

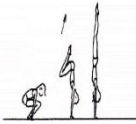
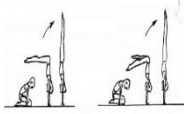

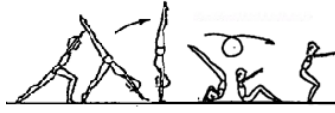
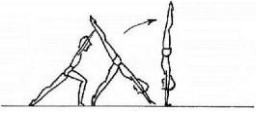
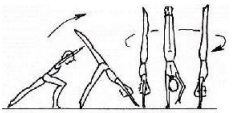
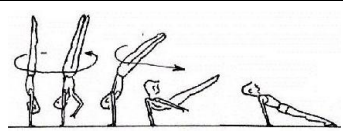
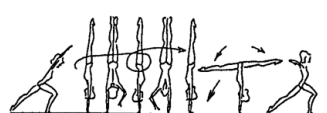







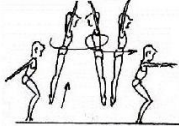
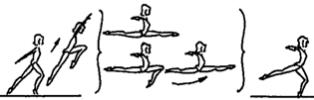



ANNEXE 2 :**GRILLES d'ELEMENTS****Niveau 2 de compétence en gymnastique sportive****6 familles d'éléments****Éléments classés selon 4 niveaux de difficulté : A, B, C, D**



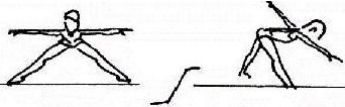

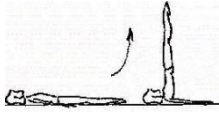




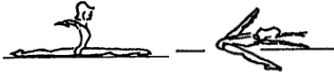
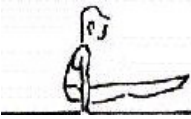
Famille des RENVERSEMENTS

| élément | | valeur | critères de réalisation |
|---------------------------------------|---|--------|--|
| placement du dos |  | A | départ accroupi / élévation corps groupé |
| trépied |  | A | alignement du corps / tenu 2" |
| placement du dos + ATR |  | B | départ accroupi / élévation corps groupé puis tendre les jambes |
| placement du dos + ATR jambes tendues |  | B | départ accroupi / élévation jambes tendues (serrées ou écartées) |
| ATR + revenir |  | C | départ en fente / ATR en position marquée (jambes serrées à la verticale renversée) |
| ATR + roulade |  | C | départ en fente / passage par l'ATR puis rouler en avant / réception sur les pieds |
| ATR tenu |  | D | départ en fente / ATR tenu 2" (immobile jambes serrées à la verticale renversée) |
| ATR + 1/2 valse |  | D | départ en fente / élévation à l'ATR / 1/2 tour et retour en fente |
| ATR + Healy Quirl |  | D | départ en fente / élévation à l'ATR et enchaîner 1/2 tour en avant corps tendu / réception à l'appui dorsal (1 ou 2 pieds) |
| ATR + 1/1 valse |  | D | départ en fente / élévation à l'ATR / 1 tour sur les mains et retour en fente |






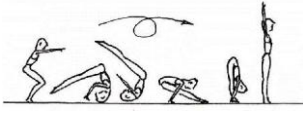
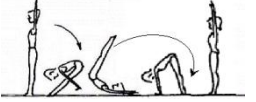
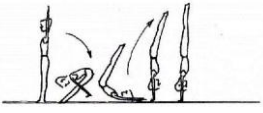
Famille des SAUTS

| élément | | Valeur | critères de réalisation |
|------------------|---|--------|--|
| Saut droit |  | A | Appel 2 pieds / saut vertical avec élévation des bras |
| Saut assemblé |  | A | Jambes tendues / Réception corrigée |
| Saut scissone |  | A | Jambes tendues / arrivée arabesque |
| saut + 1/2 tour |  | B | Appel 2 pieds / saut vertical avec élévation des bras |
| Saut de chat |  | B | Elévation alternée des 2 genoux |
| Saut carpe écart |  | C | Jambes tendues et écartées qui s'élèvent latéralement |
| Saut groupé |  | C | Jambes serrées et élévation des genoux |
| Saut + 1/1 tour |  | D | Appel 2 pieds / saut vertical avec élévation des bras |
| Grand jeté |  | D | Appel 1 pied / Jambes tendues et jambe avant à l'horizontale / saut en déplacement |
| Saut ciseau |  | D | Appel 1 pied / Elévation alternée des 2 jambes tendues à l'horizontale |


