

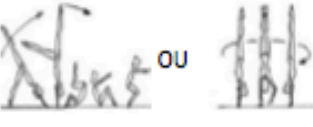

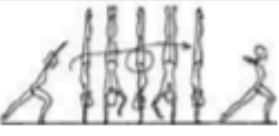


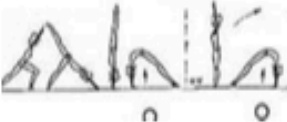



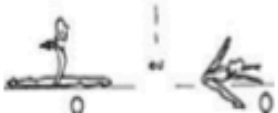











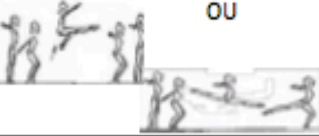

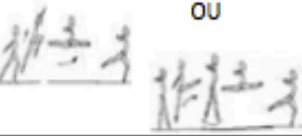
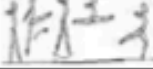

















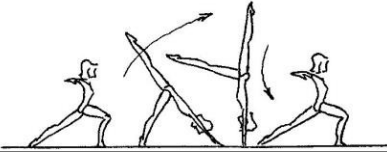
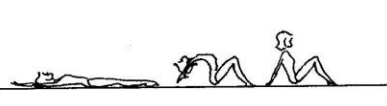
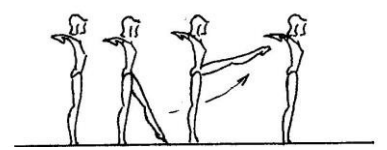

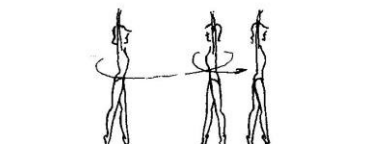
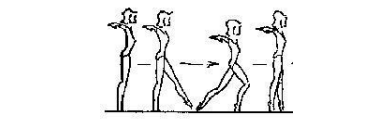
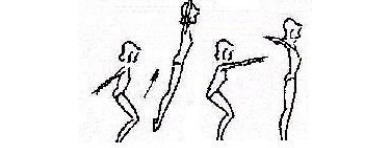

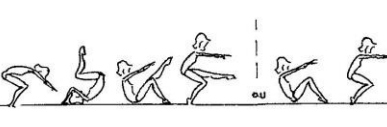
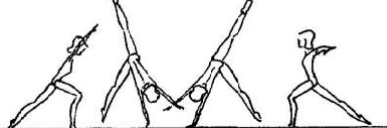


Difficultés		A = 0,40	B = 0,60	C = 0,80	D = 1,00
ATR	1			 OU 	
SM	2				
	3				
	4				
	5				
LG	6			 OU 	 OU 
	7				
	8				
AC	9				
	10				 OU 


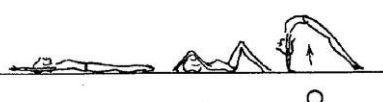


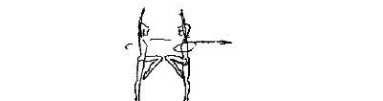
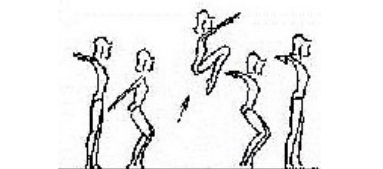
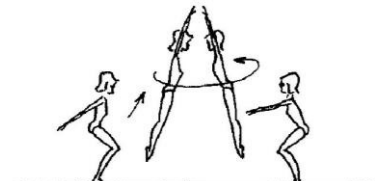
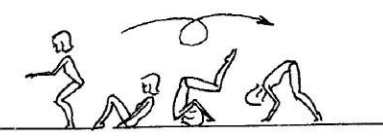
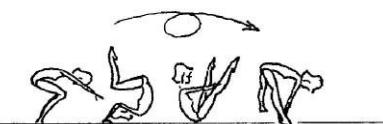

SOL FILLES

Equipe Etablissement 2016-2020

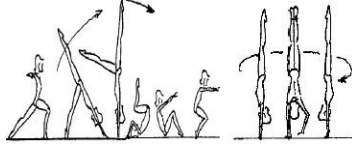
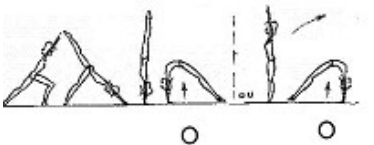
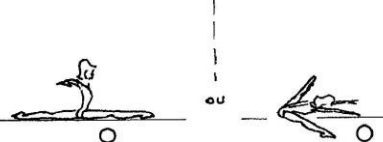

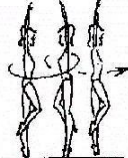
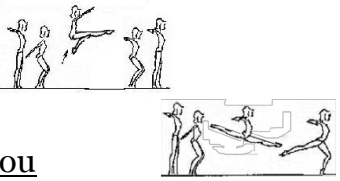
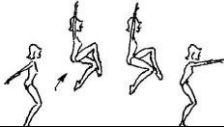
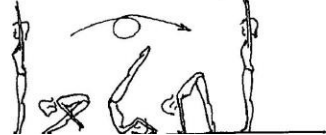

