



Fédération Sportive et Gymnique du Travail

# COMMISSION GYMNASTIQUE

## ZONE PARIS-EST

**Programmes techniques  
Gymnastique Artistique  
Féminines  
Edition 2021-2022**

## Grille Inter – Départementale

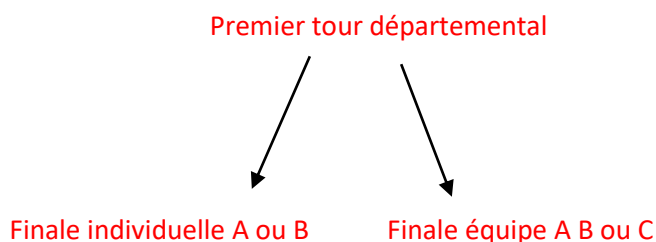
115 avenue Maurice Thorez -  
94200 IVRY  
Tél : 01.49.87.08.50 - fax :  
01.49.87.08.51  
Adresse email :  
fsgt94@wanadoo.fr

43 Rue Jean-Pierre Plicque - 77124  
VILLENOY  
Tél. : 01.64.35.16.63  
Adresse email :  
fsgt77nord@free.fr

16 avenue Paul Eluard - 93000  
BOBIGNY  
Tél : 01.48.31.12.59 - Fax :  
01.48.32.99.13  
Adresse email :  
fsgt93@wanadoo.fr

## Présentation :

C'est un programme à orientation, c'est-à-dire que toutes les gymnastes, des 3 départements, se présenteront sur le même programme. A l'issue de la 1<sup>ère</sup> compétition **qui sera classée par département**, en fonction du classement, elles seront orientées en finale 1, 2 ou 3 pour leur seconde compétition par équipe et/ou compétition individuelle.



## Précisions sur les catégories :

Équipe :

- Poussines pures (PP)
- Poussines benjamines (possibilité de faire une équipe de benjamines pures) (PB)
- Poussines Benjamines Minimales (possibilité de catégories pures ou mélangées) (PBM)
- Toutes catégories (de benjamines à Seniors) (TC)

Entre la compétition orientation et la compétition finale, seule deux changements est possible dans l'équipe.

Dans une équipe, seules deux gymnastes maximums peuvent être engagées en individuelles dans le niveau supérieur (Division 5).

Individuelles :

- Poussines
- Benjamines
- Minimales
- Cadettes
- Juniores/Séniors

## Concernant les juges :

Il faut prévoir un juge pour une équipe engagée dans une catégorie.

## Le programme

### SAUT

Difficulté : Note de départ du saut

Exécution : 10pts

**Note de départ max : 14pts**

### BARRES, POUTRE ET SOL

Difficultés : 5 éléments de meilleures valeurs contenus dans la grille  
Note max : 2,5 pts

Composition : Les 4 familles sont représentées : + 0,5 pts

Exécution :

|            |            |            |            |           |
|------------|------------|------------|------------|-----------|
| 5 éléments | 4 éléments | 3 éléments | 2 éléments | 1 élément |
| 10 pts     | 8 pts      | 6 pts      | 4 pts      | 2 pts     |

Option : + 1pt

- **Option barres** : réalisation d'un mouvement complet en une seule partie de 5 éléments minimum compris dans les 4 familles utilisant les deux barres. Attention tous les éléments du mouvement devront être répertoriés dans la grille
- **Option poutre** : Réalisation d'un élément passant par l'ATR sauf les sorties
- **Option Sol** : Réalisation d'une liaison acrobatique d'éléments C et/ou D (sans arrêt, ni sursaut entre les 2 éléments).

**Note de départ max/agrès : 14pts**

## Précision du programme technique :

### GENERALITES :

- La note de difficulté se calcule sur les 5 meilleurs éléments sans tenir compte des familles.
- Pas de possibilité de répéter un élément

### SAUT :

- 2 sauts identiques parmi les sauts de la grille
- Possibilité de mettre un tremplin devant le trampoline
- Seule la catégorie poussine peut baisser la hauteur du saut à 1m15

### BARRES ASYMETRIQUES :


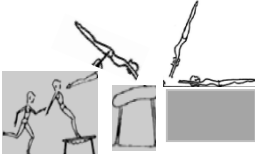

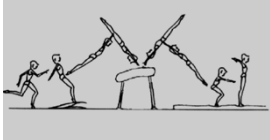
- Possibilité pour toutes les catégories, d'utiliser 1 tremplin simple ou un double tremplin pour les entrées.
- La barre supérieure peut être baissée pour la catégorie poussines. Seule une dérogation fera foi pour les autres catégories.
- Le mouvement peut se faire qu'en deux parties maximums.
- Si aide de l'entraîneur pour un élément non codifié, pénalisation de 0.50pt.
- Si la gymnaste chute au milieu du mouvement, l'option sera validée à condition que tous les éléments soit dans la grille

### POUTRE :

- Possibilité pour toutes les catégories, d'utiliser 1 tremplin simple ou un double tremplin pour les entrées.
- Une gestuelle entre chaque élément est attendue.



















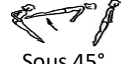

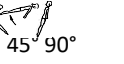







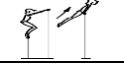



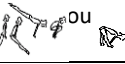



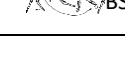

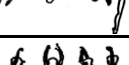

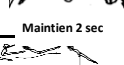

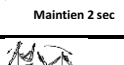



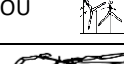

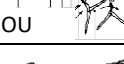

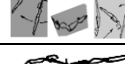



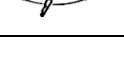





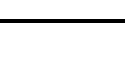





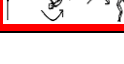

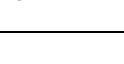

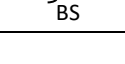

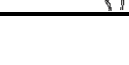

### SOL :

- Une gestuelle entre chaque élément est attendue.
- Pas de musique de sol.

|  | <b>A</b><br><b>1.00 Pt</b>  | <b>B</b><br><b>2.50 Pts</b>  | <b>C</b><br><b>3.50 Pts</b>  | <b>D</b><br><b>4.00 Pts</b>   |
|--|---|--|--|---|
| <b>SAUT</b>  |    |   |                                        |                    |
|  | <b>Pose des pieds</b><br>Trampoline<br>Table de saut à 1m25<br>(poussine possibilité 1m15)  | <b>Lune dos</b><br>Trampoline<br>Table de saut à 1m25 (poussine possibilité 1m15)  | <b>Lune</b><br>Trampoline<br>Table de saut à 1m25 (poussine possibilité 1m15)  | <b>Lune</b><br>Double tremplin ou trampo-tremp<br>Table de saut à 1m25 (poussine possibilité 1m15)    |
| <b>TEXTE</b><br><br><b>ET</b><br><br><b>PRÉCISIONS</b> | <b>Mini Trampoline</b><br><i>Tremplin autorisé devant le trampoline.</i><br><br>Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension.   | <b>Mini Trampoline</b><br><i>Tremplin autorisé devant le trampoline.</i><br><br>Saut par renversement<br><br><b>Lune dos</b> | <b>Mini Trampoline</b><br><i>Tremplin autorisé devant le trampoline.</i><br><br>Saut par renversement<br><br><b>Lune</b> | <b>2 tremplins ou double tremplin ou trampo-tremp</b><br><br>Saut par renversement<br><br><b>Lune</b> |
| <b>PÉNALITÉS</b>                                       | - <b>1<sup>er</sup> envol</b> à l'oblique haute (au-dessus de 45°)<br>Cf code de pointage FIG<br><br>- <b>Saut extension</b> :<br>Cf code de pointage FIG | <b>Cf code de pointage FIG</b>   | <b>Cf code de pointage FIG</b>   | <b>Cf code de pointage FIG</b>  |

| <b>BARRES</b>                             | <b>A</b><br>0.10 Pt  | <b>B</b><br>0.20 Pts         | <b>C</b><br>0.40 Pts | <b>D</b><br>0.50 Pts         |
|---|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------------|
| <b>Entrées</b>                            |                      |                              |                      |                              |
|   |                      |                              |                      |                              |
| <b>Appuis<br/>Rotations<br/>Maintiens</b> |                      |                              |                      |                              |
|   | <br>Sous 45°         |                              | <br>Entre 45 et 90°  | <br>A 90°                    |
|   |                      |                              |                      |                              |
|   |                      |                              |                      | ou                           |
|   |                      |                              | BI                   | BS                           |
| <b>Éléments<br/>En Suspension</b>         |                      | ou                           | ou                   |                              |
|   | <br>Barre inférieure | <br>1 balancés sous 45° (BS) |                      | <br>Balancé au-dessus de 45° |
|   |                      |                              |                      | <br>1 balancés BI            |
| <b>Sorties</b>                            |                      |                              |                      |                              |
|   |                      |                              | BI                   | BS                           |
|   |                      |                              |                      |                              |

