

GYM NOVICE

	1 Point	2 Points	3 Points	bonus + 0,5
<i>SOL: tous les éléments doivent être exécutés de la station droite jambes serrées retour à la station</i>				
Monter à l'ATR par la fente et redescendre par la fente	pas d'ATR visible	passage par l'ATR	passage à l'ATR et retour à la fente	maintien visible
Fente avant roue arrivée latérale	jambes pliées roue désaxée	jambes et bras tendus corps non aligné	départ et arrivée sur la même ligne	bras aux oreilles du début à la fin
Fente avant planche retour à la station	maintien 2s jambes pliées sous l'horizontale	maintien 2 s jambes tendues proches de l'horizontale	maintien 2 s corps alignés	maintien 2s corps à l'horizontale jambes au-dessus de l'horizontale
Pont	en appui sur la tête	en appui manuel et pédestre	en appui manuel et pédestre, jambes et bras tendus	épaules au-dessus des mains
SAUT				
roulade arrière sur plan incliné	rotation arrière dans l'axe	roulade arrière groupée bras fléchis	roulade arrière groupée bras tendu	roulade arrière BT passage vers l'ATR jambes pliées
quelques pas d'élan et saut droit sur tremplin	élévation constatée après frappe simultanée des 2 pieds	corps aligné sans projection des bras aux oreilles	projection des bras aux oreilles corps aligné	réception pilée
renversement avant en contre haut	groupé	carpé	tendu	nette élévation du corps sur le second envol
Quelques pas d'élan et salto avant sur tapis (50 cm)	Roulade	réception dos	réception pied fesses	réception pieds

BARRES PARALLELES				
équerre jambes pliées cuisses à l'horizontales tenue 2'' puis tendre les jambes à l'équerre jambes tendues	équerre groupée tenue 2 s	1)...puis tenir 2 s les jambes tendues au dessus de 45°	1)... puis tenir 2 s les jambes tendues à l'horizontal	l'équerre est tenue épaules dégagées bassin au niveau ou devant les bras
traverser les barres en appui manuel sur 1,5 m	50 cm	1m	1,5m	effectué jambes tendues et serrées
de la suspension rotation arrière entre bras puis retour en avant	rotation arrière avec aide des jambes	...revenir en avant	aller retour sans aide des jambes	réalisé sans extension de tête et jambes tendues
balancés en suspension départ les pieds sur une caisse	sans fouet	avec fouet avant corps relâché	avec fouet passage par les courbes (avant et arrière)	pointes au dessus de la barre devant, et épaules au niveau de la barre derrière
BARRE FIXE				
traction enrouler	départ pieds sur une caisse	départ au sol pieds décalés	départ au sol sans aide des pieds	jambes tendues sans extension de tête
de l'appui prise d'élan à l'horizontal	sous 45°	entre 45° et l'horizontal	à l'horizontal	corps aligné
de l'appui tourner vers l'avant jusqu'à la traction menton au dessus de la barre	1) renversement avant	(1)... et tenir la traction 2 s avec pose de pieds intermédiaire	(1)... et tenir la traction 2 s sans pose de pieds intermédiaire	jambes tendues du début à la fin
de la suspension déplacement latéral puis changement de face en prise mixte suivi d'un deuxième changement de face en prise palmaire (lune)	déplacement latéral	...demi tour en prise mixte	...demi tour en prise palmaire (lune)	bras aux oreilles du début à la fin corps aligné

ATTENTION : le gymnoveice est un programme individuel où tous les enfants sont récompensés sur le podium.

Le classement par année d'âge est effectué de la manière suivante

Un tiers de l'effectif total des compétiteurs monte sur la première marche du podium et obtient le diplôme et la médaille d'Or,

Le tiers suivant de l'effectif monte sur la deuxième marche,

Le dernier tiers monte sur la troisième marche.