

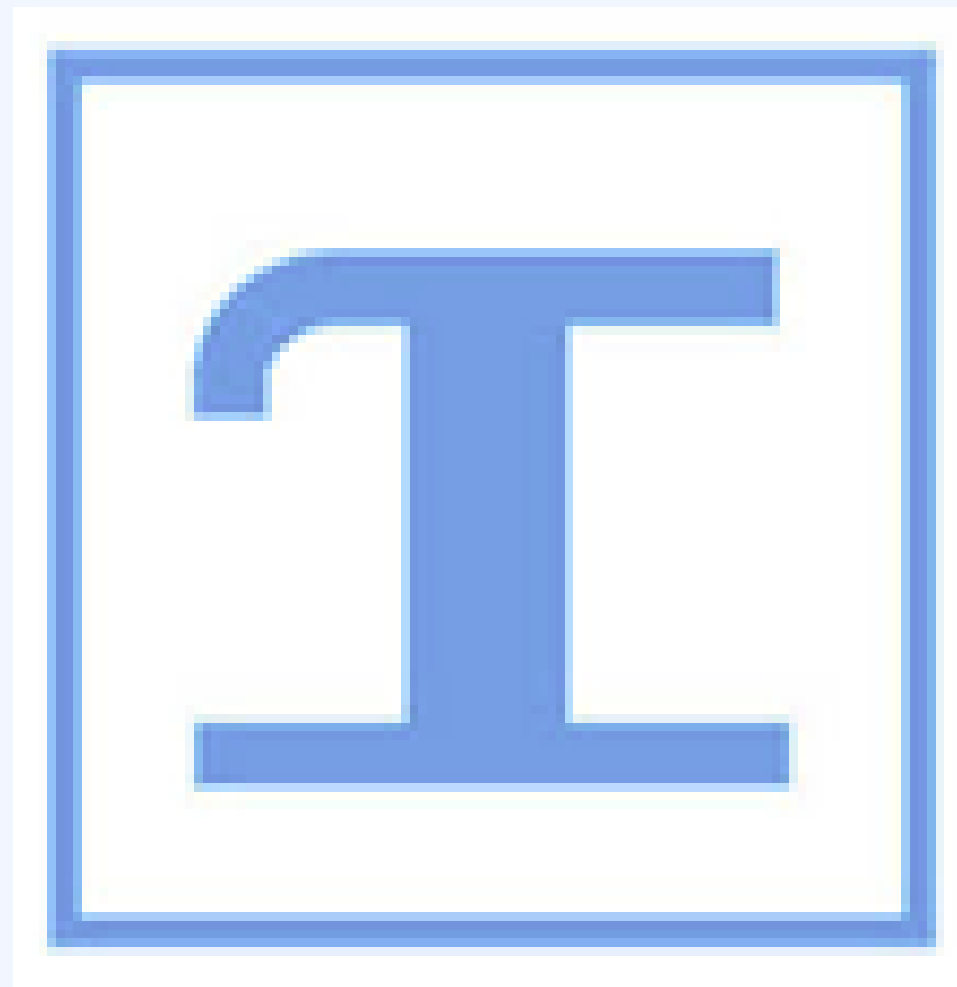
Programme performance 7-9 ans

Précisions 2025-2026



COMITÉ
RÉGIONAL
GRAND-EST

Saut



NIVEAU 1

p 34

Éléments	Symbole	
Course, saut vertical, réception stabilisée puis fente ATR et tomber dos		

- Si ATR, revenir en fente = chute (- 1pt)
- Si pas de passage par l'ATR (saut type "roulade") = SAUT NUL