# Grille Inter - Départementale | 2021 - 2022

|                                | A = 0.10 Pt   |   |  | B = 0.20 Pts  |   |  | C = 0.40 Pts  |   |  | D = 0.50 Pts  |   |  |  |
|--------------------------------|---|---|--|---|---|--|---|---|--|---|---|--|--|
| Entrées                        |    |    | Sauter à l'appui. Bras tendus.                   |    |    | Renversement épaules hauteur BI, pieds décalés.                        |    |    | Renversement épaules sous BI, pieds décalés.                                 |    |    | Traction renversement, pieds serrés.                                     |  |
|                                |    |    | Sauter en suspension BS.                         |    |    | Sauter, 1/2 tour vers la suspension BS.                                |   |   |  |    |    | Oscillation 1jbe. 1 pied sur BI S'établir siège lat écarté, jbes tendues |  |
| Appuis - Rotations - Maintiens |    |    | Passer la jambe sur le côté.                     |   |   |  |   |   |  |    |    | Filé avant enchainé d'un balancé arrière                                 |  |
|                                |    |    | Prise d'élan sous 45°.                           |   |   |  |    |    | Prise d'élan entre 45° et l'horizontale.                                     |    |    | Prise d'élan à l'horizontale ou plus.                                    |  |
|                                |    |    | Changement de face du siège latéral écarté.      |    |    | 1/2 tour du siège pour arriver en appui.                               |   |   |  |   |   |  |  |
|                                |   |   |  |    |    | Sauter à l'appui de BI à BS.   |    |    | Renversement de BI à BS.   |    |    | Prise d'élan et pose des pieds en position groupée ou écartée.           |  |
|                                |   |   |  |   |   |  |    |    | Tour d'appui BI.   |    |    | Tour d'appui BS.   |  |
|                                |    |    | Se renverser en avant et dégroupier.             |    |    | Se renverser en avant maintien pos groupée 2s                          |    |    | Se renverser en avant maintenir équerre 90°, 2s, jbes tendues.               |   |   |  |  |
| Elts Suspension                |    |    | Changement de face en suspension BS.             |    |    | En suspension BS, balancer et engager 1 jbe tendue ou 2 par-dessus BI. |    |    | De l'appui BS, balancer ou filer, engager 1 ou 2 jbes tendues par-dessus BI. |    |    | culbute jambes tendues ou pliées   |  |
|                                |  |  | 2 balancés groupés sur la BI                     |  |  | Balancé sous 45° sur la BS.  |  |  | Balancer en BS et s'établir à l'appui pédestre en BI.                        |  |  | Balancé au-dessus des 45° sur BS.  |  |
|                                |   |   |  |   |   |  |   |   |  |  |  | Balancé bascule jbes tendues dev BI                                      |  |
| Sorties                        |  |  | Se renverser en avant, retour debout.            |   |   |  |   |   |  |   |   |  |  |
|                                |  |  | Sortie repoussée. appui BI arrivée debout.       |  |  | De l'appui pédestre BI, mains sur BS. Pieds mains BI.                  |  |  | Prise d'élan et pieds-mains BI ou Prise d'élan et filée BI.                  |  |  | Prise d'élan + pieds-mains BS ou Prise d'élan + filée BS.                |  |
|                                |  |  | Sortie en balancé arrière ac reprise appui dynam |   |   |  |   |   |  |   |   |  |  |



















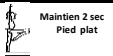

























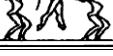





































# Grille Inter - Départementale | 2021 - 2022

|                                | A = 0.10 Pt |  | B = 0.20 Pts                             |  | C = 0.40 Pts   |  | D = 0.50 Pts  |   |  |   |
|--------------------------------|-------------|--|--|--|--|--|---|---|--|---|
| Entrées                        |             | Sauter à l'appui. Bras tendus.                   |  |  | Renversement épaules hauteur BI, pieds décalés. Arrêt dans la rotation: 0,50         |  | Renversement épaules sous BI, pieds décalés. Arrêt dans la rotation: 0,50                       |   | Traction renversement, pieds serrés. Arrêt dans la rotation: 0,50                      |   |
|                                |             | Sauter en suspension BS.                         |  |  | Sauter, 1/2 tour vers la suspension BS.  |  |   |   | Oscillation 1jbe 1 pied sur BI. S'établir siège lat écarté jbes tendues. Crochet: 0,50 |   |
| Appuis - Rotations - Maintiens |             | Passer la jambe sur le côté.                     | Frôler l'agrès 0,30<br>Heurter agrès 0,5 |  |  |  |   |   | Filé avant enchainé d'un balancé arrière. Manque de hauteur : 0,10/ 0,30               |   |
|                                |             | Prise d'élan sous 45°.                           |  |  |  |  | Prise d'élan entre 45° et l'horizontale.  |   | Prise d'élan à l'horizontale ou plus.  |   |
|                                |             | Changement face siège lat écarté.                |  |  | 1/2 tour du siège pour arriver en appui.   |  |   |   |  |   |
|                                |             |  |  |  | Sauter à l'appui de BI à BS.   |  |   | Renversement de BI à BS. Arrêt dans la rotation: 0,50           |  | Prise d'élan et pose des pieds en position groupée ou écartée.  |
|                                |             |  |  |  |  |  |   | Tour d'appui BI. Arrêt rotation: 0,50 Bras fléchis: 0,1/0,3/0,5 |  | Tour d'appui BS. Arrêt rotation: 0,50 Bras fléchis: 0,1/0,3/0,5 |
|                                |             | Se renverser en avant dégrouper                  | Descente non ralentie: 0,50              |  | Se renverser avant maintien groupée 2s. Mq maintien VDA Mq groupé 0,1/0,3            |  | Se renverser avant maintien équerre 90° 2s jbes tendues. Mq maintien VD A Equerre < 90° 0,1/0,3 |   |  |   |
| Elts Suspension                |             | Changement de face suspension BS.                |  |  | En suspension BS balancé engagé 1ou2jbe tendue BI. Frôler agrès 0,3 Heurte agrès 0,5 |  | Appui BS balancé/filé engager 1ou2jbe tendue BI. Frôler l'agrès: 0,30 Heurter l'agrès: 0,50     |   | culbute jambes tendues ou pliées   |   |
|                                |             | 2 balancés groupés sur la BI                     | Ampl: 0,10/0,30 reprise de //: 0,30      |  | balancé sous 45° sur la BS. Dyn: 0,10/0,30 reprise // 0,30 Ampl: 0,10/0,30           |  | Balancer BS et s'établir à l'appui pedestre en BI. Mq de hauteur: 0,10/0,30                     |   | balancé au-dessus des 45° sur BS. Reprise de //: 0,3                                   |   |
|                                |             |  |  |  |  |  |   |   | balancé de bascule (jambes tendues devant), BI. Ampl: 0,10/0,3                         |   |
|                                |             | Se renverser avant retour sol                    | Descente non ralentie: 0,50              |  |  |  |   |   |  |   |
|                                |             | Sortie repoussée Appui BI recps sol              | Ampl < 90°: 0,1/0,3/0,5                  |  | De l'appui pedestre BI, mains sur BS. Pied main BI                                   |  | Prise d'élan et pieds-mains BI ou Prise d'élan et filée BI.                                     |   | Prise d'élan + filée BS Prise d'élan + pieds-mains BS ou.                              |   |
|                                |             | Sortie en balancé arrière ac reprise appui dynam | 1 élément Pas d'appuis dyn: 0,30         |  |  |  |   |   |  |   |

















































