



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

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

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

DIFFICULTÉ

Le gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre, 6 éléments minimum qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ». Il est possible d'entourer tous les éléments présentés.
Les éléments hors grille sont à l'appréciation du responsable du jury, du directeur de compétition et du juge arbitre de l'agrès pour validation de la valeur (Seuls les éléments équivalents aux G ou supérieurs sont pris en compte).



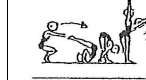



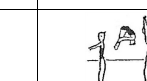
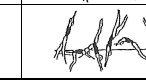
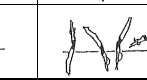


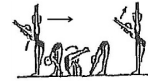
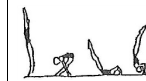


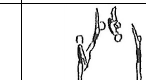
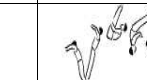




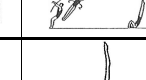



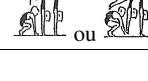


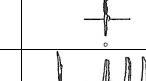







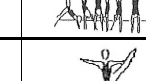

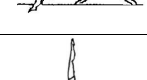


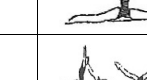
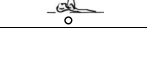
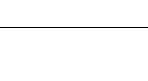


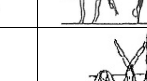

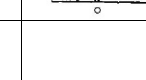
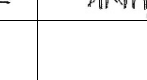

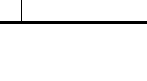
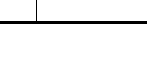



| Valeur des éléments | | A | B | C | D | E |
|---------------------|-------|------|------|------|------|-------|
| | B - M | | 0.20 | 0.40 | 0.60 | BONUS |
| C - J | | 0.10 | 0.20 | 0.40 | 0.60 | BONUS |

EXIGENCES



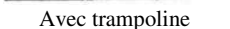






| | |
|-------------------------------|--|
| 6 éléments | |
| 3 groupes sur 4 représentés | |
| 1 diagonale et 1 côté minimum | |

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT





| SECTEUR | VALEUR | NOTE |
|--------------------|--------|------|
| DIFFICULTÉ | 3.00 | |
| EXIGENCES | 1.00 | |
| EXÉCUTION | 6.00 | |
| BONUS | 0.50 | |
| NOTE FINALE | | |

| GROUPES | A | B | C | D | E |
|--|---|--|---|--|--|
| ROTATIONS AVANT |  |  |  |  | |
| | | |  |  |  |
| | | | |  |  |
| ROTATIONS ARRIÈRES ET LATÉRALES |  ou  |  |  |  |  |
| | | | |  |  |
| |  |  |  |   |   |
| ÉQUILIBRES ET ALIGNEMENTS |  |  ou  |  |  | |
| |  | |  |  |  |
| |  |  |  |  |  |
| MAINTIENS ET SOUPLESSES |  |  | |  |  |
| |  |  |  |  |  |
| | | |  |  |  |
| FORCES | | |  |  |  |
| SAUTS |  |  |  | | |

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles

| SAUT | VALEUR |
|--|--------|
| Saut pose des mains puis des pieds, saut vertical  | 6 pts |
| Saut groupé  | 7 pts |
| Avec trampoline  | 6 pts |
| Saut écart  | 8 pts |
| Avec trampoline  | 7 pts |
| Rondade  | 9 pts |
| Avec trampoline  | 8 pts |
| Lune  | 10 pts |
| Avec trampoline  | 9 pts |



| SAUT | VALEUR |
|--|--------|
| Saut groupé ou écart  | 7 pts |
| Saut jambes tendues serrées  | 8 pts |
| Rondade  | 9 pts |
| Lune  | 10 pts |

**CHAMPIONNAT NATIONAL U.G.S.E.L.
DE GYMNASTIQUE MASCULINE**

PROMOTIONNEL

ETABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRENOM :

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

Le gymnaste a droit à deux essais. Le meilleur sera retenu.
Deux sauts différents sont autorisés.

