



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



Nom de l'équipe :

| Eléments 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 | |
| Equilibre 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 :



| Eléments 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 definit | |
| 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 differents avec deplacement | |
| 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 :

| Eléments Obligatoires | Notes |
|---|-------|
| série de sauts (0.3) (biche doite 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 oposées) | |
| 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 executé 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