

# LA COUPE FORMATION



Introduction : Contexte et changements

## CHAPITRE 1 : PRESENTATION GENERALE DE LA COUPE FORMATION (CF)

1-1 LES OBJECTIFS GENERAUX	p 4
1-2 LES PRINCIPES OPERATIONNELS	p 4
1-3 CORRESPONDANCES ENTRE LES PRATIQUES COMPETITIVES ET LA CF	p 4
1-4 MODALITES DE FONCTIONNEMENT	p 5
1-5 PARCOURS INDIVIDUEL TYPE DE 7 A 12 ANS	p 6
1-6 CONTENUS D'EVALUATION DE LA CF (tableau général)	p 7

## CHAPITRE 2 : LES TESTS PHYSIQUES

2-1 LES TESTS PHYSIQUES	p 8
2-2 LES PROTOCOLES DES TESTS PHYSIQUES	p 9

## CHAPITRE 3 : L'EVALUATION CORPORELLE

3-1 LES ML IMPOSES CF2 ET CF3	p 11
3-1-1 DIFFICULTES CORPORELLES DE BASE CF2	p 11
3-1-2 ELEMENTS CORPORELS A INTEGRER DANS LE ML CF2	p 12
3-1-3 DIFFICULTES CORPORELLES DE BASE CF3	p 13
3-1-4 NOTATION DES IMPOSES CF2 ET CF3	p 14
3-2 LE ML LIBRE CF4	p 15
3-3 LES TESTS TECHNIQUES CORPORELS CF4	p 15
3-3-1 LES EQUILIBRES	p 16
3-3-2 LES PIVOTS	p 16
3-3-3 LES SAUTS	p 16
3-3-4 BONUS : DC AU CHOIX OU COMBINAISON DE DC	p 16
3-3-5 NOTATION DES TESTS TECHNIQUES CORPORELS	p 17

<b>CHAPITRE 4 : L'EVALUATION AUX ENGIN</b>
--

4-1 L'ENCHAINEMENT LIBRE ENGIN CF2 ET CF3	p 18
4-1-1 GENERALITES	p 18
4-1-2 NOTATION DE L'ENCHAINEMENT LIBRE ENGIN CF2 ET CF3	p 18
4-2 L'ENCHAINEMENT LIBRE ENGIN CF4	p 19
4-3 LES TESTS TECHNIQUES ENGIN CF 1-2-3-4	p 19
4-3-1 GENERALITES	p 19
4-3-2 BONUS ENGIN CF3 et CF4	p 19
4-3-3 NOTATION DES TESTS TECHNIQUES ENGIN CF2-3-4	p 20
4-3-4 ELEMENTS ESSENTIELS CORDE	p 22
4-3-5 ELEMENTS ESSENTIELS CERCEAU	p 25
4-3-6 ELEMENTS ESSENTIELS BALLON	p 27
4-3-7 ELEMENTS ESSENTIELS MASSUES	p 30
4-3-8 ELEMENTS ESSENTIELS RUBAN	p 33

<b>CHAPITRE 5 : LA VALIDATION DES RUBANS</b>
--

5-1 RUBAN BLANC : Validation de la CF1	p 37
5-2 RUBAN VERT : Validation de la CF2	p 37
5-3 RUBAN BLEU : Validation de la CF3	p 38
5-4 RUBAN JAUNE : Validation de la CF4	p 39

<b>ANNEXES</b>
----------------

ANNEXE N°1 FICHES D'ATELIERS TESTS PHYSIQUES
ANNEXE N°2 VIDEOS ML CF3 IMPOSE
ANNEXE N°3 DESCRIPTIF ML CF3 IMPOSE
ANNEXE N°4 MUSIQUE ML CF3 IMPOSE SANS COMPTE
ANNEXE N°5 MUSIQUE CF3 IMPOSE AVEC COMPTES
ANNEXE N°6 FICHE NOTATION D CF2 ML IMPOSE
ANNEXE N°7 FICHE NOTATION D CF3 ML IMPOSE
ANNEXE N°8 FICHE NOTATION D CF2 ENCHAINEMENTS ENGIN
ANNEXE N°9 FICHE NOTATION D CF3 ENCHAINEMENT ENGIN
ANNEXE N°10 FICHE ATELIERS EXCEL TESTS TECHNIQUES CORPO CF4
ANNEXE N°11 FICHE ATELIERS TESTS TECHNIQUES CORPO CF4
ANNEXE N°12 FICHE ATELIER CF2 TESTS TECHNIQUES ENGIN
ANNEXE N°13 FICHE ATELIER CF3 TESTS TECHNIQUES ENGIN
ANNEXE N°14 FICHE ATELIER CF4 TESTS TECHNIQUES ENGIN

## INTRODUCTION

### CONTEXTE :

Depuis 2019, les arrêts multiples de la pratique sportive n'ont pas permis aux clubs de former correctement les jeunes gymnastes. Les étapes d'évaluation de la CF n'ont pas eu lieu durant la saison 2020-2021. La détection et l'orientation des 7-8 ans a été faite tardivement au sein des clubs parmi des groupes « loisirs » restreints, dû à la perte de licenciés ou aux inscriptions retardées.

Par conséquent, la formation doit s'orienter vers l'acquisition des éléments « Essentiels » pour accéder à la compétition en privilégiant la qualité d'exécution.

Le programme doit tenir compte des conditions d'entraînement des clubs engagés en Performance donc il est important de faciliter la gestion des groupes d'entraînement et de simplifier l'évaluation, en se référant au Code FIG.

### LES CHANGEMENTS :

- **Faire davantage référence au Code FIG** : Revoir la notation en fonction du nouveau Code FIG
- **Simplifier l'organisation des étapes d'évaluation.** Evaluation en partie par atelier (idem Access gym)
- **Laisser une plus grande liberté** de répartition des contenus et d'organisation pour prendre en compte les particularités de chaque territoire.
- **Supprimer les imposés « engin »** exigeant un volume de travail important, non modifiable au cours du cycle. Evaluer à la place les « **éléments ESSENTIELS** » à chaque engin qui pourront être modifiés selon l'évolution de la GR
- **Supprimer certains tests physiques** peu significatifs en CF4 alourdissant l'organisation des étapes dans le temps et l'espace
- **Supprimer l'improvisation en CF4** : test intéressant mais non déterminant pour l'orientation gymnique des gymnastes
- **Cibler la CF pour les 7-9 ans** tout en permettant son évaluation jusqu'à 11 ans
- **Faire davantage le lien entre la CF3/CF4 et le programme compétitif National 7-9 ans** pour limiter la surcharge de travail et viser davantage la qualité d'exécution
- **Améliorer la planification : 2 ou 3 étapes** d'évaluation pour chaque niveau CF avec **une durée minimum de 3 mois** entre la première et la dernière étape.
- **Mettre en place davantage de Bonus techniques** pour valoriser les meilleures gymnastes et les pousser à progresser davantage, pour développer la créativité des entraîneurs
- **Mobiliser les entraîneurs les plus expérimentés sur les programmes CF** (notamment CF3 et CF4) ; pour améliorer la formation de base des jeunes gymnastes qui seront orientés par la suite vers une pratique compétitive dans les filières Performance et Elite.

Malgré ces changements, les répertoires d'éléments (vidéos et descriptifs) de l'ancienne version de la Coupe Formation sont toujours d'actualité et peuvent être une aide précieuse pour les entraîneurs.

## CHAPITRE 1 : PRESENTATION GENERALE DE LA CF

### 1-1 LES OBJECTIFS GENERAUX

- **Former les gymnastes de 7 à 11 ans pour accéder aux pratiques compétitives individuelles**
- Optimiser l'orientation de chaque gymnaste en fonction de son potentiel physique, de son niveau technique et de sa capacité à progresser
- Créer la cohésion du travail entre gymnastes, entraîneurs et juges
- Favoriser la structuration du club et la dynamique des territoires

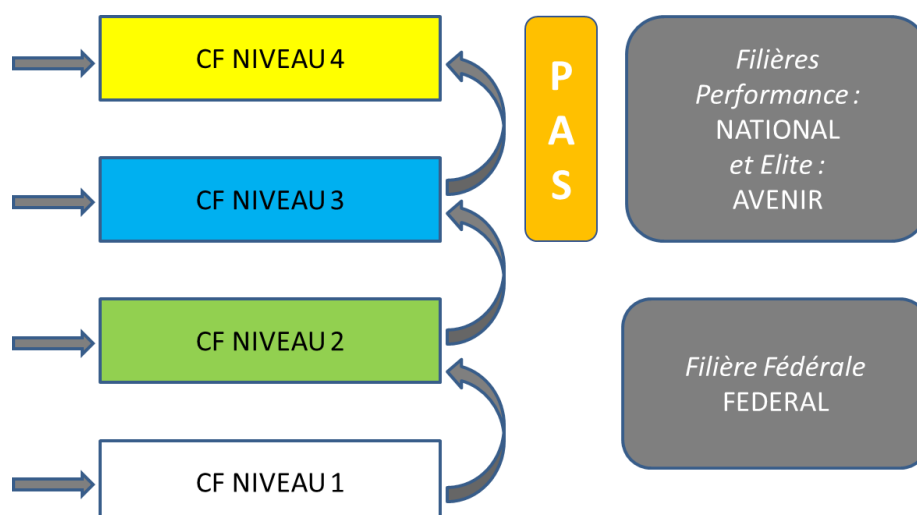
### 1-2 LES PRINCIPES OPERATIONNELS

- **Aborder la technique de base aux 5 engins** : Corde, Cerceau, Ballon, Massues et Ruban.
- **Aborder la technique de base corporelle**
- **Proposer une progression technique** adaptée à l'évolution de chaque gymnaste
- **Développer les qualités physiques** de chaque gymnaste
- **Développer les capacités mentales** d'écoute, de concentration, de mémorisation. Susciter le goût de l'effort et de la précision, l'exigence et la réussite

### 1-3 CORRESPONDANCES ENTRE LES PRATIQUES COMPETITIVES ET LA CF

4 niveaux : CF 1-2-3-4. Il est possible d'accéder directement aux niveaux 1, 2, 3 ou 4 ; l'acquisition des éléments techniques des niveaux inférieurs est cependant indispensable.

