

RENCONTRE «Les Experts»
Années 2008 à 2013

Parmi une grille de mouvements au choix :

Les garçons présentent une série d'éléments au sol, saut, barre simple, barres parallèles.

Les filles présentent une série d'éléments au sol, saut, barre simple, poutre.

Les enfants feront une présentation à chaque début et fin de mouvement.

Chaque élément sera noté de 1 à 3 points selon le degré de réussite et chaque mouvement à une valeur différente et des possibilités de bonus.

Agrès mixtes :

SOL : choisir un enchaînement parmi les trois possibles.

Chaque mouvement est noté sur 12 points (3 pts x 4 éléments) + sa valeur de départ (maximum 8 pts) + les bonus de 2 points soit une note maximale de 24 points.

Vous pouvez utilisée une musique par club pour les mouvements au sol des filles

Mouvement 1 = 4 points: roulade avant + saut extension + ATR 1 jambe + un élément de souplesse au choix (grand écart ou écrasement ou fermeture).

Bonus (+2 points) : si l'élément de souplesse est parfaitement maîtrisé (touche le sol)

Mouvement 2 = 6 points : roulade avant placement du dos groupé + roue arrivée étoile + 2 pas chassés + une attitude (planche, arabesque, y,...).

Bonus (+2 points) : si le placement du dos est monté jusqu'à l'ATR

Mouvement 3 = 8 points : Saut extension ½ tour + roulade arrière jambes tendues écart + écrasement + ATR jambes serrées.

Bonus (+ 2 points) : si la roulade arrière est arrivée jambe tendues et serrées

Bonus (+ 2 points) : si l'ATR est roulé à la fin

NB : Des mouvements de chorégraphie libre peuvent être ajoutés pour faire des liaisons entre les éléments, pour chaque mouvement.

SAUT : 2 passages du même saut ou de deux sauts différents parmi :

Chaque saut est noté sur 3 points + sa valeur de départ x 2 passages = 16 pts + un bonus de 2 points soit une note maximale de 18 points.

↪ Saut accroupi (saut de lapin) + marche + saut extension = 1 pt

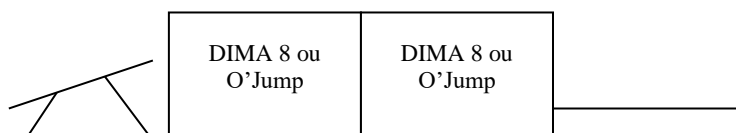
↪ Saut accroupi (saut de lapin) + saut de lapin + saut extension = 2 pts

↪ Saut roulade avant + saut extension = 3 pts

↪ Saut accroupi + fente + rondade = 4 pts

↪ Saut lune tombé dos = 5 pts

Bonus (+ 2 points) : si l'un des deux sauts est parfaitement maîtrisé.



BARRE SIMPLE : Choisir 1 enchaînement (une entrée + 2 éléments intermédiaires + 1 sortie) parmi les trois possibles.

Chaque mouvement est noté sur 12 points (3 pts x 4 éléments) + sa valeur de départ (maximum 8 pts) + les bonus de 2 points soit une note maximale de 24 points.

Barre à 1m55 du sol environ ou barre asymétriques haute.

Mouvement 1 = 4 points : (possible à réaliser en barre haute)

- ↳ Entrée par montée à l'appui à partir d'une caisse.
- ↳ Renversement avant contrôlé.*
- ↳ Déplacement transversal en suspension (jambes pliées en barre basse).
- ↳ Sortie par balancer (jambes pliées), lâcher après le 3^{ème} élan arrière.
*Bonus (+ 2 points) : tenir en traction 3'' après le renversement avant contrôlé

Mouvement 2 = 6 points : (en barre haute uniquement)

- ↳ Sauter pour attraper la barre en suspension à partir d'un tremplin.
- ↳ 1 traction.*
- ↳ ½ tour en suspension
- ↳ Balancer jambes tendues trois fois et s'arrêter sous la barre en arrière.
*Bonus (+ 2 points) : 2 tractions enchainées