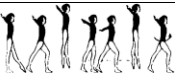
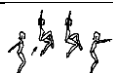




























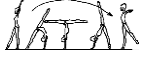






| <b>POUTRE</b>                | <b>A<br/>0.10 Pt</b>            | <b>B<br/>0.20 Pts</b>           | <b>C<br/>0.40 Pts</b>              | <b>D<br/>0.50 Pts</b>      |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| <b>Entrées</b>               |                                 | <br>Tenue 2 sec                 |                                    |                            |
|                              |                                 |                                 |                                    |                            |
|                              | <br>Tenue 2 sec                 |                                 |                                    |                            |
| <b>Éléments gymniques</b>    | <br>Maintien 2 sec<br>Pied plat | <br>Maintien 2 sec<br>Pied plat | <br>Maintien 2 sec<br>Sur ½ pointe |                            |
|                              |                                 | <br>Maintien 2 sec              |                                    |                            |
|                              |                                 |                                 |                                    | <br>pivot complet          |
|                              |                                 |                                 |                                    |                            |
|                              | <br>Entre 45° et 90°            | <br>A 90°                       |                                    |                            |
| <b>Éléments acrobatiques</b> |                                 |                                 |                                    |                            |
|                              |                                 |                                 |                                    | <br>Avec ou sans les mains |
|                              | <br>non tenu                    | <br>maintien 3s                 |                                    |                            |
| <b>Sorties</b>               |                                 |                                 |                                    |                            |
|                              |                                 |                                 |                                    |                            |

# Grille Inter - Départementale | 2021 - 2022

|                    | A = 0.10 Pt   |   |  | B = 0.20 Pts  |   |   | C = 0.40 Pts  |   |   | D = 0.50 Pts  |   |   |   |
|--------------------|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Entrées            |    |    | Sauter à l'appui pour s'établir au siège.  |    |    | En bout de poutre, équerre à l'horizontale, 2 sec.  |    |    | Sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées.                    |    |    | Saut appel et réception 2 pieds. Bout de poutre.                                    |   |
|                    |    |    | Sauter à l'appui, passer 1 jbe tendue sur le côté pour s'établir au siège.                                   |    |    | Sauter à l'appui manuel et pédestre jambes écartées.  |   |   |   |    |    | Sauter à l'appui, jambes tendues écartées, puis grand écart facial.                 |   |
|                    |    |    | Arabesque maintenue 2 sec, départ d'une caisse à hauteur l'agrès.  |   |   |   |   |   |   |   |    |  | En bout de poutre, saut à la station debout, sans les mains. Appel et réception 1 pied. |
| Éléments gymniques |    |    | Maintien 2 sec Pied plat   |    |    | Arabesque ou planche tenue 2 sec, pied plat, jambe d'appui tendue, bras libres.                             |    |    | Maintie n 2 sec Sur 1/2   |    |    | Maintien 2 sec au retiré, sur 1/2 pointe, jambe d'appui tendue, bras libres.        |   |
|                    |   |   |  |    |    | 2 s Equerre à l'horizontale, tenue 2 sec en position latérale ou transversale de la poutre.                 |    |    | Demi-pivot détournée  |   |   |   |   |
|                    |    |    | Détourné debout, sur les 2 pieds, bras libres.   |    |    | Détourné accroupi, bras libres.   |    |    | 1/2 tour sur 1 pied sur 1/2 pointes, position jambe libre indifférente. |    |    | pivot   |   |
|                    |    |    | Soubresaut sans changement de pieds, réception 2 pieds.  |    |    | Soubresaut avec 1 changement de pieds, réception 2 pieds.   |   |   |   |   |    |  | Saut groupé, genoux au dessus de l'horizontale.   |
|                    |    |    | 2 battements (Droit et gauche), jambe sous 90°, jambe d'appui tendue.  |    |    | 2 battements (D et G), jbe horizontale jbe appui tendue.  |    |    | Saut cabriole   |    |    | Saut de chat genoux au dessus de l'horizontale.                                     |   |
| Éléments           |    |    | 2 s Chandelle départ sur le dos, mains sous la poutre, 2 secs. Retour libre.                                 |    |    | Culbuto départ sur le dos retour libre.   |    |    | 2 s Chandelle du siège, retour libre.                                   |    |    | Culbuto départ siège et retour libre.   |   |
|                    |   |   |  |   |   |   |   |   |   |    |    | ac/sans mains Roulade avant avec ou sans les mains. Retour libre.                   |   |
|                    |   |   | Debout élaner jbe libre arrière placer corps ds alignement bras. Retour fente jbe libre arrière non maintenu |   |   | Debout élaner jbe libre arrière placer corps ds alignement bras. Retour fente jbe libre arrière maintenu 3s |   |   | Monté à l'ATR, 1 jambe dans les 10°.                                    |   |   | Alignement à l'ATR, jambes serrées.   |   |
|                    |   |   |  |   |   |   |   |   |   |  |  | Roue.   |   |
| Sorties            |  |  | Saut extension.  |  |  | Saut groupé, les genoux au dessus de 90°.   |  |  | Rondade.  |  |  | Saut de mains.  |   |
|                    |   |   |  |  |  | Rondade sans impulsion  |   |   |   |   |   |   |   |

