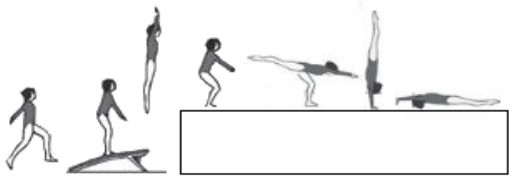
COMITÉ RÉGIONAL CORSE

Programme 7/9 ans - Honneur 2027-2028

SAUT

Généralités

* Hauteur des tapis	50 cm	* Saut exécuté non répertorié	= SAUT NUL
* Course d'élan	15m max	* Aide pendant le saut	= SAUT NUL
* Matériel	Trampo-tremp	* Appui de la tête sur les tapis	= SAUT NUL

Après une course d'élan et une impulsion des 2 jambes sur le trampo-tremp, effectuer un saut droit pour arriver debout sur une hauteur de 50 centimètres. Puis effectuer une fente bras aux oreilles suivie d'un ATR jambes serrées tombé dos corps tendu aligné.		ND 3,00

Fautes d'exécution

1er envol		Phase d'appui - Impulsion		2ème envol	
* **Mauvaise technique**		* **Mauvaise technique**		* **position du corps**	
- manque de hauteur	0.10 - 0.30 - 0.50	- bras fléchis	0.10 - 0.30 - 0.50	- alignement du corps	0.10
- manque d'alignement du corps	0.10 - 0.30	- angle des épaules	0.10 - 0.30	- jbes fléchies	0.10 - 0.30 - 0.50
- genoux fléchis	0.10 - 0.30 - 0.50	* **Appui prolongé sur les tapis**	0.10 - 0.30 - 0.50	- jbes écartées	0.10 - 0.30
- jambes et genoux écartés	0.10 - 0.30	* **Appui supplémentaire sur les tapis**	1 point	* **Déviation/axe**	0,10
* **Déviation/axe**	0,10			* **Dynamisme**	0.10 - 0.30

COMITÉ RÉGIONAL CORSE

Programme 7/9 ans - Honneur 2027-2028

BARRES

Présence de l'entraîneur obligatoire durant tout l'exercice - Si utilisation d'un tremplin, obligation de l'enlever dès la fin de l'entrée

FAUTES SPECIFIQUES	
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0,50
Elément de maintien non tenu 2 sec	Non reconnu
Dépassement du temps de chute (30sec)	Exercice terminé
Heurter le sol avec les pieds	1,00
Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0,50
Elan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'éxécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0,50

1 mouvement B. Inf ou 2 mini-mouvements B.Inf + B.Sup

Les 5 meilleurs éléments différents sont comptabilisés dont la sortie

1 Bonification 0,5pt (élément en bleu réalisé sans chute)

0,2				0,4	0,6
 Equerre maintenue 2" jambes pliées à l'horizontale	 De la suspension ou du roulé en avant BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout	 De l'appui, rotation avant, descente contrôlée jusquà la suspension (possibilité de plier les jambes sans pénalité pour jbes fléchies)	 De la suspension, 4 déplacements de mains vers la D puis 4 vers G ou inversement	 Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI	 Prise d'élan à l'horizontal, jambes tendues et serrées, de l'appui à l'appui
 De l'appui BI, passage d'une jambe sur le coté, pour arriver à l'appui cavalie	 De la suspension demi tour (180°) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises	 **Sortie** : Prise d'élan à l'horizontal, jambes tendues et serrées	 De l'appui cavalier BI, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre	 Renversement arrière du lancé de jambe	 De la suspension, renversement arrière, jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes, retour à la suspension

COMITÉ RÉGIONAL CORSE

Programme 7/9 ans - Honneur 2027-2028

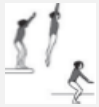
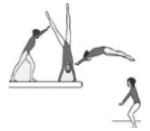
POUTRE

FAUTES SPECIFIQUES		
Déséquilibre		0,10 / 0,30 / 0,50
Element de maintien non tenu 2sec		Non reconnu
Manque d'amplitude par rapport aux exigences		0,10 / 0,30 / 0,50
S'accrocher à la poure pour éviter une chute		0,50
Dépassement du temps autorisé (1min)		1,00
Dépassement du temps de chute (10sec) (0 à 10 " pas de pénalité)	Au-delà de 11"	1,00

Le chronomètre démarre lorsque les pieds de la gymnaste quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis.
Le chronomètrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement.
Le chronomètreur prévient la gymnaste à 50 secondes

Enchainement libre sur poutre à **1m15** - Durée maximum : 1 minute

Les 5 meilleurs éléments différents sont comptabilisés dont la sortie | 1 Bonification 0,5pt (élément en bleu réalisé sans chute)

0,2			0,4		0,6
 ou  1 Détourné, aussi en position accroupie	 Battement D+G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum	 Chandelle corps groupé, maintenue 2", départ et retour libres	 De la station faciale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le coté,pour s'établir au siège transversal	 De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège	 Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arr à l'horizontale min avec ou sans poussée de la jambe d'appui
 Prépa saut : Demi plié + relevé sur 1/2 pointes + demi plié	 S'allonger sur le dos, lever les jambes tendues à la verticale - maintien 2" et retour au siège	 Arabesque maintenue 2", jambe libre à l'oblique basse minimum	 **Sortie** en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout	 Saut vertical en position transversale, aussi en progression vers l'avant	 **Sortie** rondade

COMITÉ RÉGIONAL CORSE

Programme 7/9 ans - Honneur 2027-2028

SOL

FAUTES SPECIFIQUES	
Déséquilibre	0.10 / 0.30
Element de maintien non tenu 2sec	Non reconnu
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30
Déplacement sur pieds plats durant tout le mouvement	0,10
Absence de passage au sol	0,30
Dépassement du temps autorisé (1min)	1,00
Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement	

Musique libre - Durée maximum : 1 minute

Les 5 meilleurs éléments différents sont comptabilisés dont une acro minimum

1 Bonification 0,5pt (élément en bleu réalisé sans chute)

0,2			0,4	0,6
 Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (jambes serrées ou écartées, …)	 ATR passagé (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en fente	 Chandelle corps groupé, ou tendu maintenue 2sec, départ et retour libres, position des bras libre	 Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	 ou  Ecrasement ou Grand ecart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2"
 De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues 2 sec	 Placement du dos sous toutes ses formes	 Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	 Saut de chat, genoux à l'horizontale	 Equerre écartée ou serrée maintenue 2"
 Battements D+G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum	 Pas chassés D-G ou inversement	 arabesque maintenue 2 sec	 Saut vertical avec 1/2 tour	
 Détourné	 ou  Saut vertical - ou - saut vertical avec changement de pied	 Assemblée	 Saut groupé genoux à l'horizontal  Planche maintenue 2" (jambe libre au dessus de la hanche)	