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

| SAUT | NOTE DE DÉPART | NOTE FINALE |
|-------------------------------------|----------------|-------------|
| ESSAI 1 | | |
| ESSAI 2 | | |
| NOTE FINALE (MEILLEUR ESSAI) | | |




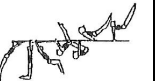

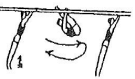














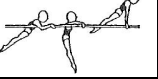



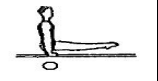


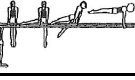




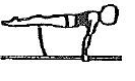
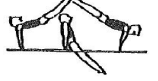


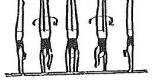

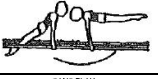




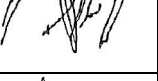

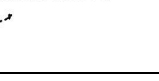










Hauteurs selon les catégories :

| | | | |
|----------------------|--------|-------|--|
| Benjamins Minimes | 1.20 m | Table | 1 ou 2 tremplins - Trampoline autorisé sauf pour le saut pose de pieds. - Tremplin devant trampoline autorisé uniquement pour les Benjamins Promo. |
| Cadets Juniors | 1.20 m | Table | 1 ou 2* tremplins |

* Uniquement pour les sauts par renversement

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles



| GROUPES | A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|--|
| ÉLANS PAR LA SUSPENSION |  |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |  |
| | | | | |  |
| ÉLANS PAR L'APPUI BRACHIAL | |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |  |
| | | |  |  |  |
| FORCES, MAINTIENS ET IMPULSIONS BRAS |  | |  |  |  |
| |  |  |  |  |  |
| ÉLANS PAR L'APPUI TENDU ET SORTIES |  |  |  |  |  |
| |  |  <small>SANS ELAN</small> |  |  |  |
| | |  |  |  |  |
| | |  |  |  |  |
| | | |  |  |  |
| |  | |  |  | |

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

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

DIFFICULTÉ

Le gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre, 6 éléments minimum qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ». Il est possible d'entourer tous les éléments présentés.
Les éléments hors grille sont à l'appréciation du responsable du jury, du directeur de compétition et du juge arbitre de l'agrès pour validation de la valeur (Seuls les éléments équivalents aux G ou supérieurs sont pris en compte).

| Valeur des éléments | | A | B | C | D | E |
|---------------------|--------------|------|------|------|------|-------|
| | B - M | | 0.20 | 0.40 | 0.60 | BONUS |
| C - J | | 0.10 | 0.20 | 0.40 | 0.60 | BONUS |

EXIGENCES

| | |
|--|--|
| 6 éléments | |
| 3 groupes sur 4 représentés | |
| Un maintien (position tenue plus de 2s.) | |

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

| SECTEUR | VALEUR | NOTE |
|--------------------|--------|------|
| DIFFICULTÉ | 3.00 | |
| EXIGENCES | 1.00 | |
| EXÉCUTION | 6.00 | |
| BONUS | 0.50 | |
| NOTE FINALE | | |

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles

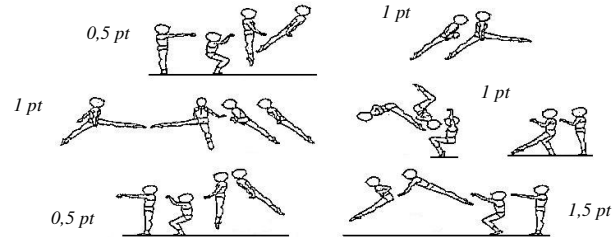


BARRE FIXE

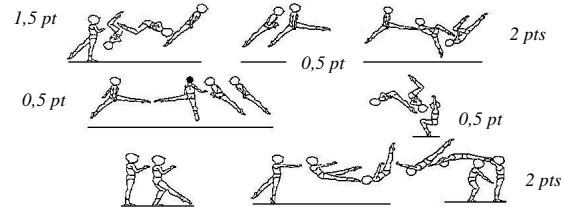
MOUVEMENTS IMPOSÉS - PROMOTIONNEL



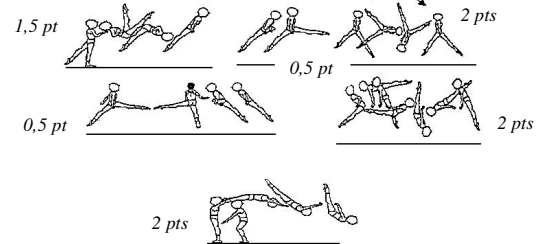
Mouvement 1 sur 5,5 pts (barre basse)



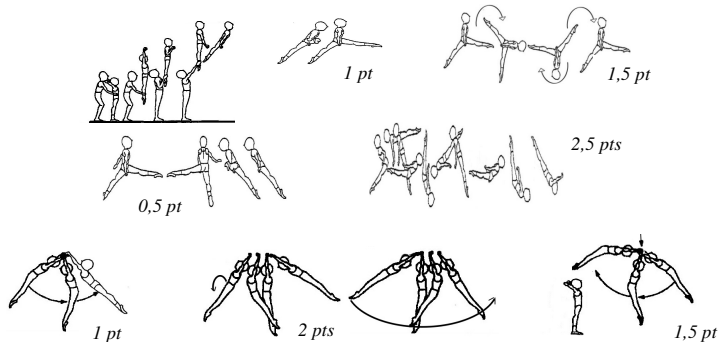
Mouvement 2 sur 7 pts (barre basse)



Mouvement 3 sur 8,5 pts (barre basse)



Mouvement 4 sur 10 pts (barre haute)



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

DE GYMNASTIQUE MASCULINE

PROMOTIONNEL

ETABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRENOM :

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

| Mouvements | Exigences | Déductions | Note finale |
|---|-----------|------------|-------------|
| 1 5,5 points (barre basse) | 1 | | |
| | 2 | | |
| | 3 | | |
| | 4 | | |
| | 5 | | |
| | 6 | | |
| 2 7 points (barre basse) | 1 | | |
| | 2 | | |
| | 3 | | |
| | 4 | | |
| | 5 | | |
| | 6 | | |
| 3 8,5 points (barre basse) | 1 | | |
| | 2 | | |
| | 3 | | |
| | 4 | | |
| | 5 | | |
| | 6 | | |
| 4 10 points (barre <u>haute</u>) | 1 | | |
| | 2 | | |
| | 3 | | |
| | 4 | | |
| | 5 | | |
| | 6 | | |
| | 7 | | |

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles



ETABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

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



























DIFFICULTÉ

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

| Valeur des éléments | PROMOTIONNEL | A | B | C | D | E | F | |
|---------------------|--------------|-------|------|------|------|------|------|------|
| | | B - M | 0.40 | 0.60 | 0.80 | 1.00 | | |
| | C - J | | 0.40 | 0.60 | 0.80 | 1.00 | | |
| | ELITE | | | 0.40 | 0.60 | 0.80 | 1.00 | |
| | | | | | 0.40 | 0.60 | 0.80 | 1.00 |

EXIGENCES

| | |
|---|--|
| 4 sauts dans l'ordre croissant de difficulté | |
| Chaque groupe est représenté | |
| L'exercice doit être réalisé dans un temps inférieur à 1'30'' | |

| | A | B | C | D | E | F |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| 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



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

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

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

DIFFICULTÉ

Le gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre, 6 éléments minimum qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ». Il est possible d'entourer tous les éléments présentés.
Les éléments hors grille sont à l'appréciation du responsable du jury, du directeur de compétition et du juge arbitre de l'agrès pour validation de la valeur (Seuls les éléments équivalents aux G ou supérieurs sont pris en compte).