- **Le niveau 1 est laissé à l'initiative de chaque club**
- **Le niveau 2 est géré par le Département**
- **Les niveaux 3 et 4 sont gérés par la Région et sont les programmes support du PARCOURS D'ACCESSION SPORTIF (PAS).**



Modalités d'accès aux compétitions			
	FILIERES	INDIVIDUEL	ENSEMBLE/DUO
POUR LES 7-8-9 ANS	FEDERAL	/	CF2, CF3 ou CF4 en parallèle
	PERFORMANCE	CF3 ou CF4 en parallèle	
POUR LES 10-11 ANS	REGIONAL	Pas de PASS CF exigé	Pas de PASS CF exigé
	FEDERAL		
	PERFORMANCE	RUBAN BLEU OU JAUNE	

**Pour les 7-9 ans, il faut suivre en parallèle le programme Coupe Formation** pour accéder aux compétitions mises en place ; niveau 3 ou 4 pour l'individuel et 2, 3 ou 4 pour les ensembles/duos.

**Pour les 10-11 ans Performance, il est nécessaire d'obtenir le « PASS » CF3 ou CF4** (validation), c'est-à-dire le RUBAN BLEU ou JAUNE pour accéder à la filière Performance individuelle 10-11 ans. Pas de PASS exigé pour les autres programmes mais la CF reste fortement recommandée.

#### 1-4 MODALITES DE FONCTIONNEMENT

Il est possible de préparer chaque niveau en plusieurs années, mais l'évaluation se déroule sur une seule saison. La CF peut être travaillée après 11 ans mais **seules les gymnastes de 7 à 11 ans auront accès aux étapes d'évaluation départementales et régionales.**

**Il est envisageable d'autoriser la passation de la CF avant 7 ans** si la structuration du club le permet (demande à faire à la Responsable Régionale PAS GR).

**Il existe 2 Rubans dans chaque niveau** correspondant à « validé » et « non validé ». Le ruban « non validé » (présenté dans sa totalité) permet de valider le niveau précédent. *Donc une gymnaste ayant présenté directement la CF4 mais ne l'ayant pas validé recevra l'équivalence du ruban bleu ; elle pourra donc s'engager en Nat 10-11 ans l'année suivante.*

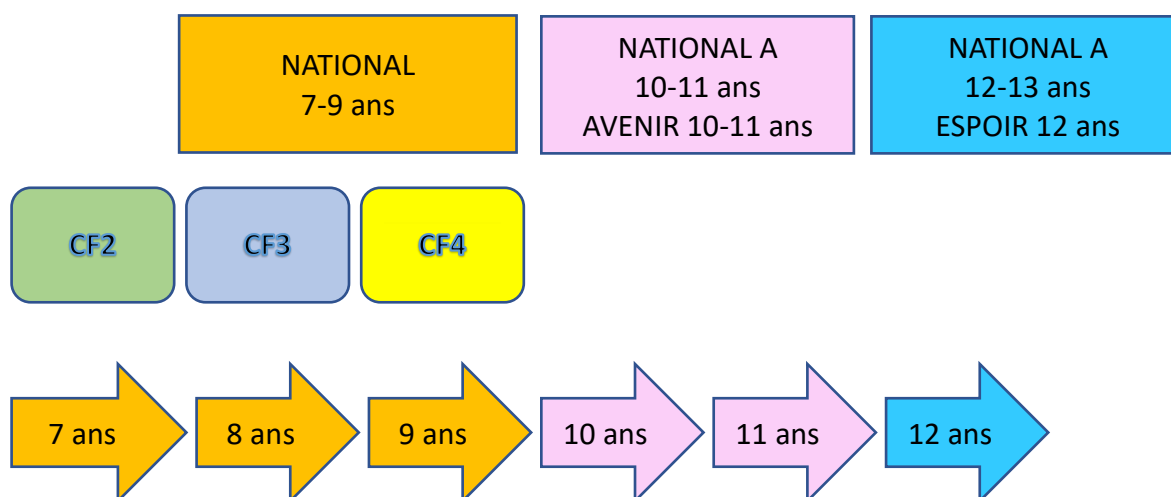
**Le programme compétitif Nat 7-9 ans** permet de valider une partie de la CF4. Cela évite de surcharger les étapes d'évaluation de la CF4. Il est donc conseillé aux CF4 de s'engager en NAT 7-9 ans et de présenter leurs 2 enchainements lors de la compétition régionale individuelle (même calendrier que les NAT 10-11 ans). Cependant il est envisageable de proposer une « session CF4 » un peu plus tard dans la saison permettant d'être évalué sur les 2 enchainements libres demandés en CF4 (jugement Code FIG).

**Le programme CF3 peut être adapté pour les compétitions Nat 7-9 ans :** ajout de DC et ML libre de 45 sec à 1 min. Il est préférable de valider la CF3 avant de s'engager dans un programme compétitif individuel NAT 7-9 ans même s'il est possible de présenter la CF3 en parallèle la même saison.

## 1-5 PARCOURS INDIVIDUEL TYPE DE 7 A 12 ANS

Ce parcours type représente le Parcours d'Accession à la pratique Sportive compétitive (PAS) niveaux Performance et Elite. La validation de la CF3 ou la CF4 est obligatoire pour accéder à ces niveaux avant 12 ans. Ce parcours peut être modifié en fonction des capacités à progresser de chaque gymnaste et des conditions d'entraînement.

Les CF2 - CF3 ne sont pas obligatoires pour accéder à la pratique compétitive de niveau Fédéral mais elles sont fortement conseillées.



**1-6 CONTENUS D'ÉVALUATION DE LA CF :**

<b>LA COUPE FORMATION</b>			
Contenus à répartir sur 2 ou 3 étapes, 3 mois minimum entre la première et la dernière étape			
	<b>TESTS PHYSIQUES voir Chapitre 2</b>	<b>EVALUATION CORPORELLE Chapitre 3</b>	<b>EVALUATION AUX ENGIN Chapitre 4</b>
<b>CF1</b> RUBAN BLANC Gestion Club	Le mode d'évaluation est laissé à l'initiative des clubs.		
<b>CF2</b> Gestion départementale Validé : <b>RUBAN VERT</b> Non validé : RUBAN BLANC	<b>6 Tests :</b> Détente, Sautillés, Gainage, Course de 20m, Ecart facial, Fermeture	<b>ML imposé Départemental ou Régional</b> À présenter à 2 étapes différentes De 30 à 45 sec	<b>1 Enchaînement libre ENGIN</b> Engin programmé avec 6 Eléments « ESSENTIELS » CF2 De 30 à 45 sec  <b>Tests techniques ENGIN</b> 6 Eléments « ESSENTIELS » CF2 sur les 4 autres engins Avec évaluation par ateliers
<b>CF3</b> Gestion régionale Validé : <b>RUBAN BLEU</b> Non validé : RUBAN VERT	<b>9 Tests :</b> Idem CF2 + Ecart antéro- postérieurs (Droit, gauche), Pont	<b>ML Imposé National</b> À présenter à 2 étapes différentes De 1 min	<b>1 Enchaînement libre ENGIN</b> Engin programmé avec 6 Eléments « ESSENTIELS » CF3 De 45 sec à 1min  <b>Tests Techniques ENGIN</b> 6 Eléments « ESSENTIELS » CF3 sur les 4 autres engins Avec évaluation par ateliers
<b>CF4</b> Gestion régionale Validé : <b>RUBAN JAUNE</b> Non validé : RUBAN BLEU	<b>10 Tests :</b> Idem CF3 sauf <i>Gainage</i> + Epaules, Pointes de pieds	<b>ML Enchaînement libre</b> Idem Programme NAT 7-9 ans De 45 sec à 1 min  <b>Tests Techniques CORPORELS</b> Avec évaluation par ateliers	<b>1 Enchaînement libre ENGIN</b> Idem Programme NAT 7-9 ans De 45 sec à 1 min  <b>Tests Techniques ENGIN</b> 6 Eléments « ESSENTIELS » CF4 sur les 4 autres engins Avec évaluation par ateliers

## CHAPITRE 2 : LES TESTS PHYSIQUES

### 2-1 LES TESTS PHYSIQUES

Ils se passent deux fois :

- la 1ère fois, au niveau du club en début de saison comme évaluation initiale.
- la 2ème fois, lors de la première étape d'évaluation de la CF : ces tests entreront dans la validation finale de la CF.

**Le niveau 2 comprend 6 tests** : la détente, les sautillés, le gainage, la course de 20m, l'écart facial et la fermeture.

**Le niveau 3 de la CF comprend 9 tests** soit 3 tests supplémentaires / CF2 : les écarts droit et gauche, le pont.

**Le niveau 4 de la CF comprend 10 tests** soit 2 tests supplémentaires / CF3 : les épaules et les pointes de pied ; 1 test en moins : le gainage.

Les protocoles et les barèmes des tests physiques sont identiques pour tous les niveaux afin d'observer plus facilement l'évolution des qualités physiques essentielles de chaque gymnaste au fil des années.

Les évaluateurs doivent obligatoirement avoir un diplôme d'encadrement sportif (moniteur minimum) ou être professeur d'EPS. Une tenue sportive est obligatoire.

Les évaluateurs doivent relever les performances de chaque test. Le secrétariat saisit les performances dans le fichier informatique approprié, téléchargeable sur la base documentaire FFGYM. Des notes sont attribuées pour chaque test en fonction de l'âge (en mois) de chaque gymnaste.



