



## Formulaire d'aide au jugement

pour la catégorie

Fédérale B masculine

COMITÉ  
RÉGIONAL  
ÎLE-DE-FRANCE

**CLUB**

.....

**GYMNASTE**

NOM : .....

Prénom : .....

**CATEGORIE**

7 à 9 ans

**CATEGORIE FEDERALE B 7/9 ans - SOL**

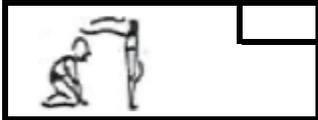
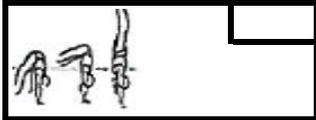
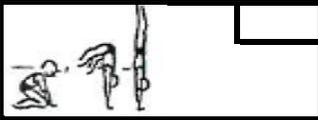
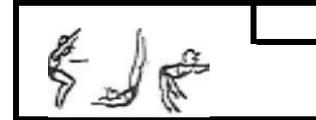
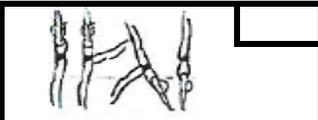
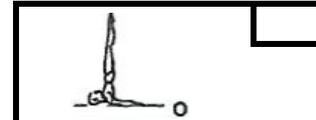
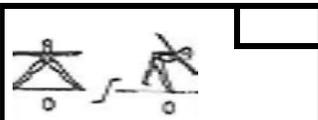
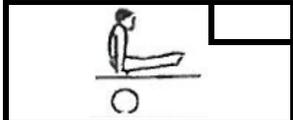
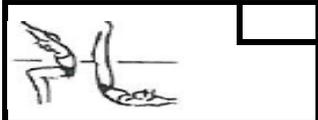
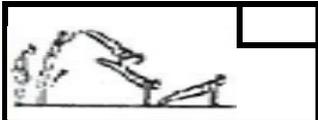
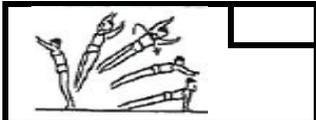
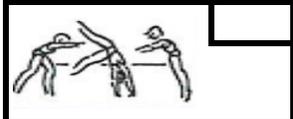
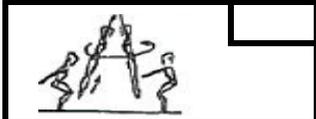
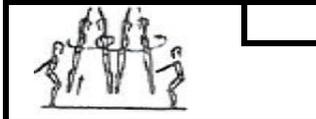
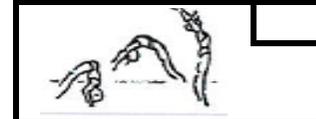
**NOM Prénom du gymnaste :** .....

**Contenu des règles spécifiques**

Choisir au moins 5 éléments dans la grille

**Nom du Club :** .....

*L'exercice doit être exécuté sur une longueur de praticable (côté de praticable), une piste d'acrobatie ou une piste gonflable.*

Placement du Dos Jambes fléchies	Placement du Dos Jbes tendues à l'horizontale	De la station, ATR en force non tenu	Placement du Dos, jbes tendues écartées ou serrées à l'ATR	Roul. Avant groupée	Roul. Avant écartée
					
ATR 1 Jambe à la verticale	Roulade par la chandelle	Roulade Avant Jbes serrées et tendues	ATR passé ou marqué	Assis au siège jbes écartée (2 s)	Chandelle (2 s)
					
Appui dorsal, 1/2 t à l'appui facial (ou inversement)	Ecrasement facial (2 s)	Fermeture jbes serrées (2 s)	Planche Jambes écartées (corps à l'horizontale)	Pont (2 s)	Equerre écartées (2 s)
					
Equerre serrée (2 s)	Rouler vers l'arrière à la chandelle	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	Sauter en avant à l'appui facial	Saut en arrière, 1/2 t à l'appui facial	Sursaut de l'arrêt ou de l'élan	Roue latérale (ou fente roue fente)	Roue pied-pied
					