# Grille Inter - Départementale | 2021 - 2022

|                       | A = 0.10 Pt   |  |  | B = 0.20 Pts  |  |   | C = 0.40 Pts  |   |   | D = 0.50 Pts  |   |   |   |
|-----------------------|---|--|--|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Entrées               |    | Sauter à l'appui pour s'établir au siège.  |  |    | En bout de poutre, équerre à l'horizontale, 2 secs.  | Mq de hauteur 0,1/0,3<br>Mq maintien pas VD     |    | Sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées.                                | Pose pieds alt : 0,30   |    | Saut appel et réception 2 pieds. Bout de poutre.                                    |   |   |
|                       |    | Sauter à l'appui, passer 1 jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège.                   | Frôler l'agrès : 0,30<br>Heurter l'agrès : 0,50        |    | Sauter à l'appui manuel et pédestre jambes écartées.   | Jambes tendues 0,10/0,30                        |   |   |   |    | Sauter à l'appui, jambes tendues écartées, puis grand écart facial.                 | Mq d'écart : 0,10/0,30  |   |
|                       |    | Arabesque maintenue 2 sec, départ d'une caisse à hauteur l'agrès.                              | Manque de maintien : pas VD                            |   |  |   |   |   |   |   |  | En bout de poutre, saut à la station debout, sans les mains. Appel et réception 1 pied. |   |
| Éléments gymniques    |    | Maintien 2s au retiré, sur pied plat, jbe d'appui tendue, bras libres.                         | Manque de maintien : pas VD                            |    | Arabesque ou planche tenue 2 sec, pied plat, jambe d'appui tendue, bras libres.                            | Manque maintien pas VD                          |    | Maintien 2 sec au retiré, sur ½ pointe, jambe d'appui tendue, bras libres.          | Manque de maintien : pas VD   |   |   |   |   |
|                       |   |  |  |    | Équerre à l'horizontale, tenue 2 sec en position latérale ou trans   | Manque de maintien: pas VD                      |    | Demi-pivot détourné   | Pas enchaîné : VD C + A   |   |   |   |   |
|                       |    | Détourné debout, sur les 2 pieds, bras libres.   | Mq rotation : 0,10/0,30<br>Si - ¼ tour fluide : pas VD |    | Détourné accroupi, bras libres.  | Mq rot 0,10/0,30<br>Si - ¼ tour fluide : pas VD |   |  | ½ tour sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente. | Mq rot 0,1/0,3<br>Si - ¼ tour fluide : pas VD   |  | pivot   | Mq rot 0,10/0,30<br>Si - ¼ tour fluide pas VD |
|                       |    | Soubresaut sans changement de pieds, réception 2 pieds.  |  |    | Soubresaut avec 1 changement de pieds, réception 2 pieds.  |   |   |   |   |   |  | Saut groupé, genoux au dessus de l'horizontale.   |   |
|                       |    | 2 battements (D et G), jbe ss 90°, jbe appui tendue  | <45° : 0,30  |    | 2 battements (D et G), jbe horizontale jbe appui tendue.   | < horizontal: VD A                              |    | Saut cabriole   | < horizontal: 0.10/0.30   |    | Saut de chat genoux au dessus de l'horizontale.                                     |   |   |
| Éléments acrobatiques |   | Chandelle départ sur le dos, mains sous la poutre, 2 secs. Retour libre.                       | Manque maintien : Pas VD                               |   | Culbuto départ sur le dos, pose des pieds, retour libre.   | Pas pose des pieds : 0,30                       |   | Chandelle du siège, retour libre.   | Manque maintien : Pas VD  |   | Culbuto départ siège, pose des pieds et retour libre.                               | Pas pose des pieds : 0,30   |   |
|                       |   |  |  |   |  |   |   |   |   |  | Roulade avant avec ou sans les mains. Retour libre.                                 | Si accroche sous poutre : 0,50  |   |
|                       |  | Debout, élaner jbe libre ar corps ds alignement bras. Retour fente (jbe libre en ar). Non tenu | Alignement : 0,10/0,30                                 |  | Debout, élaner jbe libre arrière placer corps dans alignement bras. Retour fente (jbe libre en ar) tenu 3s | Alignement: 0,1/0,3<br>Pas maintenue VD A       |  | Monté à l'ATR, 1 jambe dans les 10°.  |   |  | Alignement à l'ATR, jambes serrées.   |   |   |
|                       |   |  |  |   |  |   |   |   |   |  | Roue.   |   |   |
| Sorties               |  | Saut extension.  |  |  | Saut groupé, les genoux au dessus de 90°.  |   |  | Rondade.  | Manque de repoussé VD B   |  | Saut de mains.  |   |   |
|                       |   |  |  |  | Rondade sans impulsion   |   |   |   |   |   |   |   |   |

| SOL  | A<br>0.10 Pt  | B<br>0.20 Pts  | C<br>0.40 Pts  | D<br>0.50 Pts  |
|--|---|--|--|--|
| Éléments<br>Gymniques                        |                          |   |     |                 |
|  |                          |   |  |  |
|  |                          |  |     |                 |
|  |                          |   |  |                 |
|  |  Maintien 2 sec<br>Sur ½ |  |  |  |
| Éléments<br>Accro<br>Avant<br>Et<br>Latérale |                        |  OU  |  |               |
|  |                        |   |   |  |
|  |   |   |   |  |
|  |   |   |   |               |
|  |                        |  |  |  1/2<br>pieds |
| Éléments<br>Accro<br>Arrière                 |                        |   |  |  |
|  |                        |  |  |               |
| Éléments<br>De<br>Souplesse                  |                        |   |   |               |
|  |                        |  |  |               |
|  |                        |   |  |               |

# Grille Inter - Départementale | 2021 - 2022

|                      | A = 0.10 Pt |  |   | B = 0.20 Pts |  |   | C = 0.40 Pts |  |  | D = 0.50 Pts |  |   |
|----------------------|-------------|--|---|--------------|--|---|--------------|--|--|--------------|--|---|
| Éléments gymniques   |             |  | Détourné sur ½ pointes.                             |              |  | ½ pivot.  |              |  | ½ pivot + détourné.  |              |  | Pivot.  |
|                      |             |  | Saut extension.                                     |              |  | Saut extension, avec 1/2 tour.  |              |  |  |              |  |   |
|                      |             |  | 2 Pas chassés. Droit et Gauche.                     |              |  |   |              |  | Saut de chat, genoux au-dessus de l'horizontale.                   |              |  | Saut sissone à l'écart 180°.                              |
|                      |             |  | Battements droit et gauche à 90°.                   |              |  | Saut groupé genoux au-dessus de l'horizontale.  |              |  |  |              |  | Saut antéro – postérieur à l'écart 180°.                  |
|                      |             |  | Maintien au retiré, 2 sec, sur ½ pointe.            |              |  |   |              |  |  |              |  |   |
| Élts acro - Avant et |             |  | ATR aligné, jambes serrées.                         |              |  | ATR roulade avant, bras fléchis, retour pédestre  |              |  | ATR roulade avant-bras tendus, retour pédestre                     |              |  | Souplesse avant   |
|                      |             |  | Roulade avant, retour debout sans l'aide des mains. |              |  | Roulade avant placement du dos groupé. Aligner Bassin-dos-bras                          |              |  | Roulade avant placement du dos groupé et développé ATR dans 10°.   |              |  |   |
|                      |             |  |   |              |  | Roue.   |              |  | Roulade av plcmnt dos écart dével ATR 10°.                         |              |  |   |
|                      |             |  |   |              |  | Roue pied – pied.   |              |  | Rondade sans saut extension  |              |  | Rondade saut extension.                                   |
|                      |             |  | Roulade avant, jambes écartées et tendues.          |              |  |   |              |  |  |              |  | Saut de main 1 pied ou 2 pieds.                           |
| Acro. Arr.           |             |  | Roulade arrière. Jambes et bras fléchis.            |              |  | Roulade arrière, jbes et bras tendus et retour en appui dynamique position gainage      |              |  | Roulade arrière piquée à l'ATR dans les 10°, jambes et bras tendus |              |  |   |
|                      |             |  | Chandelle tenue 2 sec.                              |              |  |   |              |  |  |              |  | Souplesse arrière.  |
| Souplesse            |             |  | Grand écart latéral à 180° sans l'appui des mains.  |              |  | Pont tenu 2 sec. Jambes serrées et tendues et bras tendus.                              |              |  | Descente en pont. Jambes serrées et tendues dans le pont.          |              |  | Souplesse arrière jambe arrière maintenue en arabesque 3s |
|                      |             |  | Fermeture complète ambes/tronc, tenue 2s            |              |  |   |              |  | ATR pont.  |              |  | Souplesse av arrivée jbe av horizontal                    |
|                      |             |  | Ecrasement facial, ventre au sol.                   |              |  | Ecrasement facial et passage ventral pour resserrer les jambes, sans l'appui des mains. |              |  |  |              |  | Tic-Tac   |