## 2-2 LES PROTOCOLES DES TESTS PHYSIQUES

<b>PROTOCOLES DES TESTS PHYSIQUES « SOUPLESSE »</b> Performances mesurées en cm avec une décimale.	
<b>Écarts antéro postérieurs Droit et Gauche</b> <i>3 évaluateurs</i>	<p><u>Effectuer un grand écart dans le plan antéropostérieur.</u> Le placement est très important dans ce test : le bassin et les épaules de face, jambes tendues, bras latéraux et buste redressé...</p> <p>Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance entre le pubis et le sol en « cms - ». Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé. 3 évaluateurs sont indispensables pour les écarts surélevés.</p> <p>Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, le second soulève la jambe avant en l'aidant à maintenir l'articulation de la hanche au sol et le troisième prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol.</p> <p><b>Résultat : Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en «cm + ».</b> <i>Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - ».</i></p>
<b>Écart facial</b> <i>2 évaluateurs</i>	<p><u>Effectuer un grand écart facial.</u> Le placement est très important dans ce test : les pieds, les genoux et le bassin doivent être alignés. La poitrine est posée au sol. Les jambes sont tendues. Si la gymnaste n'arrive pas à tendre ses jambes, il faut veiller à l'alignement des genoux et du bassin.</p> <p>2 évaluateurs sont indispensables Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance (verticale) entre le pubis et le sol en « cm - ». Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé. Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, et soulève la jambe choisie par la gymnaste et le second prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol.</p> <p><b>Résultat : Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en «cm + ».</b> <i>Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - ».</i></p>
<b>Fermeture tronc-jambes</b> <i>2 évaluateurs</i>	<p>Placer les orteils au bord de la caisse. Descendre le plus bas possible en maintenant les jambes tendues. Mesurer la distance entre le haut de la caisse et le majeur de la main la plus haute. Le premier évaluateur est derrière la gymnaste, pour veiller à l'extension des genoux et à la verticalité des jambes, le second prend la mesure.</p> <p><b>Résultat : Noter la performance mesurée en cm. En « cm - » si la gymnaste ne touche pas le sol.</b></p>
<b>Pont</b> <i>2 évaluateurs</i>	<p>Effectuer un pont. Tendre les bras (écartement : largeur épaules), les poignets placés sur une ligne matérialisée. Les jambes sont tendues et serrées.</p> <p>2 évaluateurs sont indispensables : le premier se place devant la poitrine de la gymnaste et la manipule avec prudence afin qu'elle développe sa souplesse, le second contrôle si la gymnaste a les jambes tendues et les pieds serrés, et prend la mesure de la distance entre l'aplomb des poignets (ligne) et les talons (partie la plus proche des poignets).</p> <p><b>Résultat : Noter la performance mesurée en cm.</b></p>
<b>Epaules</b> <i>1 évaluateur</i>	<p>Assise, jambes tendues et serrées, dos droit. Tenir une corde, bras tendus, passer d'avant vers l'arrière et revenir vers l'avant. Les deux épaules doivent se « déboîter » en même temps et la gymnaste doit rester dans la position verticale, de face.</p> <p><b>Résultat : Noter la distance intérieure entre les 2 mains, mesurée en cm.</b></p>
<b>Pointes de pied</b> <i>1 évaluateur</i>	<p>Assise, jambes tendues et serrées, pointes allongées en 6<sup>ème</sup>.</p> <p>Mesurer la distance entre le gros orteil (partie la plus basse) et le sol du pied le moins souple.</p> <p><b>Résultat : Noter la performance mesurée en cm et mm.</b></p>

<b>PROTOCOLES DES TESTS PHYSIQUES « DYNAMIQUES »</b>	
<b>Détente Saut en longueur</b> <i>1 évaluateur</i>	<p>Mettre les pieds au bord de la ligne (écartement : largeur du bassin). Sauter le plus loin possible. Mesurer la distance entre la ligne d'appel et le point de réception le plus proche de cette ligne. Pour être comptabilisé, le saut doit être stabilisé (sursaut et pose des mains non autorisés); dans le cas contraire, il ne doit pas être mesuré mais l'essai est validé. Possibilité de réaliser 3 essais.</p> <p><b>Résultat : Noter la meilleure performance mesurée en cm.</b></p>
<b>Sautillés à la corde</b> <i>2 évaluateurs</i>	<p>Effectuer le maximum de sautillés en 30 secondes. Si la gymnaste se prend les pieds dans la corde, ne pas comptabiliser le sautillé. Démarrer le chronomètre quand la gymnaste entre en action.</p> <p><b>Résultat : Noter le nombre de sautillés réalisés en 30 secondes</b></p>
<b>Gainage (Avec ballon de basket)</b> <i>1 ou 2 évaluateurs</i>	<p><u>Position de départ</u> : La gymnaste se met en position de « pompe » sur les coudes (face au sol). Les épaules doivent être à l'aplomb de la ligne des coudes. Les chevilles sont en appui (au niveau de la malléole) sur un ballon de basket bien gonflé, pieds non crochetés sur le ballon, jambes tendues et serrées, pieds en 6ème, corps gainé (en ayant soin d'effacer la courbure lombaire).</p> <p>Quand la gymnaste est bien placée, le chronomètre se déclenche. Il faut tenir un maximum de 30 secondes. Si la gymnaste ne parvient pas à se positionner correctement et rapidement, le résultat est égal à 0. Dès que la position est dégradée (flexion des jambes, relâchement de la position, cambrure...) le chronomètre est arrêté.</p> <p><b>Résultats : Noter le temps de maintien en secondes.</b></p>
<b>Course de 20 m</b> <i>2 évaluateurs</i>	<p>Départ pieds écartés à la largeur du bassin, jambes demi fléchies, mains sur les genoux. Lancement du chronomètre quand le premier pied décolle. Arrêt du chronomètre quand le corps (quel que soit la partie) passe la ligne d'arrivée.</p> <p>Le chronométrateur sera placé perpendiculairement à la ligne d'arrivée. Mettre un repère à 20 m pour l'arrêt du chronomètre mais matérialiser réellement l'arrivée à 25 m pour éviter que les gymnastes ralentissent avant la distance à effectuer. Un évaluateur contrôle le parcours (placé près de la ligne de départ), l'autre chronomètre (placé près de la ligne d'arrivée).</p> <p><b>Résultat : Noter le temps en centièmes de seconde. 3''60, noté 360.</b></p>

<b>CHAPITRE 3 : L'ÉVALUATION CORPORELLE</b>
---

### 3-1 LES ML IMPOSES CF2-CF3

Les ML CF2 et CF3 sont évalués 2 fois, à 2 étapes différentes : les deux performances sont comptabilisées.

CF2	CF3
<b>Imposé départemental ou régional :</b> Composé par l'équipe technique départementale ou régionale	<b>Imposé national :</b> Vidéos/descriptif/musiques sur la base documentaire FFGYM Compétition GR / Coupe Formation
<b>Musique de 30 à 45 sec :</b> Choisie par le comité régional ou départemental	<b>Musique de 1 min :</b> Composée par Didier Benetti
Espace d'évolution : la moitié d'un praticable	
<b>Avec 4 Difficultés Corporelles (DC)</b> et des éléments corporels à intégrer	<b>Avec 6 Difficultés Corporelles (DC)</b> et des éléments corporels
Possibilité d'obtenir des BONUS pour augmenter la valeur des DC	

L'enchaînement est identique pour les droitères et les gauchères de jambes. Quelques adaptations sont possibles ; elles seront précisées dans le descriptif des ML imposés, voir ANNEXE N°3.

Chaque difficulté de BASE a une valeur de 3 points. Cette valeur peut être augmentée grâce à des BONUS qui peuvent se cumuler.

Valeur des DC de BASE	3 points
Valeur des BONUS ML	1 point

#### 3-1-1 DIFFICULTES CORPORELLES DE BASE CF2

**4 Difficultés sont validées en DIFFICULTE (D)** en référence au Code FIG en vigueur.

##### 2 équilibres :

- **Équilibre retiré en ouverture** (base pied à plat) : Départ 1ère, ½ plié, retiré avec jambe libre en ouverture. Fermer 5ème sur ½ pointes.  
BONUS = Equilibre fixé sur ½ pointe
- **Equilibre arabesque de petite amplitude** (min 45°, base pied à plat) : Départ 3ème, dégagé 4ème devant, piqué arabesque avec la jambe de terre restant tendue, fermer 5ème sur ½ pointes  
BONUS N°1 : Equilibre fixé sur ½ pointe  
BONUS N°2 : Jambe libre à l'horizontale et +

**1 pivot :**

- **Pivot retiré en-dedans 1 tour** : A partir d'une fente 4ème, pivot en-dedans. Valoriser la « rotation » sans insister sur le placement de la jambe libre en ouverture. Pointe au niveau du genou (en parallèle ou en ouverture).  
BONUS N°1 = Par ½ tour supplémentaire  
BONUS N° 2 = Jambe libre avec retiré en ouverture (2de)

Pour valider les pivots de base en 1 tour, une tolérance est acceptée au niveau de la validation du dernier ¼ de tour : validé si la gymnaste revient au moins dans la direction de départ (bassin-épaules) après avoir réalisé minimum ¾ de tour dans la « forme ».

**1 saut :**

- **Saut de biche appel 1 pied** : Pas chassé, un pas, appel d'un pied saut de biche, réception de l'autre pied, un pas, fermer en 5ème sur ½ pointe.  
BONUS = Biche boucle

<b>GROUPES CORPORELS</b>	<b>DC de BASE CF2</b> <b>Valeur : 3 points</b>	<b>BONUS CF2</b> <b>Valeur : 1 point</b>
<b>EQUILIBRE</b>	Equilibre retiré en ouverture	N°1 : Sur ½ pointe
	Petite arabesque	N°1 : Sur ½ pointe N°2 : A l'horizontale et +
<b>PIVOT</b>	Pivot retiré en-dedans 1 tour	N°1 : Par ½ tour sup N°2 : J. libre en ouverture
<b>SAUT</b>	Biche, appel 1 pied	N°1 : Biche Boucle

*Exemple : Réalisation correcte de 2 pivots « retiré », jambe libre en ouverture ; Base=3 pts + Bonus N°1=2x1 + Bonus N°2=1 soit une valeur totale de 6 points.*

**3-1-2 ELEMENTS CORPORELS A INTEGRER DANS LE ML CF2**

Il faut intégrer dans l'imposé le plus grand nombre d'éléments parmi la liste ci-dessous ; cette liste n'est pas exhaustive :

- Eléments de rotation du corps verticaux : un tour enveloppé, tour naturel bras décalés, déboulé
- Une pré acrobatie : une roulade au choix ...
- Un passage en appui sur les mains
- Battement I main au sol et/ou battement 2de
- Petit cambré à genoux serrés, remontée bras aux oreilles (cercle de bras vers l'avant)
- Pas de patinette avec coupés en ouverture ou pas de bourrée en ouverture
- Vagues : onde totale du corps et partielles
- Temps levé retiré pointe au genou, en parallèle
- Assemblée, saut élément appel 2 pieds
- Saut de chat en ouverture
- Petite enjambée par battement tendu (saut élément) à intégrer avec ou sans pas chassé ; peut être intégré dans un pas dansé. Ne compte pas en DC.

### 3-1-3 DIFFICULTES CORPORELLES DE BASE CF3

6 Difficultés sont validées en **DIFFICULTE (D)** en référence au Code FIG en vigueur.

#### 2 équilibres :

- **Equilibre arabesque (base pied à plat)** : Dégagé en 4<sup>ème</sup> devant, arabesque, fermer 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes.  
BONUS = Equilibre fixé sur ½ pointe
- **Equilibre pied dans la main à la 2<sup>de</sup> « à la hauteur » Y**(base avec développé) : Départ 1<sup>ère</sup>, retiré avec jambe de terre tendue, montée du genou à la seconde, en attrapant la « jambe », développé à la seconde en montant le bras libre opposé à la verticale haute, équilibre Y, descente de la jambe libre, fermer 1<sup>ère</sup> ou 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes.  
BONUS N°1 = Equilibre fixé sur ½ pointe  
BONUS N°2 = Montée de la jambe libre par battement de jambe tendu avec mode d'attrapé au choix.