NIVEAU 3

p 35

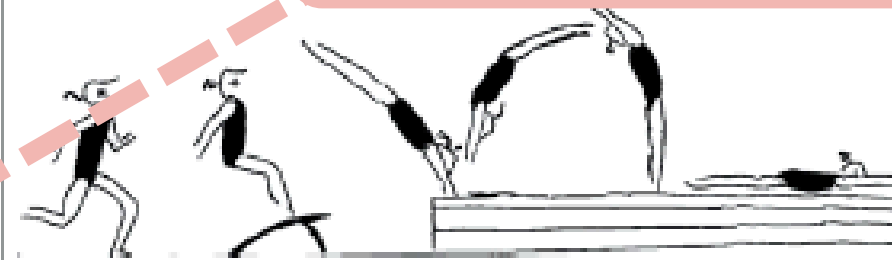
Éléments	Symbole	
Course, salto avant tendu		

- Si salto reconnu en salto groupé ou carpé = SAUT NUL



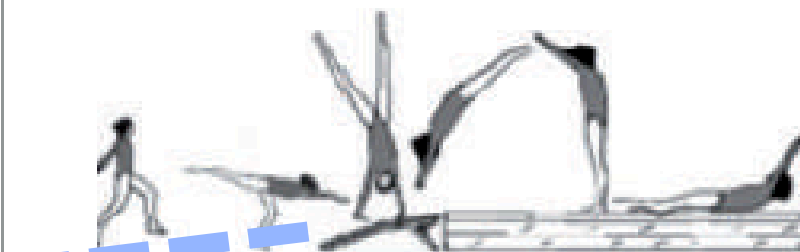
Prévenir les entraîneurs

Course, appel deux pieds dans le trampo-tremp, lune arrivée **debout puis tomber ventre**



- Si pas ou arrêt avant de tomber sur le ventre ou sur le dos = **-0.50 pts** pour arrêt dans la liaison

