














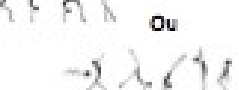
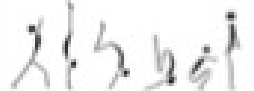
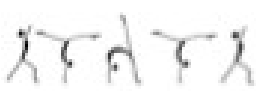









**Éléments gymniques Mixte**  
**Code UNSS Acrosport**















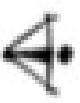




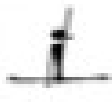

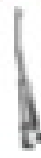
## ELEMENTS INDIVIDUELS DE SOL

A = 0,2 pts	B = 0,3 pts	C = 0,4 pts	D = 0,5 pts
<b>A1</b>	<b>B1</b>	<b>C1</b>	<b>D1</b>
			
<b>A2</b>	<b>B2</b>	<b>C2</b>	<b>D2</b>
			
<b>A3</b>	<b>B3</b>	<b>C3</b>	<b>D3</b>
			
<b>A4</b>	<b>B4</b>	<b>C4</b>	<b>D4</b>
			
	<b>B5</b>	<b>C5</b>	<b>D5</b>
			
	<b>B6</b>	<b>C6</b>	<b>D6</b>
			
	<b>B7</b>	<b>C7</b>	<b>D7</b>
			

## ELEMENTS INDIVIDUELS DE SOL

A = 0,3 pts	B = 0,3 pts	C = 0,4 pts	D = 0,5 pts
<b>A1</b>	<b>B1</b>	<b>C1</b>	<b>D1</b>
Roulade avant, départ et arrivée debout avec les pieds joints. La position groupée avec les jambes serrées doit être nette. La remontée se fait sans pose des mains au sol.	Roulade avant jambes écart tendues départ et arrivée debout. La position écartée doit être nette. Mains au sol entre les jambes pour la remontée.	Roulade avant avec déviation + roulade avant dite plombée.  La remontée se fait sans pose des mains au sol.	Arge: Une phase aérienne courte en légère extension doit être montée avant la roulade avant. La remontée se fait sans pose des mains au sol.
<b>A2</b>	<b>B2</b>	<b>C2</b>	<b>D2</b>
Roulade arrière, départ debout arrivée genoux pieds joints. La position groupée avec les jambes serrées doit être nette. .	Roulade arrière jambes tendues serrées ou écartées retour debout. Les bras peuvent être fléchis ou tendus pendant la roulade.	Roulade avant jambes tendues serrées départ et arrivée debout avec les pieds joints. La position tendue avec les jambes serrées doit être nette. Mains au sol à l'extérieur pour la remontée	Roulade avant jambes écart développé en placement du dos jambes écart (sans le Scatier) arrivée jambes écart ou serrées.
<b>A3</b>	<b>B3</b>	<b>C3</b>	<b>D3</b>
Reux départ et arrivée en fente.	Départ libre. Reux enchaîné avec une roue arrivée pieds serrés enchaîné avec une chandelle verticale puis une réception sur les 2 pieds serrés. Les pas intermédiaires ne sont pas autorisés. OU  Départ libre roulade chandelle verticale réception sur les 2 pieds serrés.	Roulade arrière corps groupé développé placement du dos jusqu'àux bras tendus avant le retour debout pieds serrés. Les bras peuvent être fléchis ou tendus pendant la roulade.	Roulade arrière jambes tendues et serrées développée à l'ATR jusqu'àux bras tendus avant le retour en fente. Les bras peuvent être fléchis ou tendus pendant la roulade.
<b>A4</b>	<b>B4</b>	<b>C4</b>	<b>D4</b>
Départ et retour accroupis, placement du dos corps groupé	Départ debout, descente en pont avec les jambes tendues ou fléchies et les pieds joints, épaules à la verticale des mains.	Départ libre. Reux enchaîné avec une roulade enchaîné avec une chandelle verticale puis une réception sur les 2 pieds serrés. Les pas intermédiaires ne sont pas autorisés.  OU  Départ libre. Roulade enchaîné avec une chandelle sans écart réception sur les 2 pieds serrés.	Souplesse avant.  OU  Saut de mains jambes tendues arrivée pieds serrés  OU  Saut de tête jambes tendues arrivée pieds serrés .
	<b>B5</b>	<b>C5</b>	<b>D5</b>
	Départ en fente. Le passage par l'ATR doit être net. La descente en roulade avant peut se faire avec les bras pliés. La remontée se fait sans pose des mains au sol.	ATR cloche : ATH descendre une jambe puis revenir en fente avant. Les jambes doivent être tendues pendant toute la réalisation.	Départ pieds joints flip arrière arrivée pieds serrés OU écartés. OU  Souplesse arrière.
	<b>B6</b>	<b>C6</b>	<b>D6</b>
	ATR départ en fente avant retour fente avant.	ATR départ fente puis demi volte 180° retour fente avant.	Le passage par l'ATR doit être visible avant le Healy. L'arrivée peut se faire avec ou sans les fesses posées au sol.
	<b>B7</b>	<b>C7</b>	<b>D7</b>
	Départ à genoux. Placement du dos groupé développé à l'ATR. Le passage par l'ATR doit être net, l'arrivée se fait en fente Roulade avant non autorisée).	Roulade avant groupé placement du dos jambes écart passage marqué par l'ATR, descente roulade avant remontée sans pose des mains .	ATR départ fente puis volte 360° retour fente avant.  OU Départ à genoux. Placement du dos jambes tendues développé à l'ATR marqué.

## ELEMENTS INDIVIDUELS DE MAINTIEN

A = 0,3 pts	B = 0,3 pts	C = 0,4 pts	D = 0,5 pts
A1	B1	C1	D1
			
A2	B2	C2	D2
			
A3	B3	C3	D3
			
A4	B4	C4	D4
			
A5	B5	C5	D5
			
A6			D6
			

## ELEMENTS INDIVIDUELS DE MAINTIEN

A = 0,2 pts	B = 0,3 pts	C = 0,4 pts	D = 0,5 pts
<b>A1</b>	<b>B1</b>	<b>C1</b>	<b>D1</b>
Chandelle avec le corps aligné ou en légère courbe. Les mains sont placées sur le bar fixe.	Le gymnaste réalise un trépidé (en appui sur la tête et les mains) avec les jambes tendues et serrées à la verticale. OU jambes en « biche ».	En position de renversement, seuls les avant bras sont en contact avec le sol. Le placement des jambes est libre.	Equerre jambes tendues serrées (mains à l'extérieur) ou écartées (mains à l'intérieur)
<b>A2</b>	<b>B2</b>	<b>C2</b>	<b>D2</b>
En appui frontal avec les jambes tendues et serrées. Les bras sont tendus mains au sol.	En appui frontal avec les jambes tendues et serrées. Le placement des bras est libre sans contact avec le sol.	Chandelle avec le corps aligné ou en légère courbe. Les bras sont placés contre le sol.	En position crocodil. Le corps est en appui sur un bras fléchi avec les jambes tendues plus ou moins écartées.
<b>A3</b>	<b>B3</b>	<b>C3</b>	<b>D3</b>
Planche faciale en appui sur deux pieds, jambes tendues: le tronc est à l'horizontale; placement des bras libres.	Planche faciale ou ventrale jambes tendues en appui sur un pied. Le placement des bras est libre.	En position grand écart surélevé opposé. Le placement des bras est libre (mains au sol autorisées).	ATE appui tendu renversé renoué et descente Three.
<b>A4</b>	<b>B4</b>	<b>C4</b>	<b>D4</b>
Le gymnaste réalise un trépidé (en appui sur la tête et les mains) avec les jambes groupées.	Foot avec les jambes tendues ou fléchies et les pieds joints, épaules à la verticale des mains. OU  Foot une jambe. La cuisse de la jambe libre fléchie doit être au moins à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie épaules à la verticale des mains.	En écartement facial. Le placement des bras est libre (mains au sol autorisées) ventre en contact avec le sol.	Position Y. Le gymnaste tient sa jambe sous le pied ou à la cheville. L'autre bras est libre.
<b>A5</b>	<b>B5</b>	<b>C5</b>	<b>D5</b>
Formetars, jambes serrées en position horizontale. Les bras sont fléchis et les mains placées sur les talons ventre en contact avec les cuisses.	Formetars, jambes serrées en position verticale. Les bras sont fléchis et les mains placées sur les talons ventre en contact avec les cuisses.	Foot une jambe. La jambe libre doit être au moins à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie épaules à la verticale des mains.	En position grand écart facial. Le placement des bras est libre (mains au sol autorisées).
<b>A6</b>			<b>D6</b>
En appui sur un pied jambe tendue, avec la cuisse de la jambe libre au moins à l'horizontale. Le placement des bras est libre.			Formetars, en appui sur une jambe, l'autre jambe est à la verticale. Les bras sont fléchis et les mains placées sur les talons ventre en contact avec les cuisses.