#### 2 pivots :

- **Pivot retiré 1 tour, en-dehors** : dégagé 4<sup>ème</sup> devant, ½ plié 4<sup>ème</sup>, pivot retiré en ouverture en-dehors, fermer 5<sup>ème</sup> sur 1/2 plié.  
BONUS N°1 = Par ½ tour supplémentaire
- **Pivot attitude arrière 1 tour en-dedans** : A partir d'une fente, pivot attitude, en-dedans, fermer en 5<sup>ème</sup> sur 1/2 pointes.  
BONUS N°1 = Par ½ tour supplémentaire

Pour valider les pivots de base en 1 tour, une tolérance est acceptée au niveau de la validation du dernier ¼ de tour : validé si la gymnaste revient au moins dans la direction de départ (bassin-épaules) après avoir réalisé minimum ¾ de tour dans la « forme ».

#### 2 sauts :

- **« Petit » saut enjambé par battement** : Pas chassé, appel 1 pied, réception de l'autre pied (120° environ)  
BONUS N°1 = écart à 180° et +  
BONUS N°2 = boucle ou cambrée (Bonus valable si écart)
- **Saut de biche appel 2 pieds** : à partir d'une assemblée.  
BONUS N°1 = Biche boucle ou cambré

GROUPES CORPORELS	DC de BASE CF3 Valeur : 3 points	BONUS CF3 Valeur : 1 point
EQUILIBRE	Arabesque	N°1 : Sur ½ pointe
	Y pied plat par développé	N°1 : Sur ½ pointe N°2 : Par battement
PIVOT	Pivot retiré en-dehors 1 tour	N°1 : Par ½ tour sup
	Pivot attitude en-dedans 1 tour	N°1 : Par ½ tour sup
SAUT	Petite enjambée par battement	N°1 : 180° et + N°2 : Boucle ou cambré
	Biche, appel 2 pieds	N°1 : Biche boucle ou cambré

Exemple

*Pivot retiré 1 tour et demi : Base=3 pts + Bonus=1 pt soit un total de 4 points*

*Enjambée boucle : Base=3 pts + Bonus N°1(180°)=1 pt + Bonus N°2(Boucle)=1 pt soit un total de 5 points.*

**3-1-4 NOTATION DES ML IMPOSES CF2 ET CF3 :**

Chaque enchaînement est jugé par 2 jurys de 2 juges, connaissant l'imposé ML. Les 2 juges de chaque jury doivent s'accorder pour rendre une seule fiche au secrétariat.

JURY DIFFICULTE Voir ANNEXE N°6 et 7

Pour chaque difficulté, les juges :

Comptabilisent les points DIFFICULTE (D) : BASE+BONUS

Comptabilisent les fautes d'EXECUTION (E) = P comme « pénalisations ».

La valeur de la faute technique du code FIG est multipliée par 10 donc une petite faute à 0.10 correspond à une pénalisation P de 1 point.

Calculent le Total point T en enlevant les pénalisations P à la valeur de la D.

*Par exemple : dans le ML imposé CF3, la gymnaste réalise un saut biche boucle avec une petite déviation de forme. La valeur BASE+BONUS est de 3+1=4 points. Les juges enlèvent la pénalisation P=1 point pour déviation. Total T obtenu pour cet élément : 4-1= 3 points.*

JURY EXECUTION/EXACTITUDE

Pénalise pour les fautes d'exécution technique en référence au code FIG en vigueur de tout l'enchaînement, difficultés comprises.

Pénalise pour les fautes d'exactitude, 0.10 à chaque fois, concernant à la fois l'espace, la musique et les éléments techniques.

Ne sont pas pénalisés en exactitude :

- Les variations d'orientations de la tête et de la position des mains
- Les variations autorisées visant à présenter la difficulté corporelle ou un élément de souplesse de sa bonne jambe ou bon côté (voir descriptifs des ML imposés).

NOTATION ML IMPOSE		CF2	CF3
DIFFICULTE (D)	BASE	Sur 12	Sur 18
	BONUS	Note ouverte	Note ouverte
EXECUTION/EXACTITUDE (E)	EXECUTION/ EXACTITUDE	Sur 10	Sur 10
TOTAL ML IMPOSE (Référence Base sans les Bonus)		Sur 22	Sur 28

### 3-2 LE ML LIBRE CF4

Le ML libre CF4 correspond au ML du programme individuel NATIONAL 7-9 ans.

Il est important de se référer à la Règlementation Technique Fédérale de la saison en cours.

Jugement selon le code FIG Junior avec adaptations.





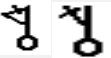












**Les enchainements étant plus courts en 7-9 ans (max 1 min), l'Artistique et l'Exécution sont évalués sur 8 au lieu de 10.**

6 à 10 juges : 2 juges en DB, 2 à 4 juges en Artistique, 2 à 4 juges en Exécution.

### 3-3 LES TESTS TECHNIQUES CORPORELS CF4

Il s'agit d'évaluer les gymnastes sur des difficultés corporelles essentielles, pas forcément intégrées dans leurs enchainements libres. Le travail des 2 côtés et de la mauvaise jambe est indispensable même s'il n'est pas évalué.

**L'évaluation se fait par atelier.** Chaque gymnaste doit présenter 6 difficultés corporelles (DC) de chaque groupe corporel : 2 essais possibles.

TESTS TECHNIQUES CORPORELS CF4					
EQUILIBRES		ROTATIONS		SAUTS	
 Gauche sur 1/2 pte	2		3 et +	 Gauche	3
 Droit sur 1/2 pte	2		3 et +	 Droit	3
	2	 en dedans sur j gauche	1 et +		4 ou 5
	3	 en dedans sur j droite	1 et +	 Appel 1 pied	3 ou 4
	5	 en dehors	1 et +	 1 à 2 manèges	Addition valeurs de chaque saut 4 et +
	3		1		
BONUS : 1 combinaison ou une difficulté au choix (non obligatoire)					
6 DC		6 DC		5 ou 6 DC	
<b>18 DC à présenter + BONUS</b>					

Choisir une seule difficulté à présenter lorsque 2 difficultés sont dans une même case. L'équilibre attitude arrière (sur 1/2 pointe), le pivot retiré en-dedans et l'enjambée sont évalués des 2 côtés (bonne et mauvaise jambes).

### 3-3-1 LES EQUILIBRES

Il est possible de réaliser la difficulté sur demi-pointe ou pied à plat sauf pour l'équilibre attitude qui doit être présenté obligatoirement sur ½ pointe.

La fixation de l'équilibre doit être nette : 2 temps minimum.

La gymnaste peut choisir de réaliser la difficulté soit par piqué, soit par relevé sur ½ pointe, à partir d'un dégagé tendu ou sans déplacement.

Au choix : équilibre attrapé arrière tendu ou équilibre boucle / équilibre attrapé devant ou équilibre attrapé seconde.

#### **Orientations :**

Les équilibres 2<sup>de</sup> se réalisent face aux juges.

Les équilibres 4<sup>ème</sup> devant se réalisent de face ou de profil aux juges.

Les équilibres 4<sup>ème</sup> derrière (arabesque, boucle, I...) se réalisent de profil, jambe arrière « en ouverture » par rapport aux juges.

### 3-3-2 LES PIVOTS

A faire sur une moquette GR et en chaussons GR obligatoirement.

La gymnaste peut choisir de réaliser la difficulté soit par piqué, soit par relevé.

Au choix : pivot boucle ou pivot attrapé arrière tendu.

Les pivots retirés se font avec la jambe libre à la 2<sup>de</sup> (en ouverture).

#### **Orientations :**

Les pivots en-dedans commencent en fente « croisée » par rapport aux juges. *Exemple ; pour le pivot attitude en-dedans sur jambe gauche, le départ se fait direction 2.*

Les pivots en-dehors commencent de face.

### 3-3-3 LES SAUTS

La prise d'élan est libre.

Tous les sauts évalués de la famille « enjambé » doivent se faire par le dégagé tendu (par battement) ; développé = 0.

Pour les sauts avec boucle : Possibilité ou non de cambrer, ce sont la hauteur de la jambe arrière et la forme de la boucle (fermée) qui sont évaluées.

Les gymnastes peuvent présenter 1 saut ou une série de 2 sauts « manèges » (jetés en tournant).

Au choix : enjambée boucle ou enjambée cambrée / biche boucle ou biche cambré.

La réception des sauts doit être stabilisée en 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes après un ou 2 pas.

Tous les sauts demandés se font en appel 1 pied.

#### **Orientations :**

Les sauts se font de profil aux juges, jambe arrière « en ouverture » par rapport aux juges. Les manèges peuvent être demandés dans certains cas en diagonale pour mieux les évaluer (sauts tournant).

### 3-3-4 BONUS : DC AU CHOIX OU COMBINAISON DE DC

**Ce n'est pas obligatoire** mais ce BONUS est ajouté au total point final.

Les gymnastes peuvent présenter :



- Soit une difficulté au choix de la liste des DC autorisées pour les 7-10 ans (voir lettre GR), non évaluée dans les tests techniques corporels
- Soit une combinaison de 2 difficultés corporelles au choix en référence au code FIG. Il est possible d'utiliser n'importe quelle difficulté du code. La répétition de difficultés déjà évaluées dans les tests techniques est possible dans la combinaison.

### 3-3-5 NOTATION DES TESTS TECHNIQUES CORPORELS

Voir ANNEXE N°10 et 11. Le mode d'évaluation est similaire aux tests techniques Avenir. L'évaluation se fait par atelier. 2 juges par atelier. En fonction du nombre d'évaluateurs et de gymnastes, il est possible de mettre 1 ou plusieurs ateliers pour un même groupe corporel. La difficulté n'est pas évaluée (0 point) si une des consignes suivantes n'est pas respectée :

- Chaque difficulté doit être présentée en commençant et en finissant par une position stable et définie. Privilégier, la position 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes.
- La mise en place de chaque difficulté doit être courte et rapide (pas d'installation).
- L'orientation de chaque difficulté doit permettre la meilleure observation possible de l'exécution.
- Le trajet et la position des bras sont importants, ils doivent être clairs et définis.


**Les juges notent à la fois la DIFFICULTE et l'EXECUTION.**

**Chaque difficulté prend la valeur du code FIG, multipliée par 10.**

*Exemple :* Pivot attitude 1 tour a une valeur de 0.30 dans le code FIG. Il prend donc une valeur de 3 points lors des Tests techniques CF4.

Les juges :

- Comptabilisent les points DIFFICULTE (D) = valeur de la DC du code FIG x 10
- Comptabilisent les fautes d'EXECUTION (E) éventuelles = P comme « pénalisations ». Valeur de la pénalisation du code FIG x 10.  
*Petite faute à 0.10 code FIG correspond à P=1 point lors des tests.*
- Calculent le Total point pour chaque difficulté en enlevant les pénalisations P à la valeur initiale de la D.

*Exemple :* Pour l'enjambée :  à 0.3 pts dans le code FIG, Valeur D= 3 points.

La gymnaste valide le saut mais l'exécute avec une faute technique « une petite déviation de forme » à 0.10 dans le code FIG, P=1 points. Note obtenue : D-P soit 3-1=2 points.

Si la pénalisation P est plus grande que la valeur D de la difficulté, la note finale est de zéro ; les notes négatives n'existent pas.

## CHAPITRE 4 : L'ÉVALUATION AUX ENGIN

### **4-1 L'ENCHAÎNEMENT LIBRE ENGIN CF2 et CF3**

#### **4-1-1 GENERALITES**

Il s'agit d'un enchaînement libre, conçu et appris en club. Il est évalué une seule fois.

**Musique de 30 à 45 sec en CF2 et de 45 sec à 1 min en CF3.** Une seule musique par club pour chaque niveau.

Espace d'évolution : la moitié d'un praticable.

L'engin programmé est déterminé au niveau national : voir Règlementation Technique Fédérale de la saison concernée.

**6 éléments techniques issus de la liste des éléments essentiels Engin** sont à intégrer dans la composition. Il s'agit des éléments présentés en « Tests techniques Engin » ; voir Chapitre 4-3.

Valeur de la BASE CF2 et CF3	3 points
Valeur des BONUS ENGIN CF3	1 point par CRITERE
Valeur du BONUS « ROTATION » CF3	2 points par ROTATION 360° sous l'envol de l'engin

**Il n'y a pas d'exigences concernant le contenu corporel.** Il est possible d'intégrer des éléments techniques corporels mais ce n'est pas obligatoire. Seules les DC constituant les BONUS Engin sont valorisées en CF3. Cette démarche est faite dans le but de valoriser une exécution propre et soignée.

#### **4-1-2 NOTATION DE L'ENCHAÎNEMENT LIBRE ENGIN CF2 ET CF3 :**

Chaque enchaînement est jugé par 2 jurys de 2 juges. Les 2 juges de chaque jury doivent s'accorder pour rendre une seule fiche au secrétariat.

#### JURY DIFFICULTE Voir ANNEXE N°8 et N°9

- Comptabilisent les points DIFFICULTE (D) : BASE+BONUS de chaque Élément Essentiel obligatoire.
- Comptabilisent les fautes d'EXECUTION sur ces éléments techniques = P comme « pénalisations ». La valeur de la faute technique est multipliée par 10 donc une petite faute à 0.10 correspond à une pénalisation P de 1 point.
- Calculent le Total point pour chaque Élément Essentiel présenté en D en enlevant les pénalisations P (Voir la notation des tests techniques Engin).

#### JURY ARTISTIQUE/EXECUTION

Pénalise à la fois pour les fautes d'Artistique et d'Exécution en référence au code FIG ; tout l'enchaînement dont les Eléments Essentiels évalués en D.

NOTATION ENCHAINEMENT LIBRE ENGIN		CF2	CF3
DIFFICULTE (D)	BASE	Sur18	Sur 18
	BONUS	Note ouverte	Note ouverte
ARTISTIQUE/EXECUTION (A/E)	TOTAL A/E	Sur 10	Sur 10
TOTAL ENCHAINEMENT ENGIN (Référence Base sans les Bonus)		Sur 28	Sur 28

#### **4-2 L'ENCHAINEMENT LIBRE ENGIN CF4**

**L'enchaînement libre Engin CF4 correspond à l'Engin du programme individuel NATIONAL 7-9 ans.**

Il est important de se référer à la Règlementation Technique Fédérale de la saison en cours.

Jugement selon le code FIG Junior avec adaptations.

**Les enchaînements étant plus courts en 7-9 ans (max 1 min), l'Artistique et l'Exécution sont évalués sur 8 au lieu de 10.**

6 à 10 juges : 2 juges en DB, 2 à 4 juges en Artistique, 2 à 4 juges en Exécution.

#### **4-3 LES TESTS TECHNIQUES ENGIN CF 2-3-4**

##### **4-3-1 GENERALITES**

**Il s'agit d'évaluer par atelier les gymnastes sur des éléments techniques essentiels à chaque engin.** Le travail des 2 mains, des 2 côtés, dans les 2 sens (lorsque c'est possible) est indispensable même s'il n'est pas évalué.

Il est indispensable que la gymnaste ait acquis les éléments techniques des niveaux inférieurs.

La formation de la gymnaste ne doit pas se limiter aux seuls éléments évalués.

Chaque gymnaste doit présenter 6 éléments à chaque engin : 2 essais possibles pour chaque élément.

Ces tests se font sur 4 engins (ceux non choisis pour l'enchaînement libre programmé) ; les évaluations peuvent se faire sur une seule étape ou être réparties sur plusieurs étapes.

##### **4-3-2 BONUS ENGIN CF3 et CF4**

**En CF3 et CF4, chaque élément de BASE proposé peut être complexifié et valorisé par des BONUS. Il n'y a pas de BONUS en CF2.**






**Ils sont accordés seulement si la base est visible** et réalisée dans son intégralité. Ce qui est noté « **en gras** » doit rester visible dans les éléments techniques présentés avec Bonus.

*Exemple : En CF4, « **lancé à partir des rotations** arrière » au cerceau ; possibilité de rajouter des critères additionnels bonifiés mais le lancé doit toujours être réalisé à partir des rotations ; le sens des rotations peut être modifié.*

**Critère DB ou DC:** L'exécution d'une difficulté corporelle (Dif. Body) du code FIG coordonné à l'élément technique ENGIN permet d'obtenir un Bonus. Une seule DC par élément

est bonifiée, sans tenir compte de sa valeur. Les répétitions de DC sont interdites pour un seul et même engin. Pour la famille des lancés : Le Bonus DC/DB peut être réalisé pendant le lancer ou le rattraper ou sous l'envol de l'engin.

**Critère DA ou DE (Dif. Apparatus) :** Il s'agit de bonifier les bases par les critères énoncés dans le chapitre 5.8.3 pages 51-52 du code FIG. Les critères DA spécifiques à chaque engin sont valables comme Bonus Engin.




Critères						
					<b>w</b>	<b>DB</b>

**Attention !!! un seul critère du tableau suffit pour bonifier la base ; nous n'appliquons pas la règle de validation des difficultés ENGIN DA du code FIG.**

Si le « critère DA » est déjà présent dans la BASE, il n'y a pas de bonification.

*Exemple : Au Ballon, la gymnaste est évaluée en CF4 sur une « manipulation sans les mains » au choix (= Base). Le critère « sans les mains » ne compte pas comme BONUS puisqu'il est prévu dans la base. Cependant elle peut proposer cette manipulation « Hors repère visuel » ; la valeur de l'élément est alors bonifiée.*

**Critère R :** Les critères additionnels des éléments dynamiques avec rotation (R) du code FIG (Chapitre 4) sont applicables pour tous les lancés avec ou sans rotation sous l'envol. Les critères R spécifiques à chaque engin sont valables comme Bonus.

**Attention !!! La reprise en rotation  est valable même si les critères sans les mains et hors repères visuels ( et ) ne sont pas présents.**

**Critère « Rotation 360° » sous l'envol de l'engin :** Chaque rotation du corps de 360° sous l'envol de l'engin est bonifiée de **2 points**. Les rotations identiques sont interdites pour un seul et même engin sauf si elles sont en série.

Tout lancé doit avoir une grande hauteur cependant une tolérance sera appliquée si celle-ci n'atteint pas 2 fois la taille de la gymnaste (Code FIG). « Petit lancé » signifie au moins au-dessus de la tête.

Certains critères additionnels sont impossibles à réaliser sur certaines bases cependant le terme générique « Critères DA et R » est quand même noté dans les tableaux Bonus.

La plupart des bases proposées sont décrites dans les répertoires Coupe Formation existant ; vidéos disponibles. Les éléments des répertoires CF cités (par ex. CF3 E9) peuvent être légèrement différents mais reste une aide utile. Les descriptifs qui suivent restent la référence pour l'évaluation.

#### 4-3-3 NOTATION DES TESTS TECHNIQUES ENGIN CF 2-3-4 :

Voir ANNEXES N°12 et N°13.

2 juges par atelier minimum. Il est possible de mettre en place plusieurs ateliers pour un même Engin en fonction du nombre d'évaluateurs et de gymnastes,

L'élément n'est pas évalué (= 0 point) si une des consignes suivantes n'est pas respectée :

- Chaque élément technique doit être présenté en commençant et en finissant par une position stable et définie.
- La mise en place doit être courte et rapide (pas d'installation).
- L'orientation de chaque élément technique doit permettre la meilleure observation possible de l'exécution.
- Le trajet et la position des bras sont importants doivent être clairs et définis. Pour « les lancés de base vers l'avant », privilégier la montée des 2 bras parallèles et leurs fixations à l' « oblique haute » . Rappel : le lancer de base doit se faire pieds serrés encrés dans le sol, corps gainé ; pas de sautillés.

Valeur de la BASE	3 points
Valeur des BONUS ENGIN	1 point par CRITERE
Valeur du BONUS « ROTATION 360° »	2 points par ROTATION 360° sous l'envol de l'engin

**Les juges notent à la fois la DIFFICULTE et l'EXECUTION.**

Les juges :

- Comptabilisent les points DIFFICULTE (D) : BASE+BONUS
- Comptabilisent les fautes d'EXECUTION (E) : P comme « pénalisations ». Valeur de la faute technique multipliée par 10. Petite faute à 0.10 correspond à P=1 point.
- Calculent le Total point pour chaque élément présenté en enlevant les pénalisations P à la valeur de la D.