# Grille Inter - Départementale 2021 - 2022

|                           |  | A = 0.10 Pt  |  | B = 0.20 Pts |   | C = 0.40 Pts  |  | D = 0.50 Pts   |  |  |  |                                    |  |
|---------------------------|--|--|--|--------------|---|---|--|--|--|--|--|------------------------------------|--|
| Eléments gymniques        |  | Détourné sur 1/2 pointes.  | Mq rotat° : 0,1/0,3<br>Si - 1/4 tour fluide pas VD |              | 1/2 pivot.  | Mq rotation : 0,10/0,30<br>Si - 1/4 tour fluide pas VD                                  |  | 1/2 pivot + détourné.  | Mq rotat° : 0,10/0,30<br>Si - 1/4 tour fluide pas VD   |  | Pivot.   |                                    |  |
|                           |  | Saut extension.  |  |              | Saut extension, avec 1/2 tour.  | Mq rotation : 0,10/0,30<br>Si - 1/4 tour : pas VD                                       |  |  |  |  |  |                                    |  |
|                           |  | 2 Pas chassés. Droit et Gauche.                                    |  |              |   |   |  |  | Saut de chat, genoux au-dessus de l'horizontale.       |  |  | Saut sissone à l'écart 180°.       |  |
|                           |  | Battements droit et gauche à 90°.                                  | <90° : Pas VD                                      |              | Saut groupé genoux au-dessus de l'horizontale.                              |   |  |  |  |  |  | Saut antéro-postérieur écart 180°. |  |
|                           | Maintien au retiré, 2 sec, sur 1/2 pointe. | Mq maintien : Pas VD   |  |              |   |   |  |  |  |  |  |                                    |  |
| Ets acro Avant et Latéral |  | ATR aligné, jambes serrées.  | Ampl : 0,10/0,30<br><45° : Pas VD                  |              | ATR roulade avant, bras fléchis, retour pédestre                            | ATR<45° : VD A (roulade avant)  |  | ATR roulade avant-bras tendus, retour pédestre                           | ATR<45° : VD A (roulade avant)                         |  | Souplesse avant.                                 |                                    |  |
|                           |  | Roulade avant, retour debout sans l'aide des mains.                | Pose de mains : 1pt                                |              | Roulade avant placement du dos groupé. Aligner bassin/dos/bras              | Placement dos : 0,10/VD A<br>Pose de mains : 1pt  |  | Roulade avant placement du dos groupé et développé à l'ATR dans les 10°. | Ampl ATR : 0,10/0,30<br><45° : VD C ou B               |  |  |                                    |  |
|                           |  | Roulade avant écrasement facial.                                   | Mq souplesse : 0,10/0,30/pas VD                    |              | Roue.   |   |  | Roulade avant placement du dos écart et développer à l'ATR dans les 10°. | Ampl ATR 0,1/0,3<br><45° VD C ou pas VD                |  |  |                                    |  |
|                           |  | Roulade avant grand écart latéral sans appui des mains, tenu 2sec. | Mq soupl : 0,10 / 0,30/pas VD<br><2" : pas VD      |              |   |   |  | Rondade sans saut extension  | Mque d'alignement : 0.1/0.3                            |  | Rondade saut extension.                          | Arrêt: VD C + A                    |  |
|                           |  | Roulade avant, jambes écartées et tendues.                         |  |              | Roue pied - pied.   |   |  |  |  |  | Saut de main                                     | Mq repoussé : VD souplesse avant   |  |
| Acro. Arr.                |  | Roulade arrière. Jambes et bras fléchis.                           | Retour genoux 1pt                                  |              | Roulade arrière, jambes et bras tendus et retour en appui dynamique gainage | Bras fléchis 0.50pt<br>Pas gainage 0,30pts  |  | Roulade arrière piquée à l'ATR dans les 10°, jambes et bras tendus.      | Ampl ATR 0,1/0,3<br><45° : VD C<br>Bras fléchis 0.50pt |  |  |                                    |  |
|                           |  | Chandelle tenue 2 sec.   | <2" : pas VD                                       |              |   |   |  |  |  |  | Souplesse arrière.                               |                                    |  |
| Souplesse                 |  | Grand écart latéral à 180° sans l'appui des mains.                 | <2" : pas VD<br>Ecart : 0,10 / 0,30/pas VD         |              | Pont tenu 2 sec. Jambes serrées et tendues et bras tendus.                  | <2" : pas VD  |  | Descente en pont tenu 2' Jambes serrées et tendues dans le pont.         | <2" : pas VD   |  | Souplesse arrière jbe ar maintenue à l'arabesque | Pas de maintien : VD D accro       |  |
|                           |  | Fermeture complète jambes/tronc, tenue 2s                          | <2" : pas VD<br>Fermeture : 0,1/0,3/pas VD         |              |   |   |  | ATR pont tenu 2'.  | <2" : pas VD   |  | Souplesse avant jbe horizontal                   | Pas de maintien : VD D accro       |  |
|                           |  | Ecrasement facial, ventre au sol.                                  | <2" : pas VD<br>Ecart : 0,1 / 0,3 / pas VD         |              |   | Ecrasement facial et passage ventral pour resserrer les jambes, sans l'appui des mains. | Appui mains dev : VD A<br>Appui derrière : pas VD<br>Soupl ecr fac : 0,10/0,30 |  |  |  | Tic-Tac  | Arrêt : 0.3                        |  |

# Grille Inter - Départementale | 2021 - 2022

| FAUTES   |             | PETITE<br>S 0,10 | MOYENNE<br>0,30 | GROSSES<br>0,50 | TRES GROSSES<br>1PT OU PLUS                 |
|--|-------------|------------------|-----------------|-----------------|---|
| <b>Fautes d'exécution</b>  |             |                  |                 |                 |   |
| Bras ou jambes fléchis   | Chaque fois | x                | x               | x               |   |
| Jambes ou genoux écartés   | Chaque fois | x                | x               |                 |   |
| Hauteur insuffisante (amplitude)                                   | Chaque fois | x                | x               |                 |   |
| Hésitation pendant l'exécution des éléments et des mouvements      | Chaque fois | x                |                 |                 |   |
| Essai sans exécuter un élément                                     | Chaque fois |                  | x               |                 |   |
| Déviations par rapport à l'axe                                     | Chaque fois | x                |                 |                 |   |
| Manque d'alignement  | Chaque fois | x                |                 |                 |   |
| Manque d'extension pointes de pieds                                | Chaque fois | x                |                 |                 |   |
| Ecart insuffisant dans les éléments sans envol                     | Chaque fois | x                | x               |                 |   |
| Sauts gymniques à l'écart : jambes non parallèles au sol ou poutre | Chaque fois | x                |                 |                 |   |
| <b>Fautes de réception</b>   |             |                  |                 |                 |   |
| Jambes écartées  | Chaque fois | x                |                 |                 |   |
| Trop près de l'agrès   | Chaque fois |                  | x               |                 |   |
| <b>Mouvements pour maintenir l'équilibre :</b>                     |             |                  |                 |                 |   |
| Mouvements supplémentaires des bras                                |             | x                |                 |                 |   |
| Déséquilibre   | Chaque fois | x                | x               |                 |   |
| Pas supplémentaires, petit saut                                    | Chaque fois | x                |                 |                 |   |
| Très grand pas ou saut (+ que largeur épaules)                     | Chaque fois |                  | x               |                 |   |
| Fautes de position de corps  | Chaque fois | x                | x               |                 |   |
| Flexion profonde   | Chaque fois |                  |                 | x               |   |
| Frôler/toucher tapis/agrès, sans tomber contre l'agrès             | Chaque fois |                  | x               |                 |   |
| Appui sur le tapis/ agrès avec 1 ou 2 mains                        | Chaque fois |                  |                 |                 | 1.00  |
| Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin                     | Chaque fois |                  |                 |                 | 1.00  |
| Chute sur ou contre l'agrès  | Chaque fois |                  |                 |                 | 1.00  |
| Réception n'est pas sur les pieds d'abord                          | Chaque fois |                  |                 |                 | 1.00  |
| <b>Par le jury D</b>   |             |                  |                 |                 |   |
| Non présentation avant et/ou après l'exercice                      |             | x                |                 |                 |   |
| <b>Comportement des gymnastes</b>                                  |             |                  |                 |                 |   |
| Justaucorps non identiques (en équipe)                             |             |                  |                 |                 | 1.00 sur NF<br>1 <sup>er</sup> agrès équipe |
| Tenue incorrecte (bijoux,...)                                      |             |                  | x               |                 |   |
| <b>Comportement des entraîneurs</b>                                |             |                  |                 |                 |   |
| Ne pas utiliser ou déplacer le tapis de réception supplémentaire   |             |                  |                 | X sur NF        |   |
| Présence de l'entraîneur   |             |                  |                 | X sur NF        |   |
| Aide de l'entraîneur   |             |                  |                 |                 | 1.00 NF (Pas VD)                            |
|  |             |                  |                 |                 |   |