Course, rondade (mains sur le trampo-tremp) arrivée **debout puis tomber dos**

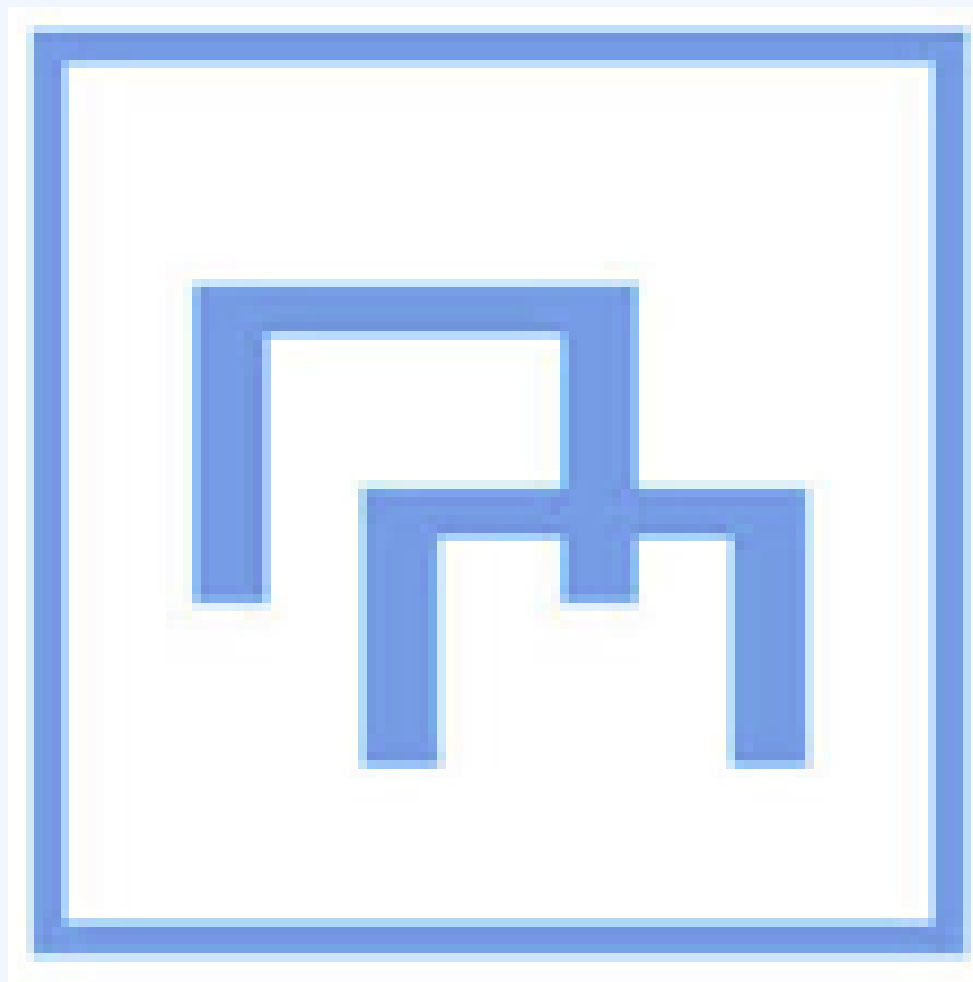


- si pose du pied avant en fente sur le tapis avant la rondade : **pas de pénalité**

- Si pose d'une seule main sur le trampo-tremp = **-2 points** (pénalité pour "appui d'un bras")

NIVEAU 1

Barres



NIVEAU 1

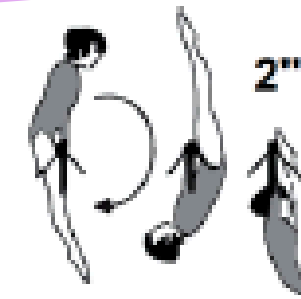
Maintien 2 secondes en **appui facial actif**

2"



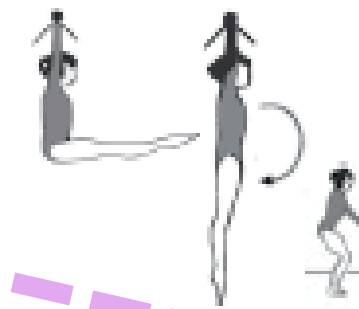
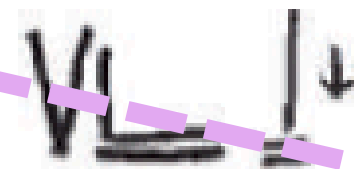
- Si appui non actif : **-0.10 pts** pour manque de précision

Rotation en avant (**passage par la chandelle**) - Descente contrôlée - maintien 2 secondes des jambes en fermeture (pointes de pieds à la barre)



- Si chandelle non visible : **-0.10 pts** pour manque de précision

Descente contrôlée jusqu'à la **suspension droite** (passage par l'équerre) - réception à la station debout



- Possibilité de poser les pieds sans passer par la suspension (pour ne pas pénaliser les gymnastes dont la taille ne le permet pas)

NIVEAU 1

Éléments	Symbole	Des
De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT - retour à la suspension droite		
Placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE - retour à la suspension droite		
ET OPTION 1 : Placement en courbe arrière - fermeture à la suspension mi-renversée jambes écartées et tendues (Stalder) - maintien 2 secondes - retour à la suspension droite		
Tour complet en suspension (Prises : dorsale/mixte/dorsale/mixte/dorsale) - réception à la station debout (sauf si option 2)		
ET OPTION 2 : Traction sans prise d'élan - descente contrôlée à la suspension droite - réception à la station debout		

- Obligatoire si la gymnaste ne fait pas d'option, sinon : **-0.30 pts** pour manque d'alignement

- possibilité d'enchaîner l'option depuis la courbe arrière précédente **sans pénalité**

