



Valeur Technique Programme Court IFAGG 8-10/ 10-12 ans



Nom de l'équipe :

Éléments Obligatoires	Notes
Serie MC A (0.3) - incluant une ligne	
Serie MC B (0.4) - incluant une inclinaison	
Serie MC C (0.5) - incluant une torsion	
Saut isolé (0.2) - saut cosaque à partir d'un assemblé j.droite devant avec ou sans flexion	
Série de saut (0.3): biche j.gauche devant + saut passé j. droite avant à 90° avec ou sans MC	
Équilibre isolé (0.2) - laterale j. gauche à plus de 135° avec appui main avec ou sans inclinaison vers la droite	
Série d'équilibre (0.3) - un équilibre avant j.droite à min 90° avec appui main + pas + équil arrière j.gauche plus que 90° corps à l'horizontale	
Série de pas de danse (0.3) - min 6 pas et 2 types différents avec déplacement	
Element acrobatique (0.2) - roue	
Série Combinée (0.5) - Série MC + saut ou équilibre (ou vice-versa)	
Éléments de souplesse au sol droite (0.1)	
Éléments de souplesse au sol gauche (0.1)	
Onde totale avant (0.3)	
Swing total avant (0.3)	
TOTAL sur 4.0 pts	

NOTE :

Les 2/3 du groupe doivent exécuter l'élément requis de manière acceptable pour qu'il soit pris en compte dans la Valeur Technique

Signature et N° JUGE



Valeur Technique Programme Court IFAGG 12-14ans



Nom de l'équipe :

Éléments Obligatoires	Notes
Serie MC A (0.3) - incluant un relâché	
Serie MC B (0.4) - incluant une contraction	
Serie MC C (0.5) - incluant une ligne et une inclinaison	
Saut isolé (0.2) - saut groupé avec rotation 360°	
Série de saut (0.3): grand jeté 135° gauche devant + ciseaux à partir de la j. droite (ampl 90° entre les jambes)	
Pivot passé (0.2) - 360° en forme définit	
Série d'équilibre (0.3) - un équilibre avant j.gauche relevée à plus 90° + pas + équil côté j.droite 135° avec appui main	
Série de pas de danse (0.3) - min 6 pas et 2 types différents avec déplacement	
Element acrobatique (0.2)	
Série Combinée (0.5) - Série MC B + saut ou équilibre (ou vice-versa)	
Éléments de souplesse au sol droite (0.1)	
Éléments de souplesse au sol gauche (0.1)	
Onde latérale totale (0.3)	
Swing latéral total (0.3)	
TOTAL sur 4.0 pts	

NOTE :

Les 2/3 du groupe doivent exécuter l'élément requis de manière acceptable pour qu'il soit pris en compte dans la Valeur Technique

Signature et N° JUGE



Valeur Technique Programme Court IFAGG J/S

Nom de l'équipe :

Éléments Obligatoires	Notes
série de sauts (0.3) (biche droite 90° + pas + cabriole avec MC Ligne 45°)	
Série d'équilibre (0.3) (arrière jambe droite à 90° tendu corp horizontale + pas + avant gauche plus de 90° avec main opposées)	
Saut + Equilibre (0.3) (saut cosaque gache devant + pas + équi jambe droite devant plus de 90° avec flexion avant).	
Pivot + Série MC B (0.5) (pivot passé 360° + Série B avec 3 MC). Max 0.5	
Saut + Série MC B (0.5) (jeté en tournant droite tendu min 135° + Série B avec 3 MC) Max 0.5	
Série MC B + Equilibre (0.5) (Série B débutant par contraction + Equilibre de coté gauche 90° avec l'aide et avec ou sans inclinaison)	
Série MC B + Saut (0.5) : Série de B débutant par une torsion + saut grand écart latéral com par un assemblé avec ou sans inclinaison vers l'avant)	
Série MC B (0.4) - avec changement de niveaux	
Série MC C (0.5) avec déplacement	
Onde Totale (0.3)	
Onde Totale (0.3)	
Swing Totale (0.3)	
Swing Totale (0.3)	
TOTAL sur 5.0 pts	

NOTE : les éléments doivent être exécuté avec la même technique et amplitude

Si un (1) ou plusieurs gymnastes ne présentent pas l'élément technique avec succès, l'élément ne comptera pas pour les points

Signature et N° JUGE