Mouvement 3 = 8 points : (en barre basse uniquement)

- ↳ Entrée par renversement avec plan incliné.*
- ↳ Passages de jambes au-dessus de la barre pour faire un demi-tour.
- ↳ Prise d'élan retour à la barre.**
- ↳ Sortie par repoussé arrière.
*Bonus (+ 5 points) : traction renversement en entrée
**Bonus (+ 2 points) : prise d'élan enchainée par un tour d'appui arrière

Agrès garçons:

BARRES PARALLELES : choisir un enchaînement parmi les trois possibles.

Chaque mouvement est noté sur 12 points (3 pts x 4 éléments) + sa valeur de départ (maximum 8 pts) + les bonus de 2 points soit une note maximale de 24 points.

Mouvement 1 = 4 points :

- ↳ De l'arrêt, sauter à l'appui*
- ↳ Marche en éléphant en avant
- ↳ A l'appui, équerre jambes fléchies 5''
- ↳ Lâcher entre les barres
*Bonus (+ 2 points) : faire 4 déplacements de mains à l'appui

Mouvement 2 = 6 points :

- ↳ De l'arrêt, sauter à l'appui et arriver les pieds sur la barre en avant des mains
- ↳ Marche en araignée en avant
- ↳ A l'appui, 3 balancés*
- ↳ Lâcher entre les barres
*Bonus (+ 2 points) : Balancés à hauteur des barres, corps aligné

Mouvement 3 = 8 points :

- ↳ De l'arrêt, sauter à l'appui
- ↳ Équerre jambes tendues 3''*
- ↳ 3 balancés
- ↳ Lâcher entre les barres **

*Bonus (+ 2 points) : après l'équerre passage au siège écart jambes tendues et prise d'élan.

**Bonus (+ 5 points) : Sortie latérale par-dessus la barre.

Agrès filles :

POUTRE : Choisir 1 enchaînement (une entrée + 2 éléments intermédiaires + 1 sortie) parmi les trois possibles.

Chaque mouvement est noté sur 12 points (3 pts x 4 éléments) + sa valeur de départ (maximum 8 pts) + les bonus de 2 points soit une note maximale de 24 points.

Mouvement 1 = 4 points :

- ↳ Entrée en appui pose d'un pied latéral puis passé au siège avant de s'établir à la station debout
- ↳ Saut extension sur place *
- ↳ Déplacement latéral (3 pas)
- ↳ Sortie saut extension

*Bonus (+ 2 points) : saut extension en déplacement

Mouvement 2 = 6 points :

- ↳ Entrée en appui passage d'une jambe sans toucher pour arriver au siège puis s'établir à la station debout par balancer simultanément des jambes vers l'arrière.*
- ↳ Marché 3 pas sur ½ pointe puis détourné sur ½ pointe
- ↳ S'asseoir à « cheval » + Equerre jambes tendues écartées 3''
- ↳ Sortie saut groupé

*Bonus (+ 2 points) : entrée idem mais sans passage par le siège pour se rétablir à la station debout

Mouvement 3 = 8 points :

- ↳ Entrée en appui, pose des pieds de chaque côté des mains (position grand écart facial) puis s'établir à la station debout
- ↳ Arabesque
- ↳ S'asseoir, s'allonger sur le dos*, se relever
- ↳ Sortie saut carpé écart**

*Bonus (+ 2 points) : chandelle après la position allonger sur le dos

**Bonus (+ 5 points) : sortie rondade à la place du saut carpé

NB : Des mouvements de chorégraphie libre peuvent être ajoutés pour faire des liaisons entre les éléments, pour chaque mouvement.

RAPPEL
CHAQUE CLUB DOIT PREVOIR AU MOINS UN "JUGE"
POUR LES RENCONTRES POUSS-POUSS ET EXPERTS
(juge = un entraîneur ou un jeune en formation ou un parent).
MERCI