



SOL FILLES
PROMOTIONNEL 2



CHAMPIONNAT NATIONAL U.G.S.E.L.
DE GYMNASTIQUE FÉMININE

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾ Equipe ⁽¹⁾ Individuel ⁽¹⁾

Valeur des éléments :	A	B	C	D
	0,40	0,50	0,60	Bonus 0,30
				(un seul)

Exigences :

1 série de 2 éléments acrobatiques	
1 série de 2 sauts	
1 élément acrobatique C	
1 diagonale	
1 élément avec rotation de 180° minimum sur l'axe vertical (sauf sur les fesses et les genoux)	

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
BONUS	0.30	
NOTE FINALE		

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾ Equipe ⁽¹⁾ Individuel ⁽¹⁾

Valeur des éléments :	B	C	D	E
	0,4	0,5	0,6	Bonus 0,30 (un seul)

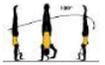
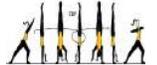
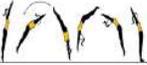
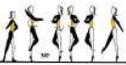
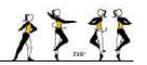
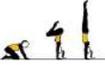
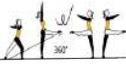
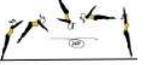
Exigences :

1 série de 3 éléments acrobatiques (minimum B)	
1 série de 3 sauts	
1 élément acrobatique D	
2 diagonales	
1 élément avec rotation de 360° minimum sur l'axe vertical (sauf sur les fesses et les genoux)	

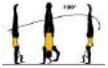
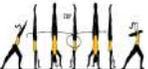
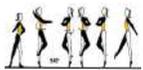
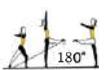
FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
BONUS	0.30	
NOTE FINALE		

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles

	B	C	D	E
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



	C	D	E
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾ Equipe ⁽¹⁾ Individuel ⁽¹⁾

Valeur des éléments :	C	D	E
	0,4	0,5	0,6

Exigences :

1 série de 3 éléments acrobatiques (minimum C)	
1 série de 3 sauts	
1 élément acrobatique E	
Une 2 ^e série de 3 éléments acrobatiques dont 1 salto avant ou arrière	
1 élément avec rotation de 540° minimum sur l'axe vertical (sauf sur les fesses et les genoux)	

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT		
SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
NOTE FINALE		

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles



BARRES ASYMÉTRIQUES FILLES
PROMOTIONNEL 2



CHAMPIONNAT NATIONAL U.G.S.E.L.
DE GYMNASTIQUE FÉMININE

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾ Equipe ⁽¹⁾ Individuel ⁽¹⁾

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Valeur des éléments :	A	B	C	D
	0,40	0,50	0,60	Bonus 0,30
				(un seul)

Exigences :

1 changement de barre	
1 changement de face	
1 élément avec rotation sur barre inférieure (départ et retour à l'appui)	
1 élément avec rotation sur barre supérieure (départ et retour à l'appui)	
1 entrée ou 1 sortie C	

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
BONUS	0.30	
NOTE FINALE		

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles



BARRES ASYMÉTRIQUES FILLES

PROMOTIONNEL 1



CHAMPIONNAT NATIONAL U.G.S.E.L.

DE GYMNASTIQUE FÉMININE

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾ Equipe ⁽¹⁾ Individuel ⁽¹⁾

Valeur des éléments :	B 0,40	C 0,50	D 0,60	E Bonus 0,30 (un seul)
------------------------------	------------------	------------------	------------------	--

Exigences :

1 changement de barre	
1 changement de face	
1 élément avec rotation sur barre inférieure (départ et retour à l'appui)	
1 élément avec rotation sur barre supérieure (départ et retour à l'appui)	
1 entrée ou 1 sortie D	

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
BONUS	0.30	
NOTE FINALE		

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles

	B	C	D	E
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



BARRES ASYMÉTRIQUES FILLES

ELITE



CHAMPIONNAT NATIONAL U.G.S.E.L.

DE GYMNASTIQUE FÉMININE

	C	D	E
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾ Equipe⁽¹⁾ Individuel⁽¹⁾

<u>Valeur des éléments :</u>	C	D	E
	0,40	0,50	0,60

Exigences :

1 élément avec balancé sur la barre supérieure	
1 changement de face	
1 bascule	
1 élément avec rotation sur barre supérieure	
1 entrée ou 1 sortie E	

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
NOTE FINALE		

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles



POUTRE FILLES
PROMOTIONNEL 2



CHAMPIONNAT NATIONAL U.G.S.E.L.
DE GYMNASTIQUE FÉMININE

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾ Equipe⁽¹⁾ Individuel⁽¹⁾

Valeur des éléments :	A	B	C	D
	0,40	0,50	0,60	Bonus 0,30 (un seul)

Exigences :

1 entrée ou 1 sortie C	
2 longueurs entières	
1 élément acrobatique B ou C en cours d'enchaînement	
1 saut	
Utilisation latérale, soit en entrée, soit en cours d'enchaînement (chorégraphie, déplacement, attitude)	