Rondade	Saut extension	Saut avec 1/2 tour	Saut avec 1/1 tour	Saut 1 tour 1/2	Saut de tête
					

CATEGORIE FEDERALE B 7/9 ans - SAUT

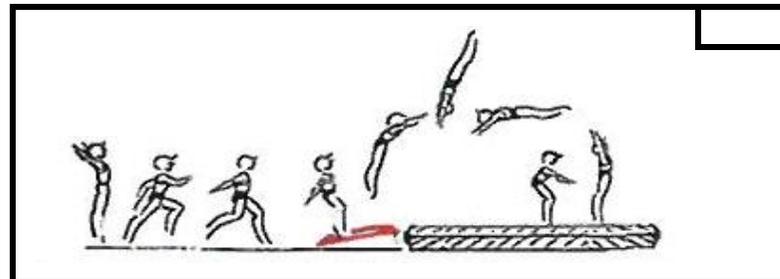
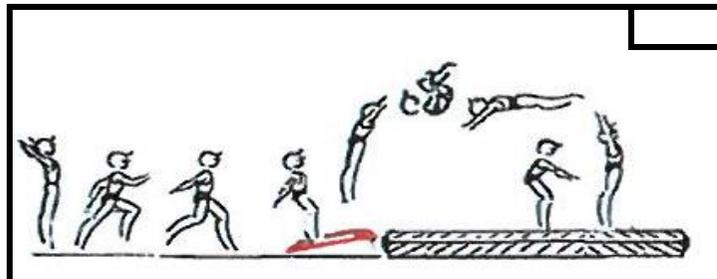
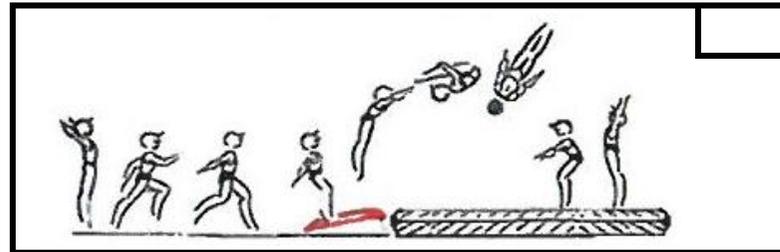
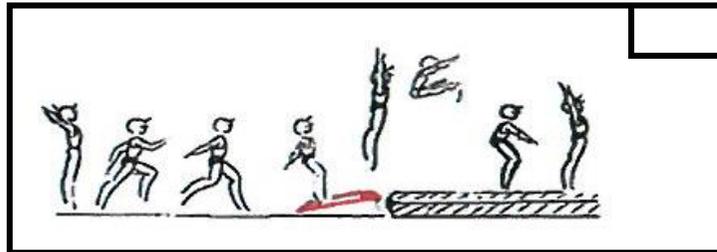
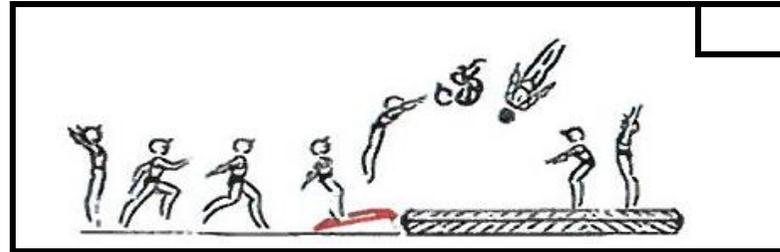
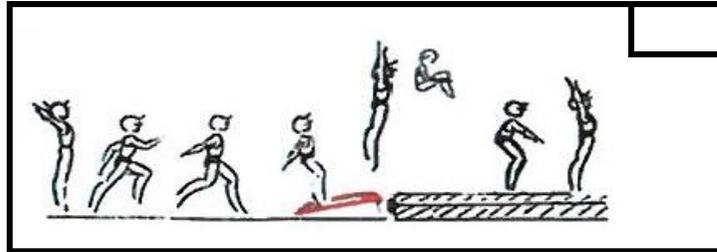
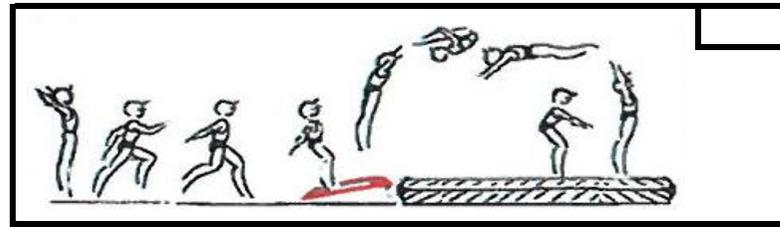
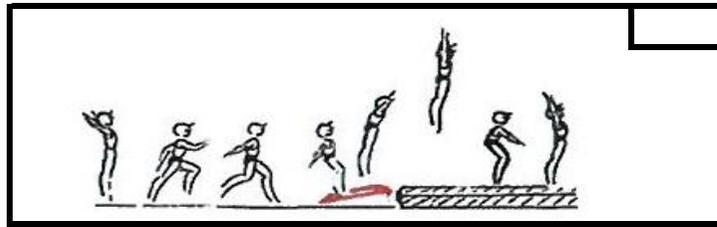
**NOM et Prénom du gymnaste :** .....