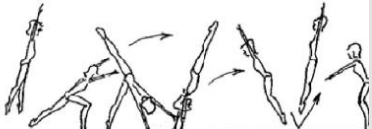
A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la fente avant, venir à l'ATR une jambe à la verticale, puis revenir en fente AV.	D Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 SM		De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes 1/2 fléchies. Onde dorsale	D Manque d'extension (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Grand battement jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue.	DSi jambe sous l'horizontale = élément non comptabilisé
4 SM		Élément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec, bras libres Attitude AV ou AR ou arabesque	D Si non tenu = élément non comptabilisé
5 LG		Tour naturel sur 1/2 pointes, bras libres.	
6 LG		1 pas chassé AV sur 1/2 pointes, bras libres.	
7 LG		Saut vertical , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	D Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Départ sur les pieds, roulade AR , arrivée sur les pieds, jambes tendues, écartées .	D Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Départ libre, roulade AV arrivée sur 1 <u>ou</u> arrivée sur 2 pieds.	D Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
10 AC		Départ fente, bras dans le prolongement du corps, roue arrivée libre.	D Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES

Equipe Etablissement 2016-2020



B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol et placement de dos jusqu'à l'ATR , ou de la fente avant, venir à l'ATR, jambes serrées ou écartées, retour en fente.	D Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 SM		De la station couchée dorsale, s'établir en pont (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.	D Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) <u>DSi non tenu = élément non comptabilisé</u>
3 SM		Chandelle tenue 2 sec, bras tendus en appui au sol.	D Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) <u>DSi non tenu = élément non comptabilisé</u>
4 SM		Planche faciale , jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale.	<u>DSi non tenu = élément non comptabilisé</u> <u>DSi jambe sous l'horizontale = élément A4</u>
5 LG		1/2 tour sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	
6 LG		Impulsion 2 pieds, saut groupé .	D Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		Saut vertical avec 1/2 tour , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	D Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade AR groupée , arrivée jambes fléchies.	D Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Départ libre, roulade AV arrivée jambes écartées avec ou sans l'aide des mains entre les jambes.	D Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		Roue pied-pied . Le 2 ^{ème} pied vient se placer à côté du 1 ^{er} pied puis saut vertical.	D Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES
Equipe Etablissement 2016-2020

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ libre et ATR roulade ou 1/2 tour à l'ATR (180°) jambes serrées tendues.	D Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Si 1/2 tour non terminé à l'ATR = élément B1
2 SM		ATR puis descente en pont avant (tenu 2 sec) <u>ou</u> de la station debout, descente en pont arrière (tenu 2 sec).	D Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Si non tenu = élément non comptabilisé
3 SM		Grand écart antéropostérieur sans appui des mains au sol (tenu 2 sec) <u>ou</u> Ecrasement facial (tenu 2 sec).	D Si non tenu = élément non comptabilisé D Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 SM		Pied dans la main (Y tenu 2 sec.)	D Si non tenu = élément non comptabilisé
5 LG		Tour sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	D Si tour non terminé = élément B5
6 LG	 <u>ou</u>	Impulsion 2 pieds, saut cosaque . <u>ou</u> Impulsion 2 pieds, saut sissone .	D Saut cosaque : genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Saut sissone : écart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		Saut de chat.	D Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade AR jambes tendues et serrées durant tout l'élément.	D Appui supplémentaire des mains (0,50) D Si jambes fléchies ou décalées = élément B1
9 AC		Saut de mains.	D Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		Du sursaut, rondade + saut vertical <u>ou</u> suivie d'un autre élément avec envol.	D Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES
Equipe Etablissement 2016-2020

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la fente AV, venir à l'ATR puis 1 tour à l'ATR jambes serrées et tendues.	D Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Si tour non terminé = élément C1
2 SM		Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. Tic-Tac.	D Arrêt (0,30)
3 SM		Souplesse AR d'une jambe.	D Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 SM		Souplesse AV d'une jambe.	
5 LG		1 Tour et 1/2 sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	D Si tour et 1/2 non terminé = élément C5 ou B5
6 LG		Grand jeté AV au grand écart. ou Saut changement de jambe.	D Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Ecart de jambes inférieur à 135° = élément non comptabilisé
7 LG		Appel 2 pieds, saut vertical tour complet réception 2 pieds ou Saut de chat 1/2 tour.	D Si tour complet non terminé = Élément B7 D Si saut de chat 1/2 tour non terminé = élément C7 D Genoux sous l'horizontale au saut de chat (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Flic Flac AR arrivée sur 1 ou 2 pieds.	D Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Salto AV groupé, carpé ou tendu réception 2 pieds ou pieds décalés.	D Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

<p>10 AC</p>			<p>Salto AR groupé ou tendu <u>ou</u> Salto AR tempo.</p>	<p>D Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
--------------------------------	---	---	--	--