

# **PROGRAMME HONNEUR**

## **EXIGENCES**

Les mouvements sont composés de 6 éléments tirés des grilles Honneur

Exigences => 2,50 pts maxi. 0,50 pt par exigence.

Note d'exécution => 10 pts

Attention : Un même élément ne peut pas remplir deux exigences

### **Saut**

- Table de saut 1,15 m
- 2 sauts identiques ou différents
- le meilleur est pris en compte

### **Barres**

- 1 travail en appui
- 1 rotation
- 1 changement de face
- 1 travail en suspension
- 1 sortie

### **Poutre**

Mouvement réalisé sur 2 longueurs. 1min maxi

- 1 entrée
- 1 saut gymnique
- 1 élément acro
- 1 changement de sens
- 1 sortie

### **Sol**

Mouvement en musique, possibilité d'utiliser une longueur de praticable. 1min maxi.

- 1 élément de souplesse ou de maintien
- 1 saut gymnique
- 1 élément « enroulé »
- 1 tour ou ½ tour
- 2 éléments acro avec ou sans envol





## Catégorie Honneur

### Saut

<b>A = 4,5</b>	<b>B = 6,5</b>	<b>C = 8,5</b>
Saut pose des pieds + saut extension	Lune tombé dos	Lune

## Catégorie Honneur

### Barres

	<b>A = 0,40</b>	<b>B = 0,70</b>	<b>C = 1,0</b>
Entrée	Sauter à l'appui bras fléchis	Sauter à l'appui bras tendus	Renversement
		Sauter pour arriver à la suspension BS	
Travail à l'appui		Prise d'élan < 45°	Prise d'élan = 45°
		Monter 1 jambe après l'autre	Prise d'élan, pose de pieds
	En appui facial, passage d'1 jambe sur le côté sans toucher la barre (d'abord la jambe ensuite la main)	En appui facial, passage d'1 jambe sur le côté en enlevant la main sans toucher la barre (jambe et main en même temps)	Sauter à l'appui BS de l'appui pédestre BI
chgmt de face	½ tour sur la barre inf., 1 jambe après l'autre	½ tour sur la barre inf., une jambe après l'autre en appui actif	En appui dorsal BI, ½ tour pour se placer en position faciale
rotation	De la suspension BS, appui pédestre BI, renversement pour se retrouver à l'appui BS	Tour d'appui jambes fléchies	Tour d'appui jambes tendues
travail à la suspension	De la suspension BS, engager 1 ou 2 jambes par-dessus la BI	De la suspension BS, engager les 2 jambes tendues par-dessus la BI	
	Balancé 45°	Balancé retour en appui pédestre sur BI jambes fléchies	Balancé retour en appui pédestre sur BI jambes tendues serrées ou écartées
sortie	Prise d'élan sortie	Balancé AR + sortie	Sortie filée BI
		De l'appui BS, rouler en avant, descente contrôlée, arrivée en suspension	Sortie filée pieds-mains BI

**Catégorie Honneur**

**Poutre**

	<b>A = 0,40</b>	<b>B = 0,70</b>	<b>C = 1</b>
Entrée	Départ face à la poutre, sauter pour se retrouver assise	Départ latéral, sauter à l'appui, passage d'1 jambe sans toucher la poutre pour se retrouver au siège transversal	Départ de face, sauter et arriver à l'équerre 2 sec
		Départ latéral, sauter et arriver accroupi	Départ latéral, entrée par renversement
Saut	Saut droit	Sauts droits avec changements de pieds (pied D et G)	Saut groupé
	Pas chassés	Saut de chat	Saut appel 1 pied arrivé sur l'autre pied ou saut écart antéro postérieur
tour	Détourné ou ½ tour accroupi	Jbe au retiré sur ½ ptes (2sec) + détourné	½ pivot
Accro	Fente « I » retour en fente	ATR passagé jambe libre à la verticale	ATR jambes serrées
	De l'appui manuel et sur un genou, lancer 1 jambe d'av en AR et alignement angle bras tronc, jambe d'appui tendue. 2sec	De l'appui manuel et sur 1 genoux, lancer une jambe d'av en AR et descente « poisson », arriver au siège. Min 45°	Roue
Sortie	Saut droit ou saut groupé	Rondade	Saut de mains
	Saut ½ tour	Saut tour en l'air ou saut carpé à l'horizontal	

## Catégorie Honneur

### SOL

	<b>A = 0,40</b>	<b>B = 0.70</b>	<b>C = 1</b>
Souplesse ou maintien	Pont 3sec	Pont départ debout. 3Sec	Souplesse arrière
	Planche 3sec	Grand écart antéro postérieur. 3sec	Y. 3sec
Sauts	Saut droit	Saut ½ tour	Saut 1 tour
		Saut de chat ou saut groupé	Sissone ou saut antéro postérieur
tours	2 détournés	½ pivot	Pivot 1 tour
Les « roulés »	Roulade avant	Roulade avant bras tendus	Roulade avant bras tendus + saut 1 tour
	Roulade arrière	Roulade arrière jambes tendues	Roulade arrière jambes tendues + saut 1 tour
Accro		Roue ou roue pied-pied	Rondade
	Placement du dos	ATR roulade	ATR rebond roulade
	ATR	ATR pont	Saut de mains