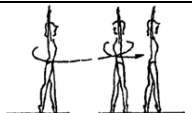



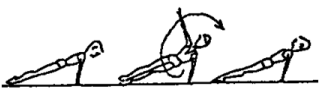




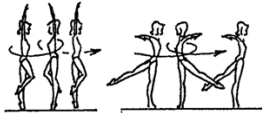

Famille des MAINTIENS

| élément | | valeur | critères de réalisation |
|-------------------|---|--------|--|
| Équilibre fessier |  | A | Jambes tendues à 45° minimum/ Position maintenue 2'' |
| Arabesque |  | A | Jambe arrière décollée / bras écartés/Position maintenue 2'' |
| Planche écart |  | A | Jambes écartées / buste à l'horizontale / Position maintenue 2'' |
| Attitude libre |  | A | Jambe au sol tendue / Position maintenue 2'' |
| Chandelle |  | B | Alignement du corps/ Bras au sol / Position maintenue 2'' |
| pont |  | C | Bras tendus / jambes serrées / Position maintenue 2'' |
| Planche |  | C | Jambes tendues / pied à plat/ Jambe libre à l'horizontale / Position maintenue 2'' |
| Équerre groupée |  | C | Bras tendus / mains à plat / fesses et pieds décollés/ Jambes fléchies/ Position maintenue 2'' |
| Y |  | D | Jambes tendues / pied à plat/ Jambe libre à l'horizontale / Pied dans la main / Position maintenue 2'' |
| Grand écart |  | D | Ventre au sol ou écart ou écart facial ou antéro-postérieur / Position maintenue 2'' |
| équerre |  | D | Bras tendus / mains à plat / fesses et pieds décollés/ Jambes tendues / Position maintenue 2'' |

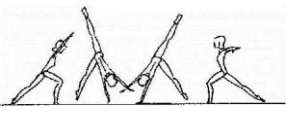


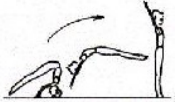


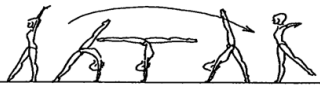
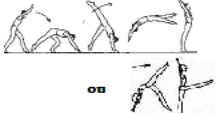

Famille des ROULADES

| élément | | valeur | critères de réalisation |
|--|---|--------|--|
| Roulade avant |  | A | Départ accroupi / Corps groupé / réception accroupi / se relever sans les mains |
| Roulade arrière |  | B | Départ accroupi / Corps groupé / réception accroupi |
| Roulade arrière écart |  | B | Départ libre / Jambes tendues et écartées à la réception |
| Roulade avant écart |  | C | Départ libre / Pose des mains entre les jambes / Jambes tendues et écartées à la réception |
| Roulade arrière jambes tendues serrées |  | C | Jambes tendues et serrées du début à la fin de l'élément |
| Roulade avant jambes tendues serrées |  | D | Départ libre / après la poussée initiale, les jambes sont serrées et tendues / les mains se posent de chaque côté des jambes |
| Roulade arrière bras tendus |  | D | Départ libre / jambes tendues ensuite / hauteur des jambes libres / bras tendus |
| Roulade arrière ATR |  | D | Départ libre / jambes tendues ensuite / bras tendus ou pliés puis tendus / ATR passager |

Famille des LIAISONS et éléments CHOREGRAPHIQUES

| élément | | valeur | critères de réalisation |
|---------------------------------|---|--------|--|
| Grand battement |  | A | Jambe libre tendue / au dessus de l'horizontale |
| 1/2 tour sur 1/2 pointes |  | A | Tour « naturel » sur 1/2 pointes |
| 2 pas chassés |  | A | Pas chassé frontaux ou latéraux / Bras tendus sur le côté |
| Temps de ressort groupé |  | A | Départ appui facial / temps de ressort et retour accroupi |
| Tour enveloppé |  | B | Bras placés / sur 1/2 pointes |
| 1/2 tour appuis facial |  | B | Départ appui facial / rotation corps tendu / bras tendus / arrivée appui dorsal (IDEM dans l'autre sens) |
| 2 cercles 1 jambe |  | B | 1 jambe au sol pliée / la jambe libre en rotation est tendue |
| Temps de ressort jambes tendues |  | C | Départ appui facial / temps de ressort / jambes tendues tout au long de la réalisation |
| 1/1 tour en appui |  | C | Départ et arrivée en appui manuel facial / rotation corps tendu / bras tendus |
| 1/2 tour 1 pied |  | C | Rotation sur 1/2 pointes / position de la jambe libre au choix mais fixe / retour de la jambe libre devant |
| 1/1 tour sur 1 pied |  | D | Rotation sur 1/2 pointes / position de la jambe libre au choix mais fixe / retour de la jambe libre devant |
| 1 cercle de jambes |  | D | Départ libre / 1 cercle des jambes serrées ou écartées |

Famille des ACROBATIES

| élément | | valeur | critères de réalisation |
|-------------------------------------|---|--------|---|
| Roue |  | B | Départ et réception en fente / bras et jambes tendus / alignement des appuis mains-pieds |
| Rondade |  | B | Départ en fente / jambes tendues / réception jambes serrées |
| Sursaut + roue pied-pied ou rondade |  | C | Départ jambes serrées fléchies / grand sursaut ou 3 pas d'élan / rebond avant réception. |
| Saut de tête |  | C | Départ et arrivée à la station debout / jambes tendues et serrées |
| Pont + revenir |  | C | Départ sur le dos / venir en pont / bras tendus et jambe libre tendue |
| Souplesse avant |  | D | Départ et arrivée à la station / jambe libre tendue |
| Souplesse arrière |  | D | Départ et arrivée à la station / jambe libre tendue |
| Sursaut + saut de mains |  | D | Sursaut ou 3 pas d'élan / bras et jambe libre tendue / réception 1 pied ou 2 pieds |
| Salto Av avec tremplin et tapis |  | D | 3 pas d'élan / impulsion sur tremplin / jambes serrées et corps groupé / réception à la station debout sur un tapis |