Exemple :

*En CF4, au cerceau, « roulement derrière la tête sur les 2 bras » coordonné à un équilibre arabesque.*

*DIFFICULTE : BASE= 3 pts + BONUS (Sur une DC) = 1 pt soit D=4 pts*

*Faute de plan du cerceau (-0.10) et jambe légèrement en-dessous de l'horizontale (-0.10) donc P= 2 pts.*

*Note finale de l'élément :D-P= 4-2=2 pts*

Si la pénalisation P est plus grande que la valeur D de la difficulté, la note finale est de zéro ; les notes négatives n'existent pas.

Pour les 4 engins présentés : Note ouverte

## 4-3-4 ELEMENTS ESSENTIELS CORDE

<b>ELEMENTS ESSENTIELS CORDE (BASES)</b>				
<b>FAMILLE</b>	<b>NIVEAU 1</b>	<b>NIVEAU 2</b>	<b>NIVEAU 3</b>	<b>NIVEAU 4</b>
<b>Passages à travers en saut</b>		CF3 E9 Série de 7 sautillés vers l'avant à partir de rotations sagittales avant (pagaies) : 2 x pieds joints, 3 x un pied sur l'autre, 2 x pieds joints	CF3 E7 <b>Passage à travers corde pliée en 2</b> en saut groupé, vers l'avant	<b>Pas chassé</b> avec rotations sagittales vers l'avant, <b>saut à travers la corde ouverte, appel un pied</b> , corde tournant vers l'avant
<b>Passages à travers en sautillés</b>	CF1 E8 3 Sautillés pieds joints en avant	CF2 E9 Départ rotations sagittales, Série de 5 Sautillés un pied sur l'autre en arrière	CF3 E11 Départ pagaies, <b>Série de 8 sautillés avec minimum un changement de rythme et un changement de sens de rotation de la corde</b>	CF4 E8 Départ pagaies, <b>Série de 8 sautillés avec minimum un saut double et 2 changements de sens de rotation de la corde</b> (ex. avant/arrière/avant entraînant la rotation du corps)
	CF1 E9 3 Sautillés un pied sur l'autre en avant			
<b>Balancés, mouvements en 8</b>	CF1 E1 E13 Dans le plan frontal, 4 balancés, rotations	CF2 E1 Dans le plan frontal, 4 balancés, tour naturel avec circumduction, rotations	CF3 E5 <b>Dans le plan horizontal, spirale complète</b> (mouvement en 8) en tournant	
	CF1 E2 Dans le plan sagittal, 4 balancés			
<b>Echappés</b>	CF1 E6 Départ Corde tendue au sol derrière soi Echappé d'un nœud devant soit	CF2 E6 Corde allongée au sol derrière soi, échappé d'un nœud devant soi, changement de main, rattrapé en enchainant des pagaies vers l'avant	CF3 E3 <b>Dans le plan sagittal,</b> circumduction vers l'arrière, <b>échappé dans le dos</b>	CF4 E3 Dans le plan frontal/ <b>sagittal,</b> <b>Manivelle</b> avec ¼ de tour pour rattraper
				CF4 E4 <b>Dans le plan horizontal,</b> <b>manivelle</b> vers l'intérieur

<b>Lancés</b>		CF2 E17 Petit lancer 1/2 tour de la corde ouverte tendue, rattrapé avec frappé de la corde en tournant	CF4 E17 <b>Lancer de la corde ouverte tendue</b> , 1 tour de corde minimum, rattrapé avec frappé de la corde sans tourner (hauteur minimum 1 x la taille debout)	CF5 E17 <b>A partir des moulinets</b> (rotations corde tenue par le milieu) vers l'avant <b>lancé de la corde ouverte tendue</b> , 1 tour de corde minimum
	CF1 E19 Petit lancé sagittal à partir de la corde pliée en 2, tenue au milieu ; rattrapé par les nœuds en balancé	CF2 E19 Petit lancé sagittal à partir de la corde pliée en 2, tenue au milieu ; rattrapé par les nœuds en rotations sagittales vers l'avant	CF3 E19 <b>Lancer sagittal à partir des rotations arrière, rattrapé un nœud dans chaque main</b>	CF5 E19 <b>Lancer sur pas chassé ou sur saut</b>

<b>CF3 CORDE</b>	
<b>ELEMENTS ESSENTIELS ET BONUS</b>	
<b>BASES</b>	<b>BONUS</b>
<b>Passage à travers corde pliée en 2</b> en saut groupé, vers l'avant	Sur DC Critères DA
Départ pagaies, <b>Série de 3 à 8 sautillés avec minimum un changement de rythme et un changement de sens de rotation de la corde</b>	Critères DA
<b>Dans le plan horizontal, spirale complète</b> (mouvement en 8) en tournant	Sur DC Critères DA
<b>Dans le plan sagittal</b> , circumduction vers l'arrière, <b>échappé dans le dos</b>	Sur DC Manivelle (Echappé Spirale) Critères DA
<b>Lancer de la corde ouverte tendue</b> , 1 tour de corde minimum, rattrapé avec frappé de la corde sans tourner (hauteur minimum 1 x la taille debout)	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R
<b>Lancer sagittal à partir des rotations arrière, rattrapé un nœud dans chaque main</b>	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R

<b>CF4 CORDE</b>	
<b>ELEMENTS ESSENTIELS ET BONUS</b>	
<b>BASES</b>	<b>BONUS</b>
<b>Pas chassé avec rotations</b> sagittales vers l'avant, <b>saut à travers la corde ouverte, appel un pied</b> , corde tournant vers l'avant	Sur DC Série de 2 passages à travers en saut Saut par battement tendu Critères DA
Départ pagaies, <b>Série de 3 à 8 sautillés avec minimum un saut double et 2 changements de sens de rotation de la corde</b> (ex. avant/arrière/avant entraînant la rotation du corps)	Sauts de basque en tournant Critères DA
Dans le plan frontal/sagittal, <b>Manivelle</b> avec ¼ de tour pour rattraper	Sur DC Manivelle totalement dans le plan sagittal Critères DA
<b>Dans le plan horizontal, manivelle</b> vers l'intérieur	Sur DC Vers l'extérieur Critères DA
<b>A partir des moulinets</b> (rotations corde tenue par le milieu) vers l'avant <b>lancé de la corde ouverte tendue</b> , 1 tour de corde minimum	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R
<b>Lancer sur pas chassé ou sur saut</b>	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R



## 4-3-5 ELEMENTS ESSENTIELS CERCEAU :

ELEMENTS ESSENTIELS CERCEAU (BASES)				
FAMILLE	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
<b>Passage à travers Franchissements</b>	CF1 E4 Passages à travers en marchant	CF2 E4 Passages à travers en sautillés avec changements de rythme		
<b>Roulements sur le corps</b>			CF3 E14 Dans le plan sagittal, <b>Long roulement sur le buste-épaule- dos</b>	CF5 E14 <b>Long roulement devant le corps sur les 2 bras</b>
				CF4 E14 <b>Long roulement derrière la tête sur les 2 bras</b>
<b>Roulements sur le sol</b>	CF1 E13 Dans le plan frontal, Roulement au sol rectiligne du cerceau	CF2 E13 Dans le plan sagittal, Roulement au sol rectiligne du cerceau	CF3 E12 Dans le plan sagittal, <b>Elan, Rétro</b>	
<b>Rotations autour d'un axe</b>	CF1 E7 Toupies sur le sol, main à plat sur le cerceau	CF2 E7 Toupies en suspension, main ouverte, à l'oblique basse	CF4 E7 <b>Toupies, main ouverte avec changement de main</b>	CF4 E7-1 <b>Toupies, main ouverte, au-dessus ligne épaule</b>
<b>Rotations autour d'un point</b>	CF1 E8 Dans le plan frontal, Rotations autour de la main	CF2 E10 Dans le plan horizontal, Rotations au-dessus de la tête vers l'extérieur, ½ circumduction, changement de main derrière genoux	CF3 E9 <b>Dans le plan sagittal, Rotations vers l'arrière, bras devant soi à l'horizontale, ½ circumduction vers le haut et l'arrière</b>	CF4 E8 à E11 <b>Rotations autour d'un point avec transmission de la main à une autre partie du corps, ou inversement</b>
<b>Lancés</b>	CF1 E16 Cerceau tenu à 2 mains, Petit lancé à plat devant soi	CF2 E19 Dans le plan sagittal, Petit lancé à partir d'un élan	CF3 E19 <b>Dans le plan sagittal, Lancé à partir d'un élan</b>	CF5 E19 <b>Dans le plan sagittal, Lancé à partir des rotations arrière</b>
	CF1 E19	CF2 E16	CF3 E18	CF4 E18

	Petit lancé en renversement, avec ½ tour du cerceau	Petit lancé à plat, passage à travers (bras tendu verticale haute), immobilisation du cerceau sans les mains au niveau des chevilles (cerceau pouvant toucher le sol)	<b>Petit lancé en renversement</b> (minimum 1 tour)	<b>Lancé en renversement</b>
--	---	---	--	------------------------------

<b>CF3 CERCEAU</b>	
<b>ELEMENTS ESSENTIELS ET BONUS</b>	
<b>BASES</b>	<b>BONUS</b>
<b>Roulement buste épaule dos</b> dans le plan sagittal	Sur DC Avec passage sur segment bras-épaule-dos
<b>Elan Rétro</b>	Sur DC Avec rotations du corps (360°)
<b>Rotation autour d'un axe (toupie)</b> avec changement de main	Sur DC Avec transmission hors repère visuel
<b>Rotations main, plan sagittal,</b> vers l'arrière	Sur DC Vers l'avant
<b>Lancer par élan</b> dans le plan sagittal	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères additionnels R sur le rattrapé
<b>Petit Lancer en renversement</b>	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères additionnels R

<b>CF4 CERCEAU</b>	
<b>ELEMENTS ESSENTIELS ET BONUS</b>	
<b>BASES</b>	<b>BONUS</b>
<b>Roulement devant le corps</b> sur les 2 bras alignés	Sur DC Avec rotations du corps (180°)
<b>Roulement derrière la tête</b> sur les 2 bras alignés	Sur DC Avec rotations du corps (180°)
<b>Rotation autour d'un axe (toupie)</b> avec changement de main	Sur DC Avec transmission hors champs visuel
<b>Rotation autour d'un axe (toupie)</b> sur main ouverte à l'oblique haute	Sur DC Avec transmission
<b>Lancer sagittal</b> à partir des rotations arrière	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères additionnels R
<b>Lancer en renversement</b>	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères additionnels R