**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 7/9 ans - PARALLELES**

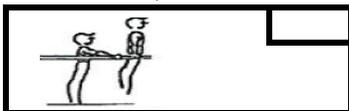
**NOM Prénom du gymnaste :** .....

**Nom du Club :** .....

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

La hauteur des Barres est libre

De l'élan ou de l'arrêt, sauter à l'appui corps tendu



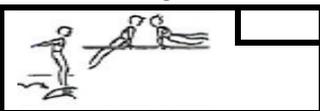
Maintien à l'appui corps tendu (2 s.)



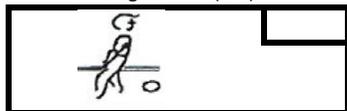
Equerre corps groupé (2 s.)



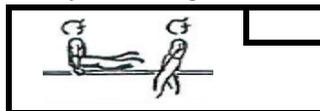
Sauter à l'appui tendu et élaner en av. au siège écarté



Siège écarté (2 s.)



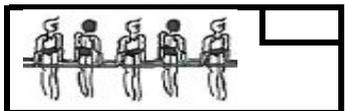
De l'appui, élever en écartant les jambes au siège écarté



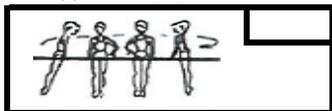
S'élever lentement au placement du dos



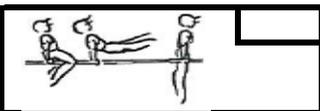
Déplacement en avant D/G/D/G



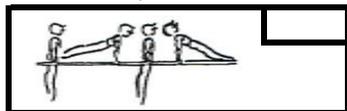
De l'appui tendu, 1/2 tour sans arrêt



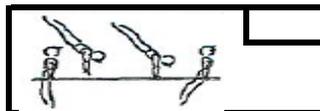
Prise d'élan



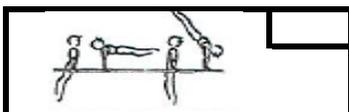
Balancé complet sous l'horizontale



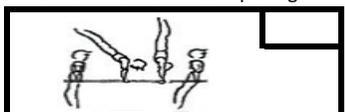
Balancé arrière sauté à 45°



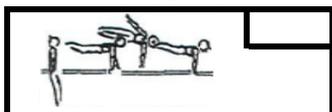
Balancé complet à l'horizontale et au-dessus



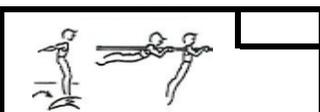
Balancé arrière à l'ATR passé



Balancé en avant et 1/2 t corps droit à l'horizontale



Sauter à l'appui brachial et élaner en avant



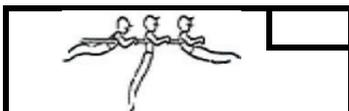
Appui brachial renversé (2 s.)



