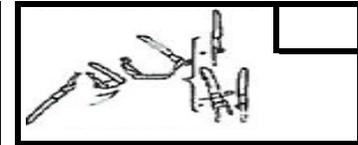
Bascule d'élan à l'appui



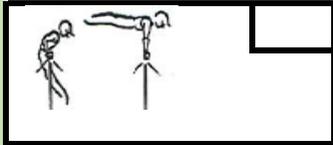
Maintien 2 sec bras fléchis



Bascule d'éla à l'appui renversé (aussi avec 1/2 t)



De l'appui, prise d'élan abdominale



Oscillation 1 jambe de l'appui ou de la suspension



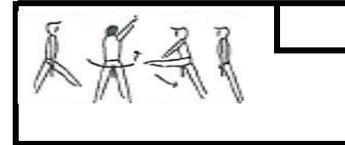
Stalder reprise d'élan



Engager devant et oscillation A/R



Demi-tour à l'appui facial



Elan circulaire carpé en avant (serré ou écarté) et pass écarté en arrière à la suspension ou à l'appui



Fermeture à la susp mi-renversée jbes serrées ou écartées



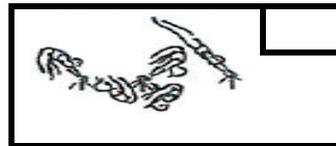
Maintien en équerre 2 secondes



Tour stalder



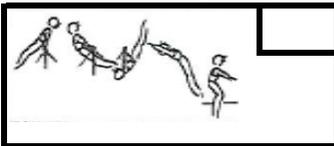
Stalder à 45° ou sous 45°



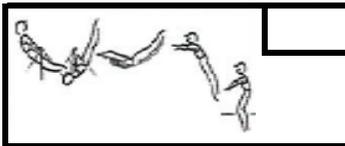
Sauter à la sation



Sortie filée (aussi du pieds-mains - barre basse uniquement)



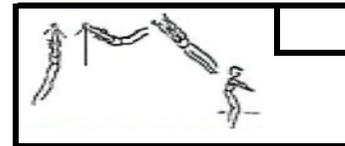
Sortie filée 1/2 tour (aussi du pieds-mains - barre basse uniquement)



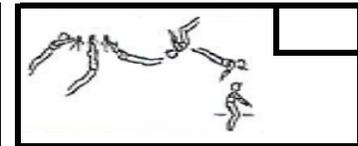
Sortie arrière sous l'horizontale



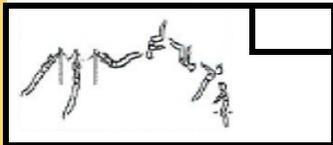
Sortie arrière avec 1/2 tour



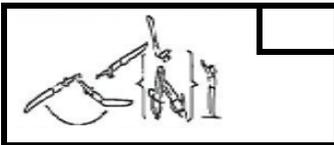
Salto arrière groupé



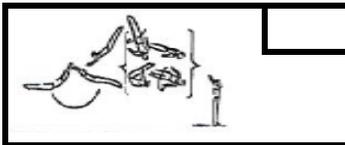
Salto avant groupé



Salto Arrière carpé ou tendu aussi avec 1/2 ou 1/1 tour



Salto avant carpé ou tendu, aussi avec 1/2 tour



Poisson écarté ou serré, aussi avec 1/2 tour