| Valeur des éléments | B | C | D | E | F | G |
|---------------------|-------|------|------|------|------|------|
| | B - M | 0.10 | 0.20 | 0.40 | 0.60 | 0.60 |
| C - J | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | 0.50 | 0.60 |

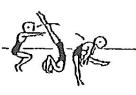
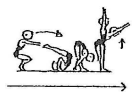








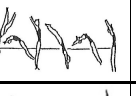

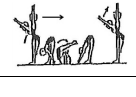
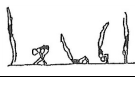





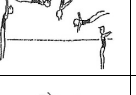




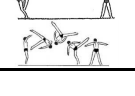


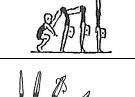
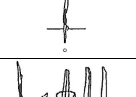


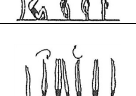
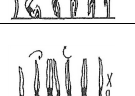



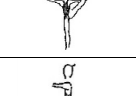
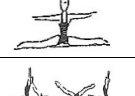


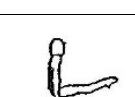
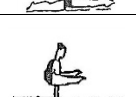
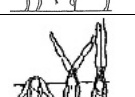

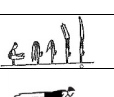
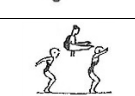
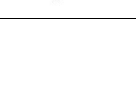
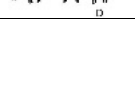
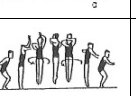
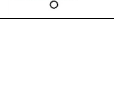



EXIGENCES

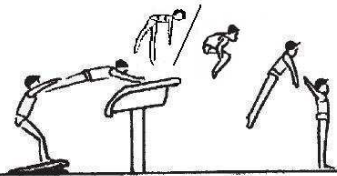
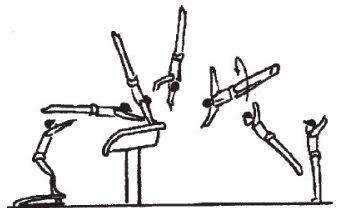
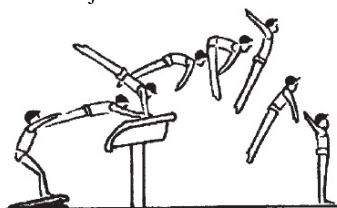
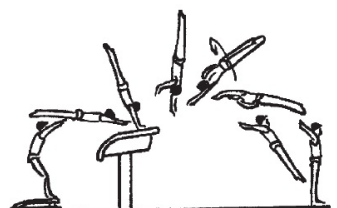
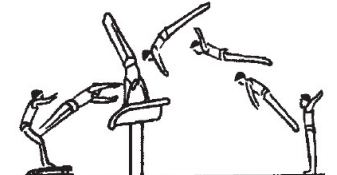

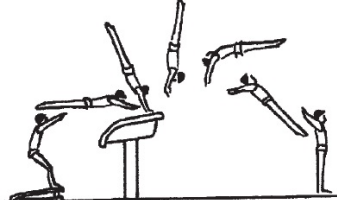
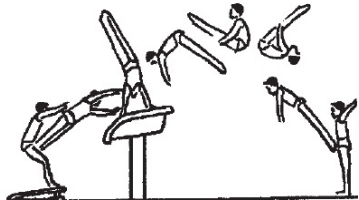

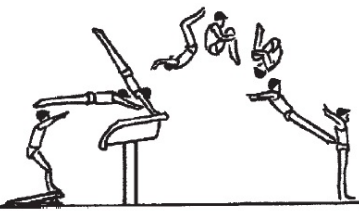
| | |
|--|--|
| 6 éléments | |
| 3 groupes sur 4 représentés | |
| 2 diagonales et 3 coins différents minimum | |