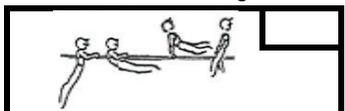
Rouleau av. corps carapé au balancé ou au siège



Balancé en appui brachial sous l'horizontale



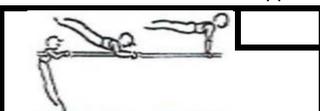
De l'appui brachial, balancer vers l'av. et s'établir au siège



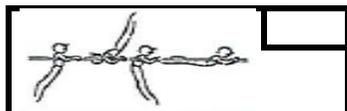
De l'appui brachial mi-renversé, prise d'élan au balancé ou au siège



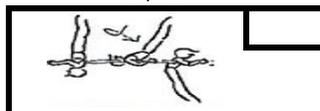
De l'appui brachial, balancer en arrière et établissement à l'appui



Balancé en appui brachial à l'horizontale et au-dessus



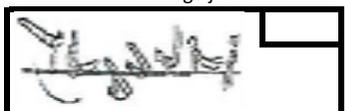
Rouleau avant corps tendu



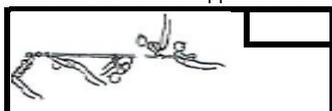
Bascule fixe à l'app. Brachial



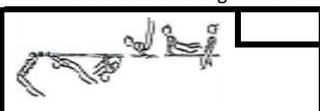
Bascule fixe au siège jbes écartées



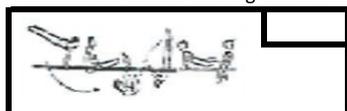
Bascule de fond à l'app. Brachial



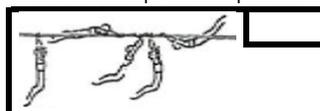
Bascule de fond au siège écarté



Bascule allemande au siège écarté



Balancé complet en suspension



Du balancé en sus. établissement en arr. à l'app. brachial



Moy à l'appui brachial



Moy au siège jbes écartées



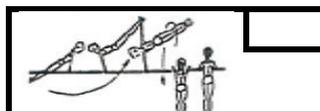
Balancé arrière sortie entre les Barres



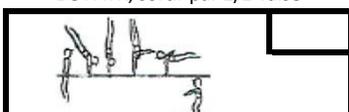
Balancé arrière et sortie latérale



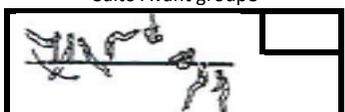
Balancé en av. sortie avec 1/4 t intérieur



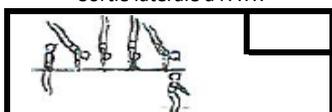
De l'ATR, sortir par 1/2 valse



Salto Avant groupé



Sortie latérale à l'ATR



De la susp. sur l'extrémité, salto arrière groupé ou carapé



Sortie latérale arrière sautée à l'ATR



Salto arrière groupé



# CATEGORIE FEDERALE B 7/9 ans - BARRE FIXE

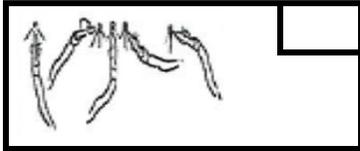
**NOM Prénom du gymnaste :** .....

**Nom du Club :** .....

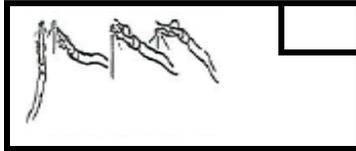
## Contenu des règles spécifiques

Choisir au moins 5 éléments dans la grille  
 La hauteur de la Barre est libre. Tout l'exercice doit être réalisé sans modification de la hauteur de barre. Possibilité de réaliser 2 éléments maximum avec appui au sol. Les sangles ne sont pas autorisées. Présence obligatoire de l'entraîneur sous la barre fixe pour un exercice en barre haute. Pénalité de 2 points sur la note finale

Balancé complet sous 45°



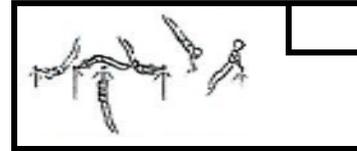
Balancé en supination et changement de prise en pronation alternatif



