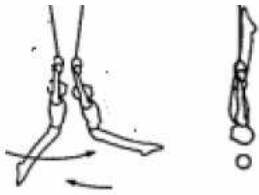
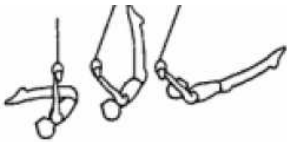
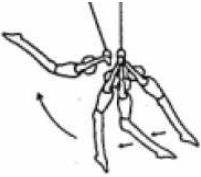
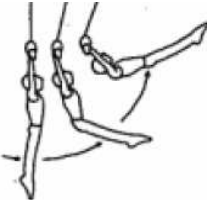
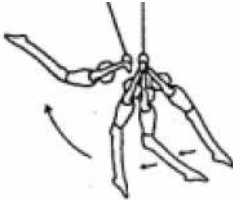
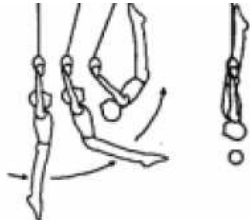

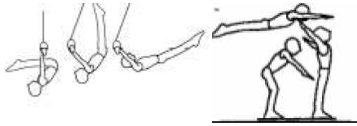


# MOUVEMENTS DEPARTEMENTAUX : Anneaux

Possibilité de rajouter 1 ou 2 tapis de 20cm

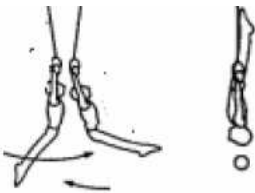

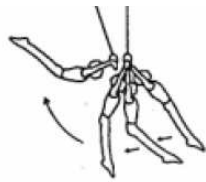
## Mouvement Départemental

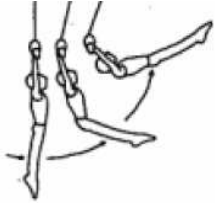

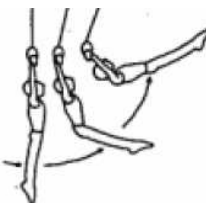
PUPILLES : 1<sup>er</sup> DEGRE

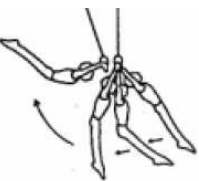
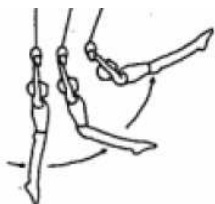

|  |   |  |
|--|---|--|
|   |   |  |
| <p style="text-align: center;"><b>1.0</b></p>  | <p style="text-align: center;"><b>0.5</b></p>                                       |  |
| <p>De la suspension bras tendus : balancer devant, derrière (prise d'élan), puis s'établir (monter corps cassé) à la suspension renversée (corps tendu, position tenue).<br/><b>Pas de pénalisation montée jambes fléchies</b></p> | <p>Abaisser les jambes pour élaner en avant (fermeture – ouverture)</p>             |  |
|    |   |  |
| <p style="text-align: center;"><b>1.0</b></p>  | <p style="text-align: center;"><b>1.0</b></p>                                       | <p style="text-align: center;"><b>1.0</b></p>  |
| <p>Elancer en arrière</p>  | <p>Elancer en avant</p>   | <p>Elancer en arrière</p>  |
|   |  |  |
| <p style="text-align: center;"><b>1.5</b></p>  | <p style="text-align: center;"><b>2.0</b></p>                                       | <p style="text-align: center;"><b>2.0</b></p>  |
| <p>Elancer en avant, puis s'établir à la suspension renversée (corps tendu, position tenue).</p>   | <p>Abaisser les jambes sur le tronc (fermeture jambes-tronc) (position tenue).</p>  | <p>Elancer en avant et sortie en arrière</p>   |

## Mouvement Régional

PUPILLES : 2<sup>ème</sup> DEGRE

|   |   |   |
|---|---|---|
|    |  |  |
| <b>1.0</b>  | <b>0.5</b>  | <b>1.0</b>  |
| De la suspension bras tendus : balancer devant, derrière (prise d'élan), puis s'établir (monter corps cassé) à la suspension renversée (corps tendu, position tenue).<br><b>Pas de pénalisation pour montée jambes fléchies</b> | Abaissier les jambes pour élaner en avant (fermeture – ouverture)                 | Elancer en arrière  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
| <b>1.0</b>   | <b>1.0</b>   | <b>1.0</b>   |
| Elancer en avant   | Elancer en arrière   | Elancer en avant   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|   |  |    |
| <b>1.0</b>   | <b>1.0</b>  | <b>2.5</b>  |
| Elancer en arrière   | Elancer avant   | Sortie salto arrière, corps groupé  |
|  |   | <b>Lacher après la verticale</b> ..... <b>0.5</b><br>Pas de pénalisation pour manque d'amplitude<br>Corps non groupé ..... <b>0.5</b> |
| <b>Pendant tout l'exercice :</b><br>Balancer à 30° <b>minimum</b> .....<br>0.10 ou 0.30<br>Fautes générales d'exécution chapitre 4 pages CP- 8 à 14) |   |   |