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

| SECTEUR | VALEUR | NOTE |
|-------------|--------|------|
| DIFFICULTÉ | 3.00 | |
| EXIGENCES | 1.00 | |
| EXÉCUTION | 6.00 | |
| NOTE FINALE | | |

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles

| GROUPES | B | C | D | E | F | G |
|--|---|---|---|---|---|--|
| ROTATIONS AVANT |  |  |  | | | |
| | |  |  |  |  |  |
| | | |  |  |  |  |
| ROTATIONS ARRIÈRES ET LATÉRALES |  |  |  |  |  | |
| | | |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |  | |
| ÉQUILIBRES ET ALIGNEMENTS |  |  |  | | |  |
| | |  |  |  |  | |
| MAINTIENS ET SOUPLESSES |  |  |  |  |  |  |
| | |  |  |  |  |  |
| FORCES | |  |  |  |  |  |
| SAUTS |  |  | | |  | |

| SAUT | VALEUR | SAUT | VALEUR |
|--|---------|---|---------|
| saut groupé ou écart  | 6,5 pts | lune ½ tour  | 9 pts |
| saut jambes tendues serrées  | 7 pts | lune vrille  | 9,5 pts |
| rondade  | 8 pts | Tsukahara groupé  | 9,5 pts |
| lune  | 8,5 pts | Tsukahara carpé  | 10 pts |
| renversement avant carpé (Yamashita)  | 8,5 pts | lune salto avant  | 10 pts |

CHAMPIONNAT NATIONAL U.G.S.E.L.
DE GYMNASTIQUE MASCULINE
ELITE

ETABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRENOM :

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

 Le gymnaste a droit à deux essais. Le meilleur sera retenu.
 Deux sauts différents sont autorisés.

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT



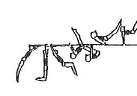


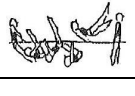


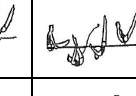

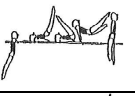

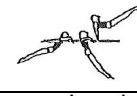
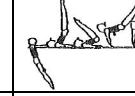


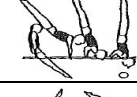
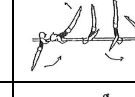
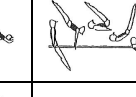

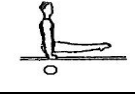

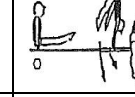
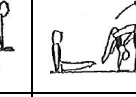
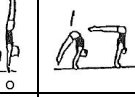
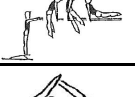
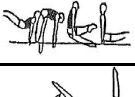

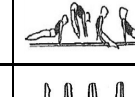

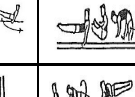
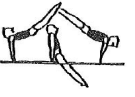
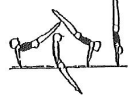

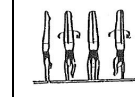
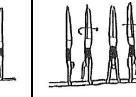
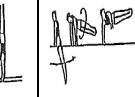
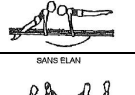



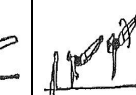







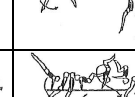
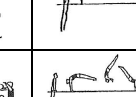



| SAUT | NOTE DE DÉPART | NOTE FINALE |
|-------------------------------------|----------------|-------------|
| ESSAI 1 | | |
| ESSAI 2 | | |
| NOTE FINALE (MEILLEUR ESSAI) | | |

Hauteurs minimum selon les catégories :

| | | | |
|----------------------|---------------|-------|---|
| Benjamins Minimes | 1.20 à 1.35 m | Table | 1 ou 2* tremplins * Uniquement pour les sauts par renversement |
| Cadets Juniors | 1.20 à 1.35 m | | 1 seul tremplin autorisé |