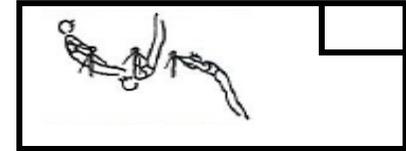
Balancé complet au-dessus de 45°



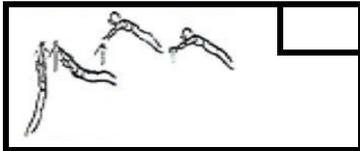
Etablissement arrière à l'appui



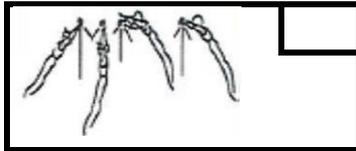
De l'appui ou de la sus., prise d'élan en avant sous 45°



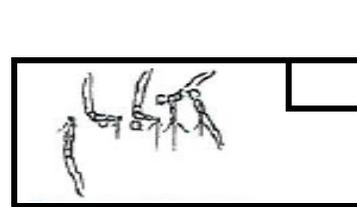
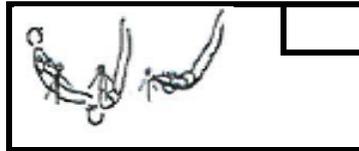
Balancé en supination et changement de prise en pronation simultané



Balancé en prise mixte et changement de prise en pronation



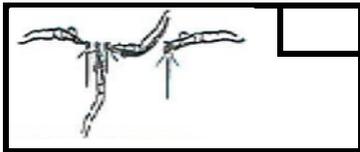
De l'appui, basculer en arr et prise d'élan en av au-dessus de 45°



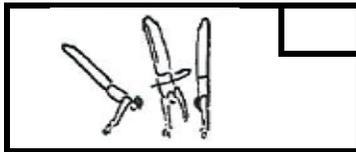
Balancé avant avec 1/2 t sous 45°



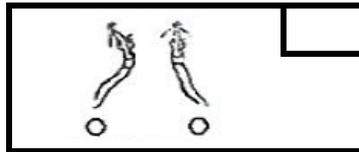
Bal av. avec 1/2 au-dessus de 45°



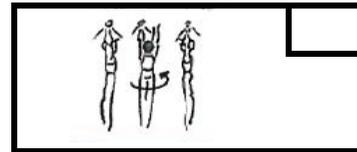
ATR 1/2 valse



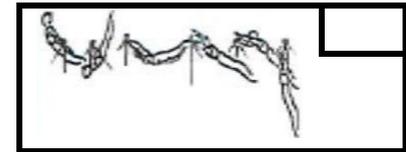
Courbe arrière et avant maintenues 2 sec



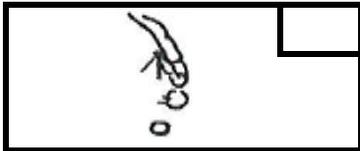
1/2 tour en suspension



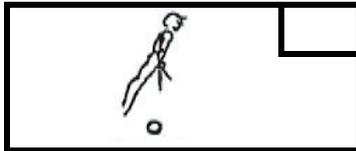
De l'appui, basculer en arr., et prise d'élan en av. au-dessus de 45° avec 1/2 t prises mixtes ou dorsales



Suspension renversée (2 s)



Maintien à l'appui (2 s)



Tour d'appui avant



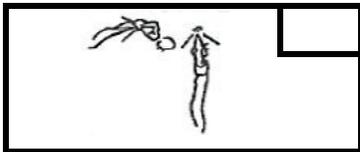
Tour d'appui arrière libre



Monter à l'appui avec aide



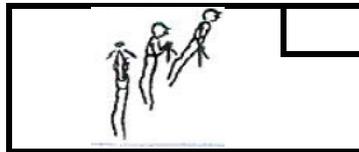
De l'appui, rouler lentement en avant à la suspension



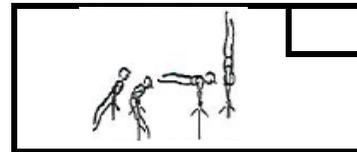
Tour d'appui arrière



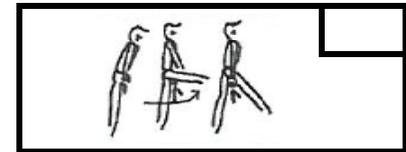
Simultané (pompiers)