# Grille Inter - Départementale | 2021 - 2022

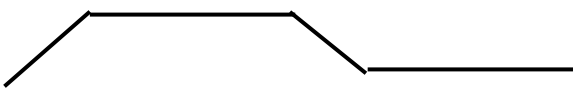
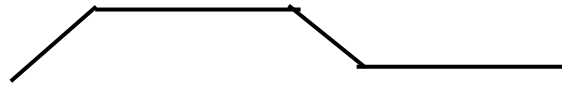
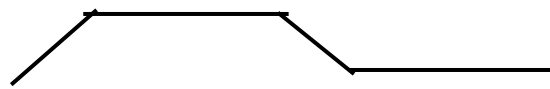
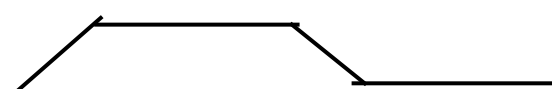
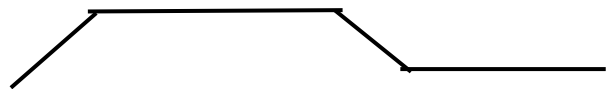
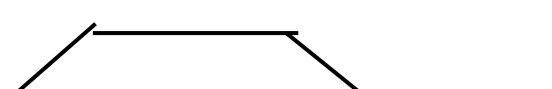
| FAUTES  |             | PETITES 0,10 | MOYENNE 0,30 | GROSSES 0,50 | TRES GROSSES 1PT OU PLUS |
|---|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| <b>Fautes spécifiques table de saut</b>   |             |              |              |              |                          |
| Manque de dynamisme durant tout le saut   |             | x            | x            |              |                          |
| Déviations par rapport à l'axe  |             | x            |              |              |                          |
| <b>1<sup>er</sup> envol</b>   |             |              |              |              |                          |
| Corps cassé   |             | x            | x            |              |                          |
| Corps cambré  |             | x            | x            |              |                          |
| Genoux fléchis  |             | x            | x            | x            |                          |
| Jambes ou genoux écartés  |             | x            | x            |              |                          |
| <b>Phase d'appui</b>  |             |              |              |              |                          |
| Appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec envol en avant  |             | x            |              |              |                          |
| Appui supplémentaire  |             |              |              | x            |                          |
| Appui de la tête  |             |              |              |              | 1,00                     |
| Angle des épaules   |             | x            | x            |              |                          |
| Bras fléchis  |             | x            | x            | x            |                          |
| Appui prolongé  |             | x            | x            | x            |                          |
| <b>2<sup>ème</sup> envol</b>  |             |              |              |              |                          |
| Hauteur   |             | x            | x            | x            |                          |
| Manque de maintien de la position corps tendu   |             | x            | x            |              |                          |
| corps cassé   |             | x            | x            |              |                          |
| Corps cambré  |             | x            | x            |              |                          |
| Genoux fléchis  |             | x            | x            | x            |                          |
| Jambes ou genoux écartés  |             | x            | x            |              |                          |
| <b>Réception (cf fautes de réception)</b>   |             |              |              |              |                          |
| Longueur insuffisante   |             | x            | x            |              |                          |
| <b>Saut nul :</b>   |             |              |              |              |                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter un saut.</li> <li>- Pas d'appui sur la table de saut.</li> <li>- Aide pendant le saut.</li> <li>- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord.</li> <li>- Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut.</li> </ul> |             |              |              |              |                          |
| <b>Fautes spécifiques barres asymétriques</b>   |             |              |              |              |                          |
| Ajustement de prises  | Chaque fois | x            |              |              |                          |
| Frôler l'agrès avec les pieds   | Chaque fois |              | x            |              |                          |
| Frôler le tapis   | Chaque fois |              |              | x            |                          |
| Heurter l'agrès avec les pieds  | Chaque fois |              |              | x            |                          |
| Heurter le tapis avec les pieds (chute)   | Chaque fois |              |              |              | 1.00                     |
| Mauvais rythme dans les éléments  | Chaque fois | x            |              |              |                          |
| Élan intermédiaire = reprise d'élan de l'appui facial et/ou grand élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant.   | Chaque fois |              |              | x            |                          |



## Grille Inter - Départementale | 2021 - 2022

| <b>Fautes spécifiques poutre</b>   |             |                         |                     |                         |                                     |
|--|-------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| <b>FAUTES</b>  |             | <b>PETITES<br/>0,10</b> | <b>MOYENNE 0,30</b> | <b>GROSSES<br/>0,50</b> | <b>TRES GROSSES 1PT OU<br/>PLUS</b> |
| <b>Exécution artistique :</b><br>Exécution insuffisante pendant tout l'ex : assurance, style personnel   |             | x<br>x                  |                     |                         |                                     |
| <b>Composition et chorégraphique :</b><br>Manque de créativité/ variété  |             | X                       |                     |                         |                                     |
| Pause inutile ou prépa excessive (+ 1sec)  | Chaque fois | x                       |                     |                         |                                     |
| Mauvaise position du corps durant tout l'exercice (Pointes de pieds non tendues, en dedans / position du corps, tête / amplitude)  |             | x<br>x/x                |                     |                         |                                     |
| Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre  |             |                         | x                   |                         |                                     |
| Mauvaise technique de l'élément et appui supplémentaire  |             |                         | x                   |                         |                                     |
| S'accrocher à la poutre pour éviter une chute  |             |                         |                     | x                       |                                     |
| Mouvement supplémentaire pour maintenir en équilibre   |             | x                       | x                   | x                       |                                     |
| <b>Fautes spécifiques sol</b>  |             |                         |                     |                         |                                     |
| <b>Exécution artistique :</b><br>Exécution insuffisante pendant tout l'exercice (assurance/ style perso)<br><b>Mouvement trop discontinu</b><br><b>Composition et chorégraphique :</b><br>Manque de créativité / variété |             | x/x<br>x<br>x           |                     |                         |                                     |
| Pause excessive (+1sec)  | Chaque fois | x                       |                     |                         |                                     |
| Mauvaise position de corps (tête, corps/ pointes, pieds en dedans, amplitude, allongement)   |             | x<br>x<br>x             |                     |                         |                                     |
| Un pas ou réception en dehors des lignes avec un pied ou une main  | Chaque fois | x                       |                     |                         |                                     |
| Pas en dehors des lignes avec les deux pieds, les deux mains ou une partie du corps ou réception avec les deux pieds dehors de la ligne  | Chaque fois |                         | x                   |                         |                                     |