- Si flexion de jambes, l'option est reconnue mais déduction de **0.1/0.3/0.5**

- Si prise supplémentaire : **-0.10 pts** pour ajustement

- Le menton doit être au-dessus de la barre, sinon : **option non reconnue**

NIVEAU 2

p 40


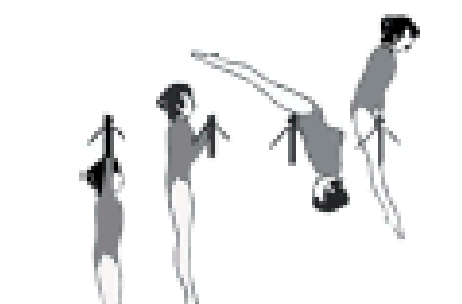



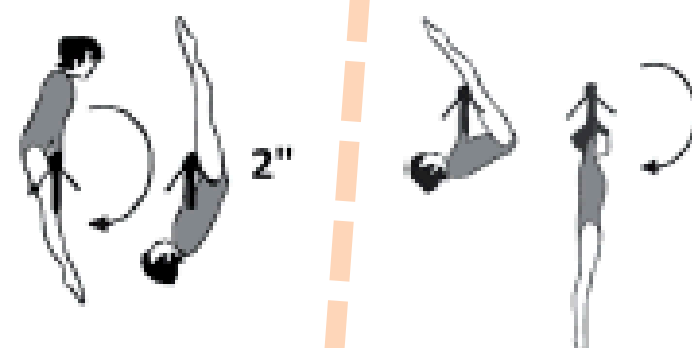
- Pas de pénalité si la gymnaste réalise une traction

<p>Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - renversement libre à l'appui facial</p>		
<p>OU OPTION 2 : Bascule faciale (possibilité de lâcher la barre et de reculer avant d'effectuer la bascule, départ au choix sol ou tremplin ou caisse) - arrêt en appui</p>		

- Aucune pénalité si la gymnaste enchaîne la prise d'élan sans arrêt

NIVEAU 2

p 41

<p>Départ à la suspension droite - traction renversement à l'appui facial</p>		
<p>Rotation contrôlée en avant en traction (bras fléchis) - renversement à l'appui facial</p>		
<p>Rotation en avant - maintien 2 secondes en position de chandelle - descente contrôlée jusqu'à la suspension droite</p>		

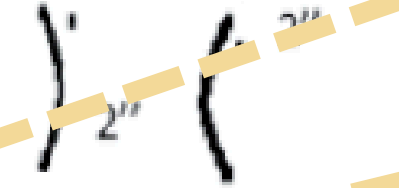
• Le menton doit être au-dessus de la barre, sinon : **élément non reconnu**

si la descente n'est pas contrôlée : **élément non reconnu**

maintien du corps droit dans le balancé bras fléchis : si **manque d'alignement** : -0.30 pts (corps cassé)

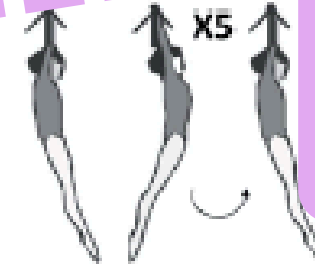
NIVEAU 2

Placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE Placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT (courbe arrière puis courbe avant ou courbe avant puis courbe arrière)



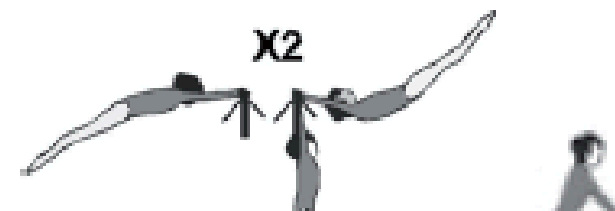
- nouveauté 2025 : possibilité d'inverser le sens des courbes sans pénalité

Placement en courbe avant et passage dynamique de la courbe arrière à la courbe avant 5 fois enchaînés puis fermeture - filé en avant - élan en arrière (ou placement en courbe arrière et passage dynamique de la courbe avant à la courbe arrière 5 fois enchaînés puis fermeture - filé en avant - élan en arrière)



- si moins de 5 passage AVT/ARR : **élément non reconnu**
- si plus de 5 passages AVT/ARR : **pas de pénalité**