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles



| GROUPES | B | C | D | E | F | G |
|--|---|---|---|---|---|--|
| ÉLANS PAR LA SUSPENSION |  |  |  |  | | |
| |  |  |  |  |  |  |
| ÉLANS PAR L'APPUI BRACHIAL |  |  |  |  | | |
| |  |  |  |  |  |  |
| FORCES, MAINTIENS ET IMPULSIONS BRAS | |  |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |  |  |
| ÉLANS PAR L'APPUI TENDU ET SORTIES |  |  |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |  | |
| |  |  |  |  |  |  |
| | | |  |  |  |  |
| | |  |  | | | |

ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

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

DIFFICULTÉ

Le gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre, 6 éléments minimum qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ». Il est possible d'entourer tous les éléments présentés.
Les éléments hors grille sont à l'appréciation du responsable du jury, du directeur de compétition et du juge arbitre de l'agrès pour validation de la valeur (Seuls les éléments équivalents aux G ou supérieurs sont pris en compte).

| Valeur des éléments | B | C | D | E | F | G |
|---------------------|-------|------|------|------|------|------|
| | B - M | 0.10 | 0.20 | 0.40 | 0.60 | 0.60 |
| C - J | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | 0.50 | 0.60 |

EXIGENCES

| | |
|--|--|
| 6 éléments | |
| 3 groupes sur 4 représentés | |
| Un maintien (position tenue plus de 2s.) | |

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

| SECTEUR | VALEUR | NOTE |
|--------------------|--------|------|
| DIFFICULTÉ | 3.00 | |
| EXIGENCES | 1.00 | |
| EXÉCUTION | 6.00 | |
| NOTE FINALE | | |

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles



ÉTABLISSEMENT : VILLE :

NOM : PRÉNOM :

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

DIFFICULTÉ

Le gymnaste doit entourer dans le tableau ci-contre, 6 éléments minimum qui seront comptabilisés dans le secteur « difficulté ». Il est possible d'entourer tous les éléments présentés.

Les éléments hors grille sont à l'appréciation du responsable du jury, du directeur de compétition et du juge arbitre de l'agrès pour validation de la valeur (Seuls les éléments équivalents aux G ou supérieurs sont pris en compte).

| Valeur des éléments | B | C | D | E | F | G |
|---------------------|-------|------|------|------|------|------|
| | B - M | 0.10 | 0.20 | 0.40 | 0.60 | 0.60 |
| C - J | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | 0.50 | 0.60 |










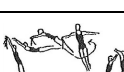




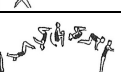




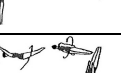









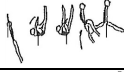
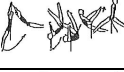









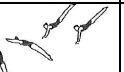














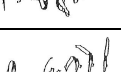
EXIGENCES

| | |
|-----------------------------|--|
| 6 éléments | |
| 3 groupes sur 4 représentés | |
| Un changement de face | |

FICHE INDIVIDUELLE DE JUGEMENT

| SECTEUR | VALEUR | NOTE |
|--------------------|--------|------|
| DIFFICULTÉ | 3.00 | |
| EXIGENCES | 1.00 | |
| EXÉCUTION | 6.00 | |
| NOTE FINALE | | |

⁽¹⁾ Rayer les mentions inutiles

| GROUPES | B | C | D | E | F | G |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| PARTIES D'ÉLANS ET SORTIES |  | |  | |  |  |
| |  |  | |  |  |  |
| |  |  |  |  |  |  |
| | |  |  |  |  |  |
| CHANGEMENTS DE FACE |  |  | |  | |  |
| | |  |  | |  | |
| | | |  |  | | |
| ÉTABLISSEMENT A LA BARRE |  |  |  |  |  | |
| |  |  | |  |  | |
| | | |  |  |  | |
| ÉLÉMENTS PRÈS DE LA BARRE |  |  |  |  |  |  |
| |  | |  | |  |  |
| |  |  |  |  | |  |