# Grille Inter - Départementale | 2021 - 2022

| Programme Grille inter Départements FSGT 2021/2022  |               |                  |                |               |                                 |                               |                                |                                 |  |
|---|---------------|------------------|----------------|---------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--|
| <b>SAUT</b>   |               |                  |                |               | <b>1er Envol</b>                | <b>Impulsion 2ème</b>         | <b>Envol</b>                   | <b>Réception</b>                |  |
| Saut A : 1pt  | Saut B : 2pts | Saut C : 13.5pts | Saut D : 14pts | Note D :      | Corps cassé 0,10/0,30           | Appui prolongé 0,10/0,30/0,50 | Hauteur 0,10/0,30/0,50         | Longueur insuffisante 0,10/0,30 |  |
| Note E : 10pts  |               |                  |                | EXE :         | Corps cambré 0,10/0,30          | Angles des épaules 0,10/0,30  | Corps cassé 010/0,30           |                                 |  |
| Nom :   |               | Club :           |                | Note finale : | Jambes écartées 0,10/0,30       | Bras fléchis 0,10/0,30/0,50   | Corps cambré 0,10/0,30         | <b>Fautes Générales</b>         |  |
|   |               |                  |                |               | Pointes de pieds 0,10           | Appui supplémentaire 0,50     | Jambes écartées 0,10/0,30      | Dynamisme 0,10/0,30             |  |
|   |               |                  |                |               | Jambes fléchies 0,1/0,3/0,5     | Appui de la tête -1 pt        | Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50 | Manque d'axe 0,10               |  |
|   |               |                  |                |               | Pointes de pieds relâchées 0,10 |                               |                                |                                 |  |
|   |               |                  |                |               | Descente en pont (lune) 0,30    |                               |                                |                                 |  |
|       |               |                  |                |               |                                 |                               |                                |                                 |  |
| Programme Grille inter Départements FSGT 2021/2022  |               |                  |                |               |                                 |                               |                                |                                 |  |
| <b>SAUT</b>   |               |                  |                |               | <b>1er Envol</b>                | <b>Impulsion 2ème</b>         | <b>Envol</b>                   | <b>Réception</b>                |  |
| Saut A : 1pt  | Saut B : 2pts | Saut C : 13.5pts | Saut D : 14pts | Note D :      | Corps cassé 0,10/0,30           | Appui prolongé 0,10/0,30/0,50 | Hauteur 0,10/0,30/0,50         | Longueur insuffisante 0,10/0,30 |  |
| Note E : 10pts  |               |                  |                | EXE :         | Corps cambré 0,10/0,30          | Angles des épaules 0,10/0,30  | Corps cassé 010/0,30           |                                 |  |
| Nom :   |               | Club :           |                | Note finale : | Jambes écartées 0,10/0,30       | Bras fléchis 0,10/0,30/0,50   | Corps cambré 0,10/0,30         | <b>Fautes Générales</b>         |  |
|   |               |                  |                |               | Pointes de pieds 0,10           | Appui supplémentaire 0,50     | Jambes écartées 0,10/0,30      | Dynamisme 0,10/0,30             |  |
|   |               |                  |                |               | Jambes fléchies 0,1/0,3/0,5     | Appui de la tête -1 pt        | Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50 | Manque d'axe 0,10/0,30          |  |
|   |               |                  |                |               | Pointes de pieds relâchées 0,10 |                               |                                |                                 |  |
|   |               |                  |                |               | Descente en pont (lune) 0,30    |                               |                                |                                 |  |
|       |               |                  |                |               |                                 |                               |                                |                                 |  |
| Programme Grille inter Départements FSGT 2021/2022  |               |                  |                |               |                                 |                               |                                |                                 |  |
| <b>SAUT</b>   |               |                  |                |               | <b>1er Envol</b>                | <b>Impulsion 2ème</b>         | <b>Envol</b>                   | <b>Réception</b>                |  |
| Saut A : 1pt  | Saut B : 2pts | Saut C : 13.5pts | Saut D : 14pts | Note D :      | Corps cassé 0,10/0,30           | Appui prolongé 0,10/0,30/0,50 | Hauteur 0,10/0,30/0,50         | Longueur insuffisante 0,10/0,30 |  |
| Note E : 10pts  |               |                  |                | EXE :         | Corps cambré 0,10/0,30          | Angles des épaules 0,10/0,30  | Corps cassé 010/0,30           |                                 |  |
| Nom :   |               | Club :           |                | Note finale : | Jambes écartées 0,10/0,30       | Bras fléchis 0,10/0,30/0,50   | Corps cambré 0,10/0,30         | <b>Fautes Générales</b>         |  |
|   |               |                  |                |               | Pointes de pieds 0,10           | Appui supplémentaire 0,50     | Jambes écartées 0,10/0,30      | Dynamisme 0,10/0,30             |  |
|   |               |                  |                |               | Jambes fléchies 0,1/0,3/0,5     | Appui de la tête -1 pt        | Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50 | Manque d'axe 0,10/0,30          |  |
|   |               |                  |                |               | Pointes de pieds relâchées 0,10 |                               |                                |                                 |  |
|   |               |                  |                |               | Descente en pont (lune) 0,30    |                               |                                |                                 |  |
|   |               |                  |                |               |                                 |                               |                                |                                 |  |

# Grille Inter - Départementale | 2021 - 2022

| Programme Grille inter Départements FSGT 2021/2022   |                         |                     |                    |                    |                    |                   |       |  |               |
|--|-------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------|--|---------------|
| BARRES   | Note E (nbr d'éléments) | 5 éléments<br>10pts | 4 éléments<br>8pts | 3 éléments<br>6pts | 2 éléments<br>4pts | 1 élément<br>2pts |       |  |               |
| A : X 0,10   | B : X 0,20              | C : X 0,40          | D : X 0,50         | Total diff :       |                    |                   |       |  |               |
| Les 4 familles sont représentées : <b>+0,5pt</b>   |                         |                     |                    |                    |                    | 4 familles :      |       |  |               |
| <b>Option</b> : 5 éléments issus des 4 familles, 1 seule partie, sur les 2 // tous les éléments sont répertoriés : <b>+1pt</b> |                         |                     |                    |                    |                    | Option :          |       |  |               |
| Nom :  |                         | Club :              |                    |                    | Note E             |                   | EXE : |  | Note finale : |
| Programme Grille inter Départements FSGT 2021/2022   |                         |                     |                    |                    |                    |                   |       |  |               |
| BARRES   | Note E (nbr d'éléments) | 5 éléments<br>10pts | 4 éléments<br>8pts | 3 éléments<br>6pts | 2 éléments<br>4pts | 1 élément<br>2pts |       |  |               |
| A : X 0,10   | B : X 0,20              | C : X 0,40          | D : X 0,50         | Total diff :       |                    |                   |       |  |               |
| Les 4 familles sont représentées : <b>+0,5pt</b>   |                         |                     |                    |                    |                    | 4 familles :      |       |  |               |
| <b>Option</b> : 5 éléments issus des 4 familles, 1 seule partie, sur les 2 // tous les éléments sont répertoriés : <b>+1pt</b> |                         |                     |                    |                    |                    | Option :          |       |  |               |
| Nom :  |                         | Club :              |                    |                    | Note E             |                   | EXE : |  | Note finale : |
| Programme Grille inter Départements FSGT 2021/2022   |                         |                     |                    |                    |                    |                   |       |  |               |
| BARRES   | Note E (nbr d'éléments) | 5 éléments<br>10pts | 4 éléments<br>8pts | 3 éléments<br>6pts | 2 éléments<br>4pts | 1 élément<br>2pts |       |  |               |
| A : X 0,10   | B : X 0,20              | C : X 0,40          | D : X 0,50         | Total diff :       |                    |                   |       |  |               |
| Les 4 familles sont représentées : <b>+0,5pt</b>   |                         |                     |                    |                    |                    | 4 familles :      |       |  |               |
| <b>Option</b> : 5 éléments issus des 4 familles, 1 seule partie, sur les 2 // tous les éléments sont répertoriés : <b>+1pt</b> |                         |                     |                    |                    |                    | Option :          |       |  |               |
| Nom :  |                         | Club :              |                    |                    | Note E             |                   | EXE : |  | Note finale : |