2 balancés (avant/arrière) à l'oblique basse (45°) (avant/arrière/avant/arrière) - réception à la station debout

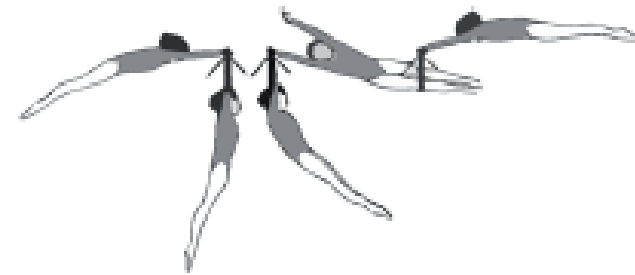


- si un seul balancé : **élément non reconnu**
- si plus de 2 balancés : **pas de pénalité**

NIVEAU 3

p 43

Balancé avant $\frac{1}{2}$ tour à l'horizontale 



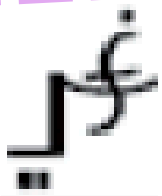
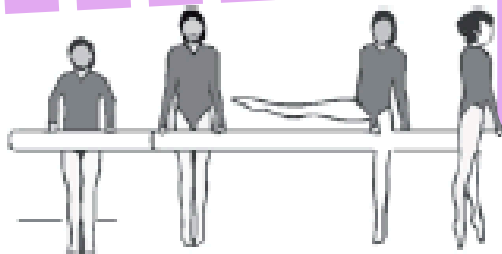
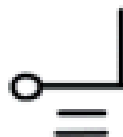
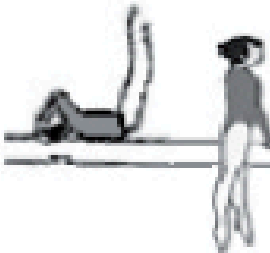



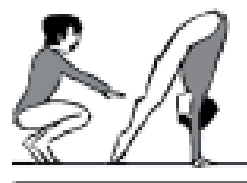
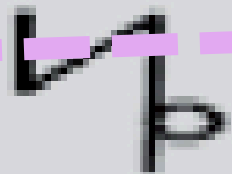
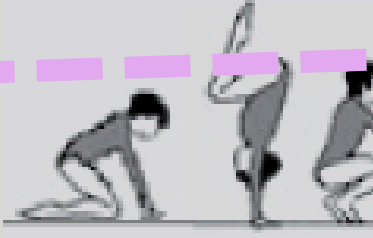
- Vigilance des entraîneurs renforcée sur cet élément
- Si l'entraîneur frôle la gymnaste, pas de pénalisation
- Si aide manifeste, élément non reconnu

Poutre



NIVEAU 1

p 46

<p>De la station faciale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal</p>		
<p>S'allonger sur le dos, lever les jambes tendues à la verticale maintien 2 secondes - retour au siège</p>	<p>2 s</p> 	
<p>OU OPTION 1 : Chandelle maintien 2 secondes et retour au siège</p>	<p>2 s</p> 	 <p>2"</p>
<p>Départ à genoux mains sur la poutre - tendre les jambes pointes retournées maintien 2 secondes</p>	<p>2 s</p> 	 <p>2"</p>
<p>OU OPTION 2 : Départ à genoux - placement du dos en position groupée - retour accroupi</p>		

- Pas de pénalité si arrêt

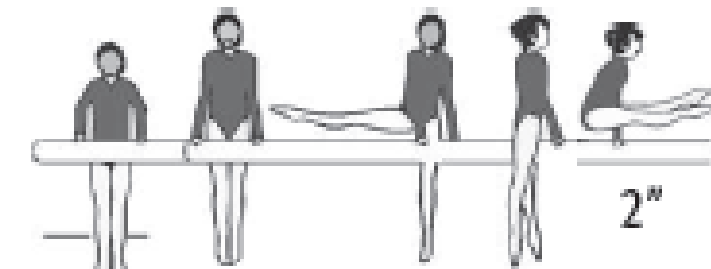
- Si crochetage de la poutre pour se relever : **-0.5 pts** pour "s'accorcher à la poutre pour éviter une chute" et **option non comptabilisée**

- Option reconnue si alignement du dos dans **entre 0° et 10°** (par rapport à la verticale)

NIVEAU 3

p 48

De la station faciale, sauter à l'appui et **sans arrêt** passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal - équerre jambes écartées maintien 2 secondes

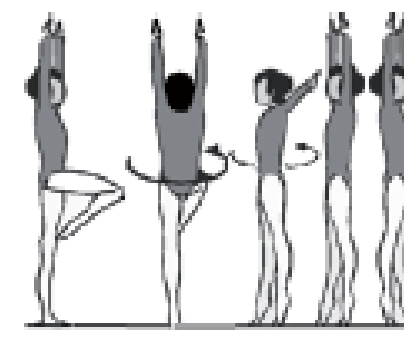


- Pas de pénalité si arrêt

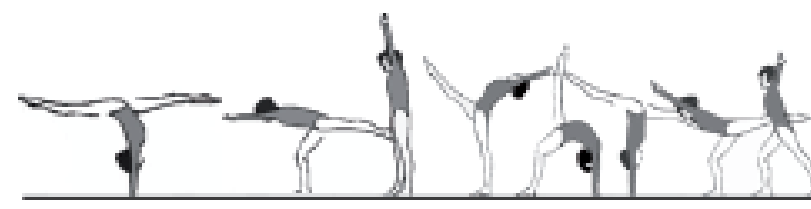
NIVEAU 3

p 50

Départ au retiré pied plat - puis ½ tour sur ½ pointe - puis poser pieds plats - puis 1 détourné



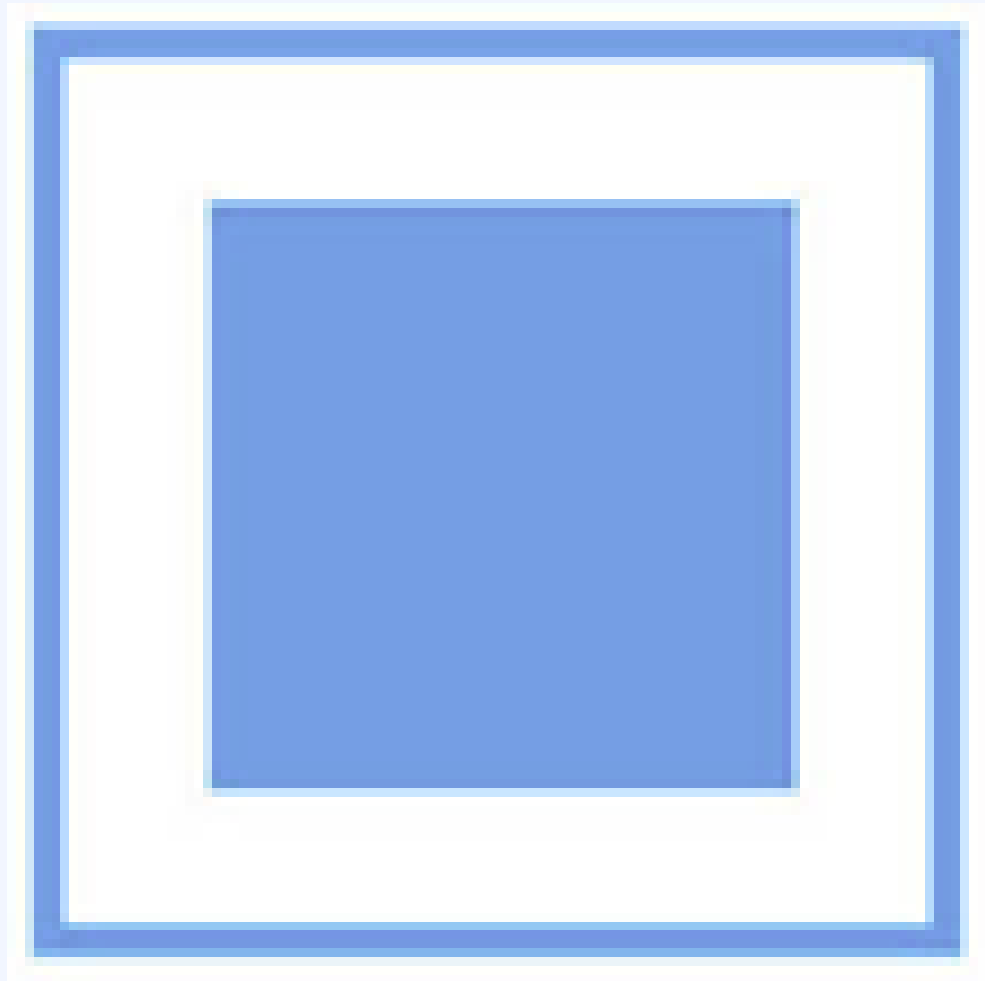
ATR transversal jambes écartées retour pied-pied - souplesse arrière retour en fente



- Possibilité de rester sur ½ pointes, à condition qu'un **temps d'arrêt** soit marqué (l'élément doit être contrôlé)

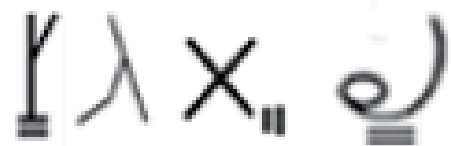
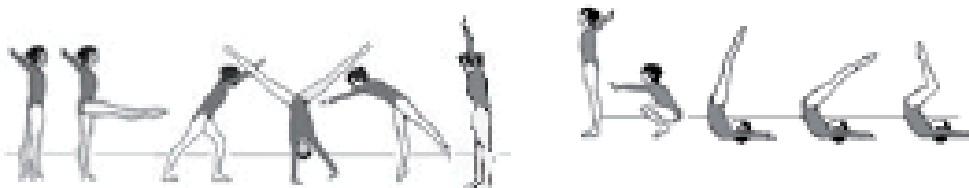
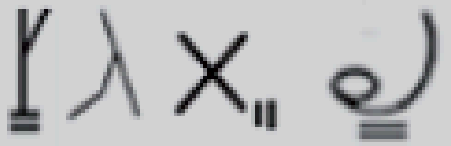

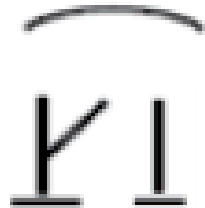
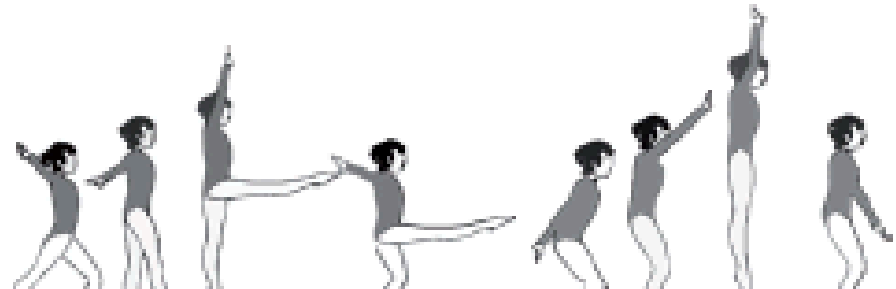
- Si retour en fente : **élément non reconnu**

Sol



NIVEAU 1

p 57

<p>LIAISON : Battement - fente - roue pied-pied - chandelle - se relever</p>		
<p>OU OPTION 1 : LIAISON : Battement - fente - roue pied-pied - chandelle tenue 2 secondes - se relever</p>		
<p>LIAISON : Cabriole jambe à l'horizontale + saut vertical</p>		