## 4-3-6 ELEMENTS ESSENTIELS BALLON :

ELEMENTS ESSENTIELS BALLON (BASES)				
FAMILLES	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
<b>Elans, Circumductions, Mouvements en 8</b>	CF2 E2 2 Elans, un de chaque main, avec changement de main dans le plan sagittal devant soi	CF3 E2 2 circumductions sagittales avant ou arrière : une de chaque main	CF3 E3 $\frac{1}{2}$ <b>spiraales dans le plan horizontal dans chaque sens</b> Circumduction au-dessus de la tête, transmission derrière les genoux, suivi d'une circumduction vers l'intérieur de l'autre main	CF4 E3 <b>2 mouvements en 8 dans le plan horizontal dans chaque sens</b> « spirales » ; un mvmt en 8 vers l'intérieur d'une main suivi d'un mvmt en 8 vers l'extérieur de l'autre main (ou inverse)
	CF1 E7 (exemple) Manipulation au choix sans les mains			
<b>Roulements</b>	CF1 E12 Roulement aller-retour sur les 2 bras parallèles en avançant et en reculant	CF2 E12 Roulement libre sur un bras (sur le côté), arrêt poitrine suivi d'un roulement sur les 2 bras parallèles devant soi	CF3 E12 <b>Roulement devant le corps en 2 temps sur chaque bras :</b> sur un bras de la main à la poitrine, suivi d'un autre sur l'autre bras de la poitrine vers la main	CF4 E12 <b>Roulement devant le corps sur chaque bras</b>
	CF1 E13 Roulement sur le dos à genoux	CF2 E13 Roulement sur le dos debout	CF3 E13 <b>Roulement sur les 2 bras parallèles puis le dos</b>	CF4 E13 <b>Allongée à plat ventre, roulement sur le dos puis les jambes</b>
<b>Rebonds</b>	CF1 E8 Série de 6 Rebonds à 2 mains avec changement de rythme	CF2 E8 Série de 6 rebonds au choix à une main avec changement de rythme	CF3 E8 <b>Série de 6 rebonds avec minimum un changement de rythme et 2 changements de main</b>	CF4 E8 <b>Série de 6 rebonds avec minimum un changement de rythme, un changement de niveau (sol) et 2</b>

				<b>changements de main</b>
<b>Lancés</b>	CF1 E15 Petit lancé par élan et rattrapé ; tout à 2 mains	CF2 E15 Lancé par élan sagittal d'une main, rattrapé à 2 mains	CF3 E15 <b>Lancé d'une main par élan</b> , rattrapé au choix	<b>Lancé d'une main par élan, rattrapé d'une main</b>
		Lancé par poussée à 2 mains (hauteur une fois la taille minimum)	<b>Lancé par poussée à 1 main</b> (hauteur une fois la taille minimum)	<b>Lancé au choix, rattrapé sans les mains</b>

<b>CF3 BALLON</b>	
<b>ELEMENTS ESSENTIELS ET BONUS</b>	
<b>BASES</b>	<b>BONUS</b>
<b>½ spirales dans le plan horizontal dans chaque sens</b> Circumduction au-dessus de la tête, transmission derrière les genoux, suivi d'une circumduction vers l'intérieur de l'autre main	Sur DC Critères DA
<b>Roulement devant le corps en 2 temps sur chaque bras :</b> sur un bras de la main à la poitrine, suivi d'un autre sur l'autre bras de la poitrine vers la main	Sur DC Base CF4 (sur chaque bras) Critères DA
<b>Roulement sur les 2 bras parallèles puis le dos</b>	Sur DC Du bas du dos jusqu'aux mains Critères DA
<b>Série de 6 rebonds avec minimum un changement de rythme et 2 changements de main</b>	Sur DC Avec rotation du corps (360°) Critères DA sur un rebond minimum
<b>Lancé d'une main par élan, rattrapé au choix</b>	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères additionnels R
<b>Lancé par poussée à 1 main</b> (hauteur une fois la taille minimum)	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères additionnels R

<b>CF4 BALLON</b>	
<b>ELEMENTS ESSENTIELS ET BONUS</b>	
<b>BASES</b>	<b>BONUS</b>
<b>2 mouvements en 8 dans le plan horizontal dans chaque sens « spirales » ; un mvmt en 8 vers l'intérieur d'une main suivi d'un mvmt en 8 vers l'extérieur de l'autre main (ou inverse)</b>	Sur DC Critères DA
<b>Roulement devant le corps sur chaque bras</b>	Sur DC Critères DA
<b>Allongé à plat ventre, roulement sur le dos puis les jambes</b>	Sur les bras/dos/jambe Critères DA
<b>Série de 6 rebonds avec minimum un changement de rythme, un changement de niveau (sol) et 2 changements de main</b>	Sur DC Avec rotation du corps (360°) Critères DA sur un rebond minimum
<b>Lancé d'une main par élan, rattrapé d'une main</b>	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères additionnels R
<b>Lancé au choix, rattrapé sans les mains</b>	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères additionnels R

## 4-3-7 ELEMENTS ESSENTIELS MASSUES :

ELEMENTS ESSENTIELS MASSUES (BASES)				
FAMILLES	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
Petits cercles Moulinets	Plan horizontal, 2 Elans AR avec petits cercles dessus puis idem dessous ; les 2 massues simultanément en parallèle	CF2 E10 Plan horizontal, 2 Elans AR avec petits cercles dessus/dessous devant soi, les 2 massues simultanément en parallèle	CF3 E10 <b>Plan horizontal, 2 Moulinets</b> (4 petits cercles minimum d'une même massue)	CF3 E10 <b>Plan horizontal, 2 Moulinets en tournant (360°)</b> (4 petits cercles minimum d'une même massue)
	CF1 E6 Plan sagittal, Elans AR avec petit cercle dans un sens puis dans l'autre, un bras après l'autre.	CF2 E8 Plan sagittal, Elans AR avec petits cercles simultanés en sens opposés au niveau des cuisses, dans les 2 sens	CF4 E9 <b>Plan sagittal, préparation aux moulinets (une massue après l'autre)</b> Circumduction sagittale vers l'avant, petit cercle par- dessus l'autre bras fixé devant soit suivi d'un petit cercle extérieur/ idem avec l'autre bras. Dans l'autre sens, avec passage sous le bras fixé	CF5 E9 <b>Plan sagittal, moulinets</b> vers l'avant ou vers l'arrière (4 petits cercles minimum d'une même massue)
<b>Echappés</b> (à partir des têtes)	Echappés 1/2 tour d'une massue vers l'arrière et vers l'avant, une après l'autre	CF2 E14 Elan Echappé 1 tour d'une massue vers l'arrière, une après l'autre	CF3 E14 <b>Echappé des 2 massues</b> parallèles vers l'arrière ou vers l'avant, 1 tour des massues minimum	CF4 E15 <b>Echappé des 2 massues en sens opposé,</b> 1 tour des massues minimum
<b>Circumductions, Mouvements asymétriques</b>	CF2 E2 Circumductions des 2 massues	E13 Plan sagittal : Simultanément circumduction	CF4 E13 <b>Mouvement asymétrique</b> au choix (plan et	<b>Mouvement asymétrique avec « libération de la prise » d'une</b>

<b>(à la fois critères : plan et amplitude)</b>	simultanément en sens opposé	d'une massue et 3 petits cercles de l'autre massue	amplitude différents)	<b>massue minimum</b> (ex. échappé, toupie roulement ...)
<b>Lancés</b>	CF1 E16 Dans le plan sagittal, petit lancer (sans rotation) d'une massue avec changement de main	CF2 E16 Dans le plan sagittal, petit lancer (au-dessus tête) à partir d'un élan (2 bras fixés à l'oblique haute)	CF2 E16 <b>Lancer sagittal à partir d'un élan</b> (2 bras fixés à oblique haute)	<b>Lancer sagittal à partir d'une circumduction</b> arrière
	Petit Lancer d'une massue à plat par élan tenue par le col	CF2 E17 Petit lancé par poussée d'1 massue tenue par le col ou le corps dans le plan horizontal	CF3 E17 <b>Petit lancer des 2 massues</b> tenues dans une main (2 bras fixés à oblique haute)	CF5 E16-1 <b>Lancer des 2 massues</b> tenues dans une main

<b>CF3 MASSUES</b>	
<b>ELEMENTS ESSENTIELS ET BONUS</b>	
<b>BASES</b>	<b>BONUS</b>
<b>Plan horizontal, 2 Moulinets</b> (4 petits cercles minimum d'une même massue)	Sur DC Critères DA
<b>Plan sagittal, préparation aux moulinets (une massue après l'autre)</b> Circumduction sagittale vers l'avant, petit cercle par-dessus l'autre bras fixé devant soit suivi d'un petit cercle extérieur/ idem avec l'autre bras. Dans l'autre sens, avec passage sous le bras fixé	Moulinets sagittaux (4 petits cercles minimum d'une même massue)
<b>Echappé des 2 massues</b> parallèles vers l'arrière ou vers l'avant, 1 tour des massues minimum	Sur DC 2 tours d'1 massue minimum Critères DA
<b>Mouvement asymétrique</b> au choix (plan et amplitude différents)	Sur DC Critères DA
<b>Lancer sagittal à partir d'un élan</b> (2 bras fixés à oblique haute)	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R
<b>Petit lancer des 2 massues</b> tenues dans une main (2 bras fixés à oblique haute)	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R

<b>CF4 MASSUES ELEMENTS ESSENTIELS ET BONUS</b>	
<b>BASES</b>	<b>BONUS</b>
<b>Plan horizontal, 2 Moulinets en tournant (360°)</b> (4 petits cercles minimum d'une même massue)	Sur DC Critères DA
<b>Plan sagittal, moulinets</b> vers l'avant ou vers l'arrière (4 petits cercles minimum d'une même massue)	Sur DC Critères DA
<b>Echappé des 2 massues en sens opposé,</b> 1 tour des massues minimum	Sur DC 2 tours d'1 massue minimum Critères DA
<b>Mouvement asymétrique avec « libération de la prise » d'une massue minimum</b> (ex. échappé, toupie roulement ...)	Sur DC Critères DA
<b>Lancer sagittal à partir d'une circumduction</b> arrière	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères additionnels R
<b>Lancer des 2 massues</b> tenues dans une main	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères additionnels R



