

**PROGRAMME COUPE DEPARTEMENTALE
GAF
GRILLE D'ELEMENTS**

SAISON 2026-2027

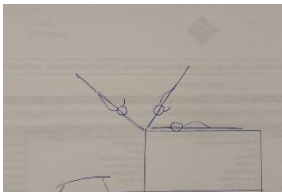


SAUT

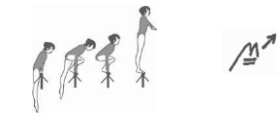
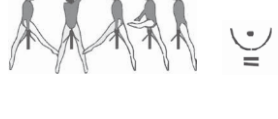
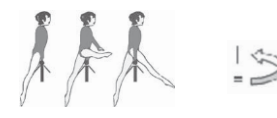
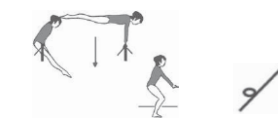
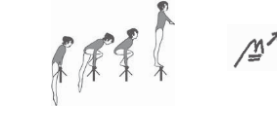
Sur « table de saut »



Pas de bonification au saut

DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION Hauteur : 1m25 pour les 10 ans et + 1m15 pour les 7-9 ans	NOTE DE DEPART
	Lune tomber dos	9
	Lune	10
	Saut droit ATR tomber dos	8

BARRES

ENTREES	SUSPENSIONS		APPUIS		SORTIES
 Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI	 Renversement arrière du balancé	 De la suspension, demi-tour (180°) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises	 De l'appui BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier	 Tour d'appui arrière groupé ou tendu	 Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui) BI ou BS
 Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI	 Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale	 1 ou 2 balancés jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse	 Monter debout sur BI un pied après l'autre - pour attraper la BS	 De l'appui cavalier BI ou BS, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par-dessus la barre	 De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout
 Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	 De la suspension, renversement arrière jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes de pieds, retour à la suspension	 Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	 De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS	 Prise d'élan sous l'horizontale jambes tendues et serrées aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)	 Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)
 Renversement arrière du lancer de jambe	 De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension	 Montée debout sur BI un pied après l'autre pour attraper la BS	 De l'appui facial BI ou BS, rotation avant, descente contrôlée avec passage par les 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds barre et équerre serrée) maintenues chacune 2 sec.	 Sortie salto arrière groupé	



PROGRAMME COUPE DEPARTEMENTALE GAF

  Bascule ou Bascule avec engagement 1 jambe	  Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la BI, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)		 De l'appui facial BI, prise d'élan pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS		 Balancé contre volée à l'oblique basse en sortie, aussi dans le mouvement (comptabilisée une seule fois)
---	---	--	---	--	---

Bonifications cases bleues x0.50

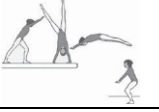
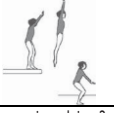
POUTRE 1/2

ENTREES		ELEMENTS GYMNIQUES							
		TOURS				SAUTS			
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal		1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)		Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec		Saut groupé genoux à l'horizontale		Saut vertical en position transversale, aussi en progression en avant	
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège		1/2 pivot, position de la jambe libre au choix		Détourné, aussi accroupi		Cabriolet avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		Saut vertical avec changement de jambe	
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)		Planche ou arabesque maintenue 2 sec. jambe libre à l'oblique basse minimum		Battelements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum		Saut de chat genoux à l'horizontale		Saut écart antéropostérieur écart à 180°	



PROGRAMME COUPE DEPARTEMENTALE GAF

POUTRE 2/2

ELEMENTS ACROBATIQUE				SORTIES	
ARRIERE		AVANT/LATERAL			
					
Chandelle corps groupé, carpé, maintenue 2 sec, départ et retour libres		ATR passage sous toutes ses formes (à la verticale)		Sortie rondade	
					
Chandelle corps tendu maintenue 2 secondes		Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui		Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout	
					
Souplesse arrière départ et retour à l'appui pedestre		Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes		Sortie saut de mains	
					
		Souplesse avant		Sortie salto avant groupé	
					
		Roue sous toutes ses formes		Sortie salto arrière groupé	

Bonifications cases bleues x0.50

SOL 1/2

ELEMENTS ACROBATIQUES					
AVANT			ARRIERE		
Roule sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre		Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre		Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre	
Rondade avec rebond		Placement du dos sous toutes ses formes		Chandelle corps groupé, carpé ou tendu maintenue 2 sec, départ et retour libres, position des bras libre	
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre		ATR marqué (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en fente		Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	
ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées		Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (jambes serrées ou écartées...)		De la position pont, retour en fente par l'ATR antéro-postérieur (si pont tenu 2", validation de 2 éléments)	
Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre		Saut de mains 2 pieds avec rebond		Flic Flac jambes serrées avec rebond	
salto avant groupé				Salto arrière groupé ou tendu	



PROGRAMME COUPE DEPARTEMENTALE GAF

SOL 2/2

ELEMENTS GYMNINIQUES									
SOUPLESSE MAINTIEN				SAUTS				TOURS	
Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec		Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum		Saut groupé genoux à l'horizontale		Saut vertical, aussi avec 1/2 tour		1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)	
De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec		Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec		Saut de chat genoux à l'horizontale		Cabriolet avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		1/2 pivot, position de la jambe libre indifférente	
Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec		Écrasement facial maintenu 2 sec		Pas chassés D - G ou inversement		Saut vertical avec changement de jambe		Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.	
				Saut saissonne écart à 180°		Assemblé		Détourné	
				Saut écart antéropostérieur écart à 180°		Saut enjambé par développé ou battement, écart à 180°			

Bonifications cases bleues x0.50