



CONTENUS TECHNIQUES COUPES FORMATION RHÔNE-ALPES

	CF 1 7-9 ans 2005-2007	CF 2 8-10 ans 2004-2006	CF 3 9 - 11 ans 2003-2005
SAUT	Saut de l'ange sur plan incliné avec 1 tremplin	Lune rebond arriver dos sur tapis à hauteur de la table de saut (1,25 m) Mini trampoline	Lune rebond arriver dos, sur tapis à hauteur de la table de saut (1,25 m), 1 ou 2 trempilins
	Lune tomber plat dos sur tapis à hauteur de la table de saut (1 m) Mini trampoline	Rondade avec mains sur sur impulseur, arriver debout tapis à hauteur	Rondade arriver debout sur tapis à hauteur de la table de saut (1,25 m) Mini trampoline
	Rondade sur une ligne tomber ventre sur ligne (tapis de 10 cm)	Rondade sur une ligne, puis tomber dos sur hauteur 20 cm (préparation Yurchenko)	Rondade flip contre haut (60 cm)
BARRES	Balancés BI, jambes fléchies	3 balancés avant aux sangles à 45°	Prise d'élan, 5 soleils avec fouetté aux sangles
	De l'appui, prise d'élan à 30° au dessous de l'horizontale, retour en appui	De l'appui, prise d'élan à 30° au dessus de l'horizontale des épaules	De l'appui prise d'élan, balancé arrière à 45° avec fouetté aux sangles (x3)
	Tour d'appui arrière BI	Tour d'appui arrière libre aux sangles du mini tramp	Tour d'appui arrière libre à 30° au dessus de l'horizontale des épaules aux sangles
	De l'appui, renversement avant et maintien 3 " à l'équerre	Bascule fixe aux sangles	Bascule faciale + Prise d'élan abdominale à 45° au dessus de l'horizontale
POUTRE Acrobatie	Fente ATR transversal jambes écartées tenu 3" (poutre éducative)	Fente ATR transversal jambes écartées tenu 3" (poutre haute)	Fente ATR transversal tenu 3 " puis jambes écartées contrôlé (poutre haute)
	Chandelle départ siège retour accroupi (poutre éducative)	Tic - Tac (poutre haute)	Souplesse avant (poutre haute)
	Pont 1 jambe levée (poutre éducative)	Souplesse arrière (poutre éducative)	Souplesse arrière (poutre haute)
	Roue départ fente-arrivée fente (Poutre haute avec tapis à hauteur dessous la poutre)	Roue départ fente-arrivée à l'arabesque (poutre haute)	Roue "pied-pied" (poutre haute)
		Flip-flap arrière jambes décalées (poutre éducative)	Flip-flap arrière jambes décalées (poutre haute)
POUTRE Gymnique	2 x 1/2 de tour en l'air de transversal à transversal (poutre basse)	2 x 1/2 de tour en l'air de transversal à transversal (poutre haute)	Pirouette gymnique 360° en dedans ou dehors
	Pirouette gymnique 180° en dedans et détourné sur 1/2 pointes (poutre basse)	Pirouette gymnique 180° en dedans et détourné sur 1/2 pointes (poutre haute)	Cabriole jambe libre en 4ème devant (saut appel 1 pied en écartant la jambe libre à l'horizontale, réception sur le même pied en 1/2 plié)
SOL Acrobatie	Fente ATR passagé retour fente	Fente ATR tenu 5 "	2 pas d'élan saut de mains
	Saut de mains (mini-tramp)	Flip avant (situation aménagée pieds sur trampoline et mains sur le tapis)	3 pas d'élan salto avant groupé
	Sursaut roue pied pied	2 pas d'élan sursaut rondade flip tomber dos sur une ligne	2 pas d'élan sursaut rondade flip-flap salto arrière
	Flip ATR ventre (mini-tramp)	2 pas d'élan sursaut rondade flip percuté	De l'arrêt sursaut rondade 3 flip-flap
			ATR en force
SOL Gymnique	Demi tour au retiré	Pirouette gymnique de 360° en dedans	Tour en l'air (360°)
	Pas chassé + cabriole	Saut écart antéro-postérieur	Cabriole jambe libre en 4ème - sissonne (saut appel 1 pied en écartant la jambe libre à l'horizontale, réception sur le le même pied et sissonne)
	Saut groupé	Sissonne	Saut carpié écarté
TRAMPO-LINE	3 chandelles -Stop	3 tombés dos	3 tombés ventre
	Chandelle demi-tour	Chandelle un tour (360°)	Pull over
	3 tombés dos	Tombé plat dos	Départ kaboom arrière (bloqué jb)

Cotation

	CF 1	CF 2	CF 3
Par validation des éléments par rapport à des critères techniques et/ou d'exécution		sur 10 points pour chaque élément	sur 10 points pour chaque élément
		note de départ sur 6	note de départ sur 7
		4 pts de bonification	3 pts de bonification
		pénalisations de 1 ou 2 points selon les fautes techniques et/ou d'exécution	