



Critériums Départementaux - Programme Tournois

Saut - hauteur : 1m15 (ND + exécution / 10,00points)

<i>Niveau 1 / 3,50 points</i>	<i>Niveau 2 / 4,00 points</i>	<i>Niveau 2 Bis / 4,00 points</i>	<i>Niveau 3 / 5,00 points</i>
- Saut groupé avec mini trampoline	- Saut groupé avec tremplin	- Lune tombée dos avec mini trampoline	- Lune avec mini trampoline

Barres (ND + exécution / 10,00points)

<i>Niveau 1 / 3,00 points</i>	<i>Niveau 2 / 4,00 points</i>	<i>Niveau 3 / 5,00 points</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'appui facial - Prise d'élan - Renversement du corps en avant pour arriver en position « chandelle » 2sd - Réception au sol contrôlée 	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'appui facial - Prise d'élan - Tour d'appui arrière - Renversement du corps en avant pour arriver en position « chandelle » 2sd - Réception au sol contrôlée 	<ul style="list-style-type: none"> - Traction renversement - Prise d'élan - Tour d'appui arrière - Renversement du corps en avant pour arriver en position « chandelle » 2sd - Descente des jambes contrôlée + maintien en équerre 2sd - Réception au sol contrôlée

Poutre (ND + exécution / 10,00points)

<i>Niveau 1 / 3,00 points</i>	<i>Niveau 2 / 4,00 points</i>	<i>Niveau 3 / 5,00 points</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'appui facial, passage d'une jbe pour terminer au siège - Battements jbe droite et gauche - 2 détournés enchaînés - Soubresaut en transversal - Sortie saut extension 	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'appui facial, passage d'une jbe pour terminer au siège - Chandelle tenue 2sd retour libre - Battements jbe droite et gauche - Soubresaut en transversal - 2 détournés enchaînés - ATR passagé - Sortie saut extension 	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'appui facial, passage d'une jbe pour terminer au siège - Chandelle tenue 2sd retour libre - Battements jbe droite et gauche - 2 détournés enchaînés - Roue - Saut groupé - ATR tenu 2sd - Sortie saut de mains

Sol (ND + exécution / 10,00points)

<i>Niveau 1 / 3,00 points</i>	<i>Niveau 2 / 4,00 points</i>	<i>Niveau 3 / 5,00 points</i>
<ul style="list-style-type: none"> - ATR - Roulade avant - Soubresaut - Roue fente - Roulade arrière - Saut 1/4 de tour - 2 Pas chassés latéraux 	<ul style="list-style-type: none"> - ATR roulade avant - Saut groupé - Roue pied pied - Roulade arrière - Saut 1/2 de tour - 2 Pas chassés de face droit et gauche - Pont - Grand écart 	<ul style="list-style-type: none"> - ATR roulade avant - Saut sissonne - Roue pied pied +Roulade arrière - Saut 1/2 de tour - 2 Pas chassés de face droit et gauche - Souplesse arrière - Grand écart



Comité de l'Ain de Gymnastique