## 4-3-8 ELEMENTS ESSENTIELS RUBAN :

ELEMENTS ESSENTIELS RUBAN (BASE)				
FAMILLES	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
<b>Elans, Circumductions, Mouvements en 8 avec franchissement</b>	CF1 E2 Dans le plan frontal, élans, circumductions dans les 2 sens	CF2 E1/ CF2 E12 Dans le plan frontal, élans avec franchissements en marchant suivi de 3 circumductions « grand, moyen, grand », ou l'inverse	CF3 E1/ CF2 E13 <b>Dans le plan frontal, circumductions avec franchissements en marchant suivi d'un mouvement en 8 dorsal/frontal, ou l'inverse</b>	
	CF1 E3 Dans le plan horizontal, élans, circumduction horizontale au-dessus de la tête dans les 2 sens			
<b>Spirales</b>	Spirales devant soi sur place puis en en reculant, ou l'inverse	CF3 E5 Départ spirales au sol derrière soi en avançant, $\frac{1}{2}$ circumduction sagittale vers l'arrière, $\frac{1}{4}$ de tour pour finir la circumduction en spirales dans le plan frontal	CF4 E7 <b>Dans le plan horizontal, circumduction en spirales</b> (avec ou sans cambrer)	CF4 E5 <b>Dans le plan frontal, circumduction en spirales en tournant (360°), « Fleur »</b>
<b>Serpentins</b>	CF1 E9 + Serpentins au sol devant soi en reculant et les monter devant soi sur place	CF2 E9 Serpentins derrière soi en avançant, bras à la verticale haute	CF3 E9 <b>Sans arrêter les dessins, bras en haut, serpentins derrière soi en avançant, bras en haut,</b>	CF4 E10 <b>Sans arrêter les dessins, bras en haut, serpentins derrière soi en avançant, descente du bras</b>

			<b>descente des serpentins devant soi jusqu'au sol, les remonter devant soi sur place.</b>	<b>jusqu'à l'horizontale, changement de plan devant soi, serpentins dans le plan horizontal</b>
	CF1 E10 Grands « serpentins » verticaux (mouvement épaule) devant soi en reculant suivi de serpentins dans le plan horizontal en tournant			
<b>Maniement divers</b>		Dans le plan sagittal, bascule arrière de la baguette autour de main, rattraper le bout de la baguette, circumduction ou élan avant et après la bascule	<b>Roulement de la baguette sur les 2 bras</b> devant soi, des épaules jusqu'aux mains, circumduction ou élan avant et après le roulement	CF4 E11 « Tire-bouchon » « <b>Epéiste</b> » <b>baguette autour</b> de la main
<b>Echappés</b>		CF2 E15 Dans le plan frontal, préparation à l'échappé avec changement de main au-dessus de la tête avec renversement de la baguette.	CF3 E15 Dans le plan frontal, <b>échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête, rattraper de l'autre main</b>	CF4 E15 <b>Dans le plan sagittal, échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête, ½ tour, rattraper de l'autre main</b>
<b>Petits lancés, Boomerang, Lancés</b>			CF3 E17 <b>Première phase du lancer boomerang. Attraper le bout du ruban et lancer par le tissu le ruban derrière soi</b>	CF4 E17 <b>Lancer Boomerang au choix</b>

	<p>CF1 E16 Dans le plan sagittal, élans avec changements de main devant soi par suspension de la baguette, élan</p>	<p>CF2 E16 Circumduction vers l'arrière avec changement de main devant soi par suspension de la baguette, rattraper en enchainant une circumduction vers l'avant</p>		<p>CF4 CF5 E1 <b>Lancé au choix dans le plan sagittal vers l'avant ou vers l'arrière par le tissu</b></p>
--	---	--	--	---

<b>CF3 RUBAN ELEMENTS ESSENTIELS ET BONUS</b>	
<b>BASES</b>	<b>BONUS</b>
<b>Dans le plan frontal, circumductions avec franchissements</b> en marchant suivi d' <b>un mouvement en 8 dorsal/frontal</b> , ou l'inverse	Sur DC Critères DA
<b>Circumduction dans le plan horizontal en spirales</b> (avec ou sans cambrer)	Sur DC Critères DA
<b>Sans arrêter les dessins</b> , bras en haut, <b>serpentins derrière soi</b> en avançant, bras en haut, <b>descente des serpentins devant soi jusqu'au sol</b> , les remonter devant soi sur place.	Sur DC Critères DA
<b>Roulement de la baguette sur les 2 bras</b> devant soi, des épaules jusqu'aux mains, circumduction ou élan avant et après le roulement	Sur DC Long roulement Critères DA
Dans le plan frontal, <b>échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête</b> , rattraper de l'autre main	Sur DC Critères DA
<b>Première phase du lancer boomerang. Attraper le bout du ruban et lancer par le tissu le ruban</b> derrière soi	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Tirer et rattraper la baguette (2 <sup>ème</sup> phase) Critères DA

<b>CF4 RUBAN</b>	
<b>ELEMENTS ESSENTIELS ET BONUS</b>	
<b>BASES</b>	<b>BONUS</b>
<b>Plan horizontal, 2 Moulinets en tournant (360°)</b> (4 petits cercles minimum d'une même massue)	Sur DC Critères DA
<b>Plan sagittal, moulinets</b> vers l'avant ou vers l'arrière (4 petits cercles minimum d'une même massue)	Sur DC Critères DA
<b>Echappé des 2 massues en sens opposé,</b> 1 tour des massues minimum	Sur DC 2 tours d'1 massue minimum Critères DA
<b>Mouvement asymétrique avec « libération de la prise » d'une massue minimum</b> (ex. échappé, toupie roulement ...)	Sur DC Critères DA
<b>Lancer sagittal à partir d'une circumduction</b> arrière	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères additionnels R
<b>Lancer des 2 massues</b> tenues dans une main	Sur DC Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères additionnels R

## CHAPITRE 5 : LA VALIDATION DES RUBANS

Des fichiers informatiques CF diffusés à chaque début de saison permettent de saisir les données et de procéder aux calculs des résultats.

### **5-1 RUBAN BLANC : Validation de la CF1**

Il est obtenu lorsque le niveau 1 (CF1) est validé. Les modalités de validation restent à l'initiative des clubs. Il est conseillé de se rapprocher du mode de validation des autres niveaux de la CF. Il est possible que cette évaluation se fasse au niveau du département ou lors de rencontres interclubs.

### **5-2 RUBAN VERT : Validation de la CF2**

Pour valider la CF2 donc obtenir le RUBAN VERT, il est nécessaire d'obtenir 60% des points au total des épreuves de la CF2.

Si la CF2 est présentée dans sa totalité mais le total point obtenu est inférieur à 60%, la gymnaste obtient le RUBAN BLANC.

<b>CF2</b>			
<b>NATURE DES EPREUVES</b>		<b>TOTAL</b>	
<b>TESTS PHYSIQUES</b>	6 Tests physiques	Sur 120 points Ramenés sur 20 points	<b>Sur 20 points</b>
<b>CORPORELS</b>	ML imposé 1 <sup>ère</sup> étape	Sur 22 points	<b>Sur 44 points</b>
	ML imposé 2 <sup>ème</sup> étape	Sur 22 points	
<b>ENGINS</b>	Engin programmé (Enchaînement libre)	Sur 28 points	<b>Sur 100 points</b>
	Tests techniques ENGIN 6 Eléments essentiels aux 4 Engins	Sur 72 points (18 points par engin)	
<b>TOTAL CF2 (sans BONUS)</b>		<b>Sur 164 points</b>	
<b>RUBAN BLANC</b>		Inférieur à 60% des points	<b>&lt; 98.4 points</b>
<b>RUBAN VERT</b>		Supérieur ou égal à 60% des points	<b>≥ 98.4 points</b>

### **5-3 RUBAN BLEU : Validation de la CF3**

Pour valider la CF3 donc obtenir le RUBAN BLEU, il est nécessaire d'obtenir 60% des points au total des étapes de la CF3.

Si la CF3 est présentée dans sa totalité mais le total point obtenu est inférieur à 60%, la gymnaste obtiendra le RUBAN VERT

<b>CF3</b>			
<b>NATURE DES EPREUVES</b>		<b>TOTAL</b>	
<b>TESTS PHYSIQUES</b>	9 Tests physiques	Sur 180 points Ramenés sur 20 points	<b>Sur 20 points</b>
<b>CORPORELS</b>	ML imposé 1 <sup>ère</sup> étape	Sur 28 points	<b>Sur 56 points</b>
	ML imposé 2 <sup>ème</sup> étape	Sur 28 points	
<b>ENGINS</b>	Engin programmé Enchaînement libre	Sur 28 points	<b>Sur 100 points</b>
	Tests techniques ENGIN 6 Eléments essentiels aux 4 Engins	Sur 72 points (18 points par engin)	
<b>TOTAL CF3 (sans BONUS)</b>		<b>Sur 176 points</b>	
<b>RUBAN VERT</b>		Inférieur à 60% des points	<b>&lt; 105.6 points</b>
<b>RUBAN BLEU</b>		Supérieur ou égal à 60% des points	<b>≥ 105.6 points</b>

### **5-4 RUBAN JAUNE : Validation de la CF4**

Pour valider la CF4 donc obtenir le RUBAN JAUNE, il est nécessaire d'obtenir 60% des points au total des étapes de la CF4.

Si la CF4 est présentée dans sa totalité mais le total point obtenu est inférieur à 60%, la gymnaste obtiendra le RUBAN BLEU.

<b>CF4</b>			
<b>NATURE DES EPREUVES</b>		<b>TOTAL</b>	
<b>TESTS PHYSIQUES</b>	10 Tests physiques	Sur 200 points Ramenés sur 20 points	<b>Sur 20 points</b>
<b>CORPORELS</b>	ML libre	Note ouverte en D (6 DC+R ML) A/8 points, E/8 points	<b>Note ouverte</b>
	Tests Techniques CORPORELS 6 DC de chaque groupe corporel	Note ouverte (Max estimé à 50 points)	
<b>ENGINS</b>	Engin programmé Enchaînement libre	Note ouverte en D (4 DC+DA) A/8 points, E/8 points	<b>Note ouverte</b>
	Tests techniques ENGIN 6 Eléments essentiels aux 4 Engins	Sur 72 points (18 points par engin)	
<b>TOTAL CF4 (sans BONUS)</b>		<b>Note ouverte</b>	
<b>RUBAN BLEU</b>		Inférieur à 60% des points	<b>&lt; 110 points</b>
<b>RUBAN JAUNE</b>		Supérieur ou égal à 60% des points	<b>≥ 110 points</b>

Chaque territoire décerne les diplômes de validation des rubans à la fin de chaque saison. Il est possible d'éditer un classement des gymnastes CF par année d'âge et de récompenser les premières gymnastes car un des objectifs de la Coupe Formation est l'accès aux pratiques compétitives induisant un classement et la récompense (médailles) des meilleures performances.