Prise d'élan abdominale à l'ATR



Passer 1 jbe à l'appui cavalier (entre les bras ou sur le côté)



# CATEGORIE FEDERALE B 7/9 ans - BARRE FIXE

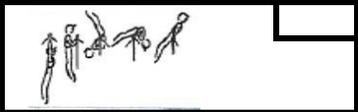
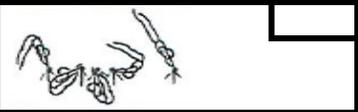
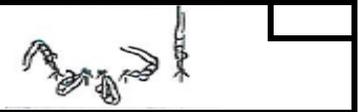
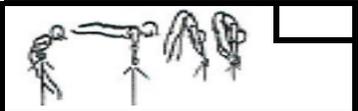
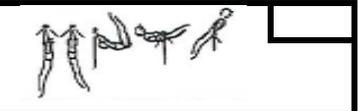
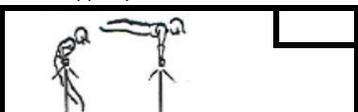
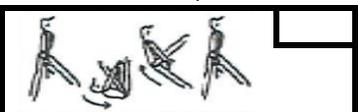
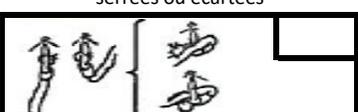
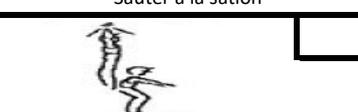
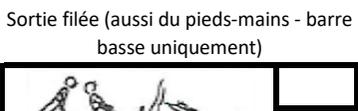
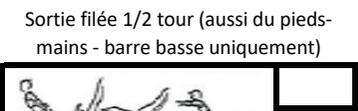
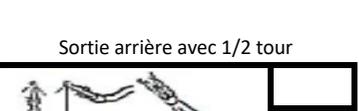
**NOM Prénom du gymnaste :** .....

**Nom du Club :** .....

## Contenu des règles spécifiques

Choisir au moins 5 éléments dans la grille

*La hauteur de la Barre est libre. Tout l'exercice doit être réalisé sans modification de la hauteur de barre. Possibilité de réaliser 2 éléments maximum avec appui au sol. Les sangles ne sont pas autorisées. Présence obligatoire de l'entraîneur sous la barre fixe pour un exercice en barre haute. Pénalité de 2 points sur la note finale*

<p>De la susp, traction renversement arrière à l'appui.</p> 	<p>Tour pieds-mains arrière groupé (barre basse uniquement)</p> 	<p>Tour pieds-mains arrière libre au-dessus de 45°</p> 	<p>Pieds-mains ATR</p> 	<p>Traction</p> 
<p>Maintien en fermeture 2 secondes</p> 	<p>Pose de pieds jambes tendues écartées</p> 	<p>Bascule fixe</p> 	<p>Bascule d'élan à l'appui</p> 	<p>Maintien 2 sec bras fléchis</p> 
<p>De l'appui, prise d'élan abdominale</p> 	<p>Oscillation 1 jambe de l'appui ou de la suspension</p> 	<p>Stalder reprise d'élan</p> 	<p>Engager devant et oscillation A/R</p> 	<p>Demi-tour à l'appui facial</p> 
<p>Fermeture à la susp mi-renversée jbes serrées ou écartées</p> 	<p>Maintien en équerre 2 secondes</p> 	<p>Tour stalder</p> 	<p>Stalder à 45° ou sous 45°</p> 	<p>Sauter à la station</p> 
<p>Sortie filée (aussi du pieds-mains - barre basse uniquement)</p> 	<p>Sortie filée 1/2 tour (aussi du pieds-mains - barre basse uniquement)</p> 	<p>Sortie arrière sous l'horizontale</p> 	<p>Sortie arrière avec 1/2 tour</p> 	<p>Salto arrière groupé</p> 
<p>Salto avant groupé</p> 				