• Si retour en fente : élément **non reconnu** (+ liaison manquante)

• La chandelle doit être réalisée bras aux oreilles : si autre position des bras : **-0.30 pts**

• Si la gymnaste effectue un assemblée au lieu d'une cabriole : **élément non reconnu**

NIVEAU 1

p 57

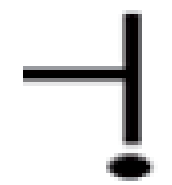
- Si flexion de bras :
élément **-0.10/0.3/0.5**
pts

Roulade arrière **bras tendus** (corps **groupé**)



- Si jambes tendues : **-0.3 pts** pour
manque de maintien de la
position groupée

ATR 1 jambe à la verticale et **1 jambe horizontale**

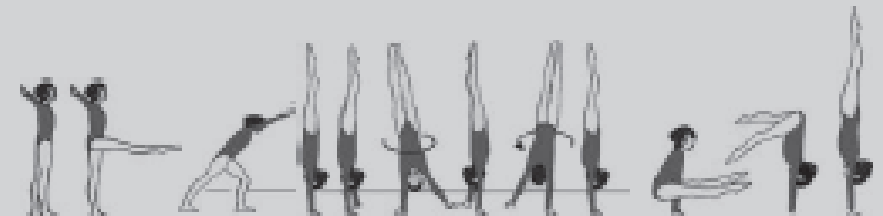


- Pas de pénalisation si la 2ème jambe
est au-dessus de l'horizontale

NIVEAU 3

p 61

OU OPTION 1 : LIAISON : Battement - fente - ATR 1/4 de valse arrière + roulade avant à l'équerre écartée + placement du dos à l'ATR (Endo)



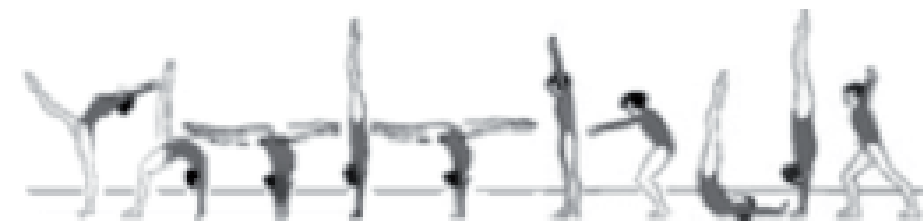
• Retour libre

• Si retour en fente :
élément non reconnu

p 62

LIAISON :

Souplesse arrière ATR jambes écartées-serrées-écartées retour pied-pied + roulade arrière à l'ATR arrivée en fente



NIVEAU 4

- Cette liaison est à réaliser avant de débiter l'enchaînement en musique

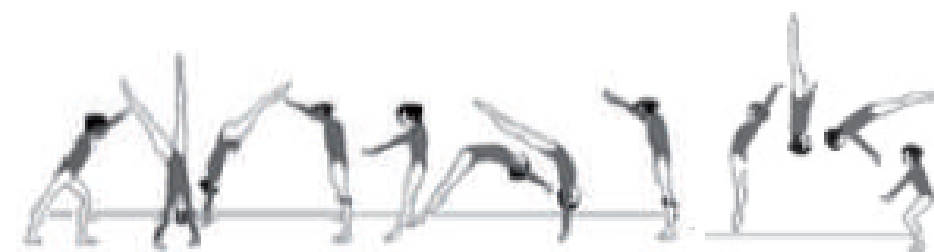
LIAISON :

Battement - fente - ATR roulade équerre écartée
- placement du dos à l'ATR (*endo*) ½ valse avant
par ¼ de valse - roulade arrière à l'ATR ¼ de valse
(*retour libre*)



LIAISON :

Rondade + flip + salto arrière tendu



p 63

- Si le salto est reconnu en carpé ou en groupé : **élément non reconnu (+ liaison non reconnue)**