# Grille Inter - Départementale | 2021 - 2022

| Programme Grille inter Départements FSGT 2021/2022             |                         |            |            |              |            |              |   |               |  |   |
|--|-------------------------|------------|------------|--------------|------------|--------------|---|---------------|--|---|
| Poutre   | Note E (nbr d'éléments) | 5 éléments | 4 éléments | 3 éléments   | 2 éléments | 1 élément    |   |               |  |   |
|  |                         | 10pts      | 8pts       | 6pts         | 4pts       | 2pts         |   |               |  |   |
| A : X 0,10   | B : X 0,20              | C : X 0,40 | D : X 0,50 | Total diff : |            |              | Bras/jbes fléchies : 0,10/0,30/0,50<br>Jbes écartées : 0,10/0,30<br>Flexion profonde : 0,50<br>Hauteur : 0,10/0,30<br>Ecart : 0,10/0,30 |               |  |   |
| Les 4 familles sont représentées : <b>+0,5pt</b>               |                         |            |            |              |            | 4 familles : |   |               |  | Pas supp : 0,10/0,30<br>Pointes de pieds : 0,10<br>Corps cambré/Cassé : 0,10/0,30<br>Sortie trop près : 0,10/0,30<br>Axe : 0,10 |
| Option : 1 élément passant par l'ATR sauf sortie : <b>+1pt</b> |                         |            |            |              |            | Option :     |   |               |  | Présence entraîneur : 0,50<br>Aide entraîneur : 1pt (pas VD)<br>Chute : 1pt   |
| Nom :  |                         | Club :     |            | Note E :     |            | EXE :        |   | Note finale : |  |   |
| Programme Grille inter Départements FSGT 2021/2022             |                         |            |            |              |            |              |   |               |  |   |
| Poutre   | Note E (nbr d'éléments) | 5 éléments | 4 éléments | 3 éléments   | 2 éléments | 1 élément    |   |               |  |   |
|  |                         | 10pts      | 8pts       | 6pts         | 4pts       | 2pts         |   |               |  |   |
| A : X 0,10   | B : X 0,20              | C : X 0,40 | D : X 0,50 | Total diff : |            |              | Bras/jbes fléchies : 0,10/0,30/0,50<br>Jbes écartées : 0,10/0,30<br>Flexion profonde : 0,50<br>Hauteur : 0,10/0,30<br>Ecart : 0,10/0,30 |               |  |   |
| Les 4 familles sont représentées : <b>+0,5pt</b>               |                         |            |            |              |            | 4 familles : |   |               |  | Pas supp : 0,10/0,30<br>Pointes de pieds : 0,10<br>Corps cambré/Cassé : 0,10/0,30<br>Sortie trop près : 0,10/0,30<br>Axe : 0,10 |
| Option : 1 élément passant par l'ATR sauf sortie : <b>+1pt</b> |                         |            |            |              |            | Option :     |   |               |  | Présence entraîneur : 0,50<br>Aide entraîneur : 1pt (pas VD)<br>Chute : 1pt   |
| Nom :  |                         | Club :     |            | Note E :     |            | EXE :        |   | Note finale : |  |   |
| Programme Grille inter Départements FSGT 2021/2022             |                         |            |            |              |            |              |   |               |  |   |
| Poutre   | Note E (nbr d'éléments) | 5 éléments | 4 éléments | 3 éléments   | 2 éléments | 1 élément    |   |               |  |   |
|  |                         | 10pts      | 8pts       | 6pts         | 4pts       | 2pts         |   |               |  |   |
| A : X 0,10   | B : X 0,20              | C : X 0,40 | D : X 0,50 | Total diff : |            |              | Bras/jbes fléchies : 0,10/0,30/0,50<br>Jbes écartées : 0,10/0,30<br>Flexion profonde : 0,50<br>Hauteur : 0,10/0,30<br>Ecart : 0,10/0,30 |               |  |   |
| Les 4 familles sont représentées : <b>+0,5pt</b>               |                         |            |            |              |            | 4 familles : |   |               |  | Pas supp : 0,10/0,30<br>Pointes de pieds : 0,10<br>Corps cambré/Cassé : 0,10/0,30<br>Sortie trop près : 0,10/0,30<br>Axe : 0,10 |
| Option : 1 élément passant par l'ATR sauf sortie : <b>+1pt</b> |                         |            |            |              |            | Option :     |   |               |  | Présence entraîneur : 0,50<br>Aide entraîneur : 1pt (pas VD)<br>Chute : 1pt   |
| Nom :  |                         | Club :     |            | Note E :     |            | EXE :        |   | Note finale : |  |   |

# Grille Inter - Départementale | 2021 - 2022

| Programme Grille inter Départements FSGT 2021/2022  |                         |            |            |              |            |              |   |               |  |
|---|-------------------------|------------|------------|--------------|------------|--------------|---|---------------|--|
| Sol   | Note E (nbr d'éléments) | 5 éléments | 4 éléments | 3 éléments   | 2 éléments | 1 élément    |   |               |  |
|   |                         | 10pts      | 8pts       | 6pts         | 4pts       | 2pts         |   |               |  |
| A : X 0,10  | B : X 0,20              | C : X 0,40 | D : X 0,50 | Total diff : |            |              | Bras/jbes fléchies : 0,10/0,30/0,50<br>Jbes écartées : 0,10/0,30<br>Flexion profonde : 0,50<br>Hauteur : 0,10/0,30<br>Ecart : 0,10/0,30 |               |  |
| Les 4 familles sont représentées : <b>+0,5pt</b>  |                         |            |            |              |            | 4 familles : |   |               |  |
| <b>Option : Réalisation d'une liaison acrobatique d'éléments C et/ou D (sans arrêt, ni sursaut entre les 2 éléments) : +1pt</b> |                         |            |            |              |            | Option :     |   |               |  |
| Nom :   |                         | Club :     |            | Note E :     |            | EXE :        |   | Note finale : |  |
| Programme Grille inter Départements FSGT 2021/2022  |                         |            |            |              |            |              |   |               |  |
| Sol   | Note E (nbr d'éléments) | 5 éléments | 4 éléments | 3 éléments   | 2 éléments | 1 élément    |   |               |  |
|   |                         | 10pts      | 8pts       | 6pts         | 4pts       | 2pts         |   |               |  |
| A : X 0,10  | B : X 0,20              | C : X 0,40 | D : X 0,50 | Total diff : |            |              | Bras/jbes fléchies : 0,10/0,30/0,50<br>Jbes écartées : 0,10/0,30<br>Flexion profonde : 0,50<br>Hauteur : 0,10/0,30<br>Ecart : 0,10/0,30 |               |  |
| Les 4 familles sont représentées : <b>+0,5pt</b>  |                         |            |            |              |            | 4 familles : |   |               |  |
| <b>Option : Réalisation d'une liaison acrobatique d'éléments C et/ou D (sans arrêt, ni sursaut entre les 2 éléments) : +1pt</b> |                         |            |            |              |            | Option :     |   |               |  |
| Nom :   |                         | Club :     |            | Note E :     |            | EXE :        |   | Note finale : |  |
| Programme Grille inter Départements FSGT 2021/2022  |                         |            |            |              |            |              |   |               |  |
| Sol   | Note E (nbr d'éléments) | 5 éléments | 4 éléments | 3 éléments   | 2 éléments | 1 élément    |   |               |  |
|   |                         | 10pts      | 8pts       | 6pts         | 4pts       | 2pts         |   |               |  |
| A : X 0,10  | B : X 0,20              | C : X 0,40 | D : X 0,50 | Total diff : |            |              | Bras/jbes fléchies : 0,10/0,30/0,50<br>Jbes écartées : 0,10/0,30<br>Flexion profonde : 0,50<br>Hauteur : 0,10/0,30<br>Ecart : 0,10/0,30 |               |  |
| Les 4 familles sont représentées : <b>+0,5pt</b>  |                         |            |            |              |            | 4 familles : |   |               |  |
| <b>Option : Réalisation d'une liaison acrobatique d'éléments C et/ou D (sans arrêt, ni sursaut entre les 2 éléments) : +1pt</b> |                         |            |            |              |            | Option :     |   |               |  |
| Nom :   |                         | Club :     |            | Note E :     |            | EXE :        |   | Note finale : |  |

# Grille Inter - Départementale | 2021 - 2022

---