

sept-21	Niveau 8 ND: 10,9	Niveau 7 ND: 11,2	Niveau 6 ND: 12,1	Niveau 5 ND: 12,5
		Diff/0,9 Exe/6 ES/4 Diff : 0,1/0,2 (+1 gym à 0,3 val 0,2)	Diff/1,2 Exe/6 ES/4 Diff : 0,1/0,2 (+1 gym à 0,3 val 0,2)	Diff/1,6 Exe/6 ES/4 + 0,5 Diff : 0,1 à 0,3 (+1 gym à 0,4 val 0,3)
BARRES	I • 1 élément de la famille des «balancés» II • 1 élément min. BI et 1 élément min. BS III • 1 élément de la famille des «élans» IV • 1 entrée et/ou sortie	I • 1 élément mini de la F des «balancés» II • 1 élément mini de la F des «rotations» III • 1 élément mini de la F des «élans» OU 1 élément de la F «venir à l'appui» IV • une sortie à 0,2 et/ou une entrée à 0,2	I • 1 élément de la F des «balancés» (à 0,3) II • 1 élément de la F des «rotations» ou des «élans» III • 1 changement de barres minimum IV • 1 entrée (0,2 min.) et 1 sortie (0,2 min) B	I • 1 bascule ou 1 oscillation B II • 1 élé de la F des balancés (à 0,3 min.) III • 1 changement de barres min. IV • 1 sortie à 0,3 min.
			BONUS : si IV validée par 1 sortie 0,3	BONUS : si I est validée par une bascule
POUTRE	I • 1 élément de la F des «renversements» II • 1 demi tour III • 2 sauts différents min. IV • 1 entrée et/ou sortie à 0,1 mini	I • 1 élément de la F des «renversements» II • 1 demi tour sur 1 jambe III • 2 sauts gym ≠ dont 1 saut à 0,2min. IV • 1 sortie à 0,2	I • 1 élément acro à 0,3 B II • 1 demi tour mini sur 1 jambe III • 2 sauts gym ≠ dont 1 saut à 0,3 min. IV • 1 sortie à 0,2 min.	I • 1 élé de la F "renversements" à 0,3 min. II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 2 sauts gym ≠ dont 1 saut à 0,3 min. IV • 1 sortie à 0,3 min.
			BONUS : si I est validée par un élé de la famille des "renversements"	BONUS : si un élément acro à 0,3 min. en plus de l'ES I
SOL	I • 1 PG de 2 sauts différents II • 1 SA de 2 éléments minimum III • 1 SA de 2 éléments pris dans 2 familles différentes IV • 1 élément à 0,2	• 1 PG de 2 sauts ≠ dont au moins 1 à 0,2 min. II • 1 SA de 3 éléments minimum III • 1 SA de 2 éléments : 1 pris dans les renversements et l'autre à 0,2 IV • 1 élément acro à 0,2	I • 1 PG de 2 sauts ≠ dont au moins un à 0,3 min. II • 1 SA de 3 éléments sans envol dont 1 élément à 0,2 min. III • 1 SA de 2 éléments avec envol (les 2 sont avec envol) IV • 1 élément à 0,3 B	I • 1 PG de 2 sauts ≠ dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 élts à 0,3 min.) II • 1 LA en avant III • 1 LA dont un élément en arrière IV • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe
			BONUS : si IV est validée par un élément acrobatique	BONUS : si 1 salto appel 2 pieds dans le mvt

	Niveau 4 ND: 13,6	Niveau 3 ND: 13,9	Niveau 2 ND: 14,3	Niveau 1 ND: 15
	Diff/2,1 Exe/6 ES/5 + 0,5 Diff : 0,3 à 0,5 (+1 gym à 0,6 val 0,5)	Diff/2,4 Exe/6 ES/5 + 0,5 Diff : 0,3 à 0,6 (+1 gym à 0,7 val 0,6)	Diff/2,8 Exe/6 ES/5 + 0,5 Diff : 0,3 et +	Diff/3,5 Exe/6 ES/5 + 0,5 Diff : 0,3 et +
BARRES	I • 1 élément de la famille des «balancés» II • 1 bascule III • 1 élé de la F des élans ou des rotations B IV • 1 élément à 0,4 min. V • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 lâcher OU un passage par l'ATR II • 1 élément mini de la F «venir à l'appui» III • 1 élé de la F des élans ou des rotations IV • 1 élément à 0,4 min. B V • 1 sortie	• 1 lâcher à 0,5 min. ou 1 grand tour B II • 1 élément mini de la F «venir à l'appui» III • 1 élément avec passage par l'ATR IV • 1 élément à 0,5 min. V • 1 sortie à 0,4 min.	I • 1 lâcher 0,5 min. II • 2 éléments mini de la F «venir à l'appui» III • 1 élément avec passage à l'ATR IV • 1 grand tour V • 1 sortie à 0,4 min.
	BONUS : si III est validée par un élé à 0,4 min.	BONUS : si IV est validée par un élé à 0,5	BONUS : si I est validée par un grand tour	BONUS : s'il y a un élément à 0,6 min. dans le mouvement
POUTRE	I • 1 élément de la F des «renversements» II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents IV • 1 élément acrobatique B V • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 élément de la famille des renversements II • 1 pirouette 360° mini sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques ≠ dont 1 saut à 0,4 min. IV • 1 élément acrobatique à 0,5 min. B V • 1 sortie à 0,3 min.	I • 2 sauts gymniques ≠ dont 1 saut à 0,5 min. II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 1 LA dont 1 élé à 0,5 min. (avec/sans envol) IV • 1 élément acrobatique à 0,4 min. V • 1 sortie à 0,4 min.	I • 2 sauts gymniques ≠ dont 1 saut à 0,5 min. II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 1 LA dont 1 élément avec envol IV • 1 salto sur la poutre B V • 1 sortie à 0,4 min
	BONUS : si IV est validé par un élé acro à 0,4 mini	BONUS : si IV est validée par un élé de sens ≠ du renversement de l'ES I	BONUS : si il y a un salto (réception poutre) dans le mouvement	BONUS : si 1 salto (réception poutre) en plus de l'ES IV dans le mouvement
SOL	I • 1 PG de 2 sauts ≠ dont 1 saut écart antéro postérieur II • 1 LA dont un salto III • 1 LA de sens différent à l'ES II OU une diagonale avec 2 salti liés directement ou indirectement (sans course ou sursaut entre les 2) IV • 1 pirouette 540° min. sur 1 jambe V • 1 élément à 0,4 min.	I • 1 PG de 2 sauts ≠ dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 éléments doit être à 0,4 min.) II • 1 LA avec un salto. III • une LA avec 1 salto à 0,4 min, de sens ≠ à ES II OU un salto à 0,5 OU une diagonale avec 2 salti (dont un à 0,4 min) liés directement ou indirectement (sans course ou sursaut entre les 2) IV • 1 rotation longitudinale de 360° min. gymnique ou acrobatique à 0,4 min V • 1 élément à 0,4 min B	I • 1 PG de 2 sauts ≠ dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 doit être à 0,5 min.) II • 1 LA dont 1 salto à 0,5 min. III • 1 salto à 0,6 min. OU 1 LA de 2 salti OU 1 diagonale avec 1 salto lié à 1 LA avec salto (pas de sursaut intermédiaire) ou inversement IV • 1 élément acrobatique à 0,4 min. B V • 1 élément à 0,5 min.	I • 1 PG de 2 sauts ≠ dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 élts doit être à 0,5 min.) II • 1 LA dont 1 salto à 0,5 min. III • 1 salto à 0,6 min. OU 1 LA de 2 salti OU 1 diago avec 1 salto lié à 1 LA avec salto ou inversement (pas de sursaut intermédiaire) IV • 1 salto à 0,6 min. V • 1 élément à 0,6 min.
	BONUS : si l'ES II contient au moins un salto, en plus de celui de l'ES III	BONUS : si V est validée par un salto	BONUS : si IV est validée par 1 salto à 0,5 min	BONUS : si un élément à 0,7 dans le mouvement