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
BONUS	0.30	
NOTE FINALE		

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



POUTRE FILLES
PROMOTIONNEL 1



CHAMPIONNAT NATIONAL U.G.S.E.L.
DE GYMNASTIQUE FÉMININE

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾ Equipe ⁽¹⁾ Individuel ⁽¹⁾

Valeur des éléments :

	B	C	D	E
	0,40	0,50	0,60	Bonus 0,30 (un seul)

Exigences :

1 entrée ou 1 sortie D	
2 longueurs entières	
1 élément acrobatique C ou D en cours d'enchaînement	
1 saut	
Passage près de la poutre (ventre, dos ou bassin)	

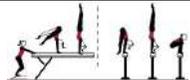
FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
BONUS	0.30	
NOTE FINALE		

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles

	B	C	D	E
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



	C	D	E
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾ Equipe ⁽¹⁾ Individuel ⁽¹⁾

Valeur des éléments :	C	D	E
	0,40	0,50	0,60

Exigences :

1 entrée ou 1 sortie E	
3 longueurs entières	
1 élément acrobatique D ou E en cours d'enchaînement	
2 sauts enchaînés	
1 tour complet sur ½ pointes	

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
NOTE FINALE		

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles

CHAMPIONNAT NATIONAL UGSEL - GYMNASTIQUE FÉMININE



SAUT



NOM:

Prénom:

Catégorie (1): B - M - C/J

Établissement :

Championnat :

Équipe (1)

Individuel (1)

Valeur du saut 1 :	
Valeur du saut 2 :	

PHASE D'APPUI	saut 1	saut 2
Fautes de pieds = 0,1		
Jbes écartées, fléchies J=> 0,3		
Corps cambré, cassé J=> 0,3		
Alignement bras-tronc J=> 0,3		
Faute d'axe J=> 0,3		
Touche de l'engin = 0,2		
Appui trop long J=>0,5		
Appui bras fléchis J=> 0,3		

2 ENVOL	saut 1	saut 2
Fautes de pieds = 0,1		
Jbes écartées, fléchies J=> 0,3		
Corps cambré, cassé J=> 0,3		
Alignement bras-tronc J=> 0,3		
Envol bas J=> 0,5		

1 ^{er} ENVOL	saut 1	saut 2
Fautes de pieds = 0,1		
Jbes écartées, fléchies J=> 0,3		
Corps cambré, cassé J=> 0,3		
Alignement bras-tronc J=> 0,3		
Groupé ou écart trop tôt J=> 0,3 pour le saut B		
Envol bas J=> 0,5		

Réception	saut 1	saut 2
Réception non stabilisée J=> 0,3		
Faute d'axe J=> 0,3		
Chute = 0,5		

Saut 1 =
Saut 2 =

NOTE FINALE =



CHAMPIONNAT NATIONAL UGSEL - GYMNASTIQUE FÉMININE



SAUT



NOM:

Prénom:

Catégorie (1): B - M - C/J

Établissement :

Championnat :

Équipe (1)

Individuel (1)

Valeur du saut 1 :	
Valeur du saut 2 :	

PHASE D'APPUI	saut 1	saut 2
Fautes de pieds = 0,1		
Jbes écartées, fléchies J=> 0,3		
Corps cambré, cassé J=> 0,3		
Alignement bras-tronc J=> 0,3		
Faute d'axe J=> 0,3		
Touche de l'engin = 0,2		
Appui trop long J=>0,5		
Appui bras fléchis J=> 0,3		

2 ENVOL	saut 1	saut 2
Fautes de pieds = 0,1		
Jbes écartées, fléchies J=> 0,3		
Corps cambré, cassé J=> 0,3		
Alignement bras-tronc J=> 0,3		
Envol bas J=> 0,5		

1 ^{er} ENVOL	saut 1	saut 2
Fautes de pieds = 0,1		
Jbes écartées, fléchies J=> 0,3		
Corps cambré, cassé J=> 0,3		
Alignement bras-tronc J=> 0,3		
Groupé ou écart trop tôt J=> 0,3 pour le saut B		
Envol bas J=> 0,5		

Réception	saut 1	saut 2
Réception non stabilisée J=> 0,3		
Faute d'axe J=> 0,3		
Chute = 0,5		

Saut 1 =
Saut 2 =

NOTE FINALE =



ETABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

N° de licence : Catégorie : B – M – C/J ⁽¹⁾

Valeur des éléments :

A	0,40
B	0,50
C	0,60
D	1

La gymnaste doit entourer ci-contre **4 sauts différents** qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ».

Exigences :

Les 4 sauts doivent être réalisés dans l'ordre croissant de difficulté.
L'exercice doit être réalisé dans un temps inférieur à 1'30''.
Les 3 familles de sauts sont obligatoirement représentées.

	A	B	C	D
GROUPE 1 SAUTS DROITS				
				
GROUPE 2 ROTATIONS AVANT				
				
GROUPE 3 ROTATIONS LONGITUDINALES				
				

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

SECTEUR	VALEUR	NOTE
DIFFICULTÉ	3.00	
EXIGENCES	1.00	
EXÉCUTION	6.00	
NOTE FINALE		

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles