

oct-18		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)	Diff/2 Exe/6 ES/4,0 + 0,5 Diff : 0,2 à 0,4 (+1 gym à 0,5 val 0,4)
BARRES		I. 1 élt de la F des «balancés» II. 1 élt min. BI et 1 élt min. BS III. 1 élt de la F des «élans» IV. 1 entrée et/ou sortie	I. 1 élt min de la F des «balancés» II. 1 élt min de la F des «rotations» III. 1 élt min de la F «élans» ou «venir à l'appui» IV. 1 sortie à 0,20 min et/ou 1 entrée à 0,20 min	I • 1 élt de la F des «balancés» 0,3 mini II • 1 élt de la F «rotations» ou «élans» III • 1 changement de barres mini IV • 1 entrée (0,2 min.) et 1 sortie (0,2 min)	I • 1 bascule ou 1 oscillation II • 1 élt de la F des «balancés» 0,3 mini III • 1 changement de barres min. IV • 1 sortie 0,3 min.
				BONUS : si IV validée par 1 élt 0,3 (entrée ou sortie)	BONUS : si I est validée par une bascule
POUTRE		I. 1 élt de la F des «renversements» II. 1 demi tour III. 2 sauts ≠ min. IV. 1 entrée et/ou sortie à 0,1 min	I. 1 élt 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 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 élt de la F des 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 élt de la famille des "renversements"	BONUS : réaliser un 2° élément acro à 0,3 mini
SOL		I. 1 PG de 2 éléments ≠ dont 1 saut mini II. 1 SA de 2 éléments mini III. 1 SA de 2 élts pris dans 2 F ≠ IV. 1 élément à 0,2	I. 1 PG de 2 éléments ≠ dont 1 saut mini à 0,2 min II. 1 SA de 3 éléments mini III. 1 SA de 2 élts : 1 renvt et l'autre à 0,2 IV. 1 élément acro à 0,2	I • 1 PG de 2 élts ≠ dont au moins 1 saut à 0,3 min II • 1 SA de 3 élts sans envol dont 1 élt à 0,2 min. III • 1 SA de 2 élts avec envol (les 2 avec envol) IV • 1 élément à 0,3	I • 1 PG de 2 élts ≠ dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 élts doit être à 0,3 min) II • 1 LA en avant III • 1 LA IV • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe
				BONUS : si IV est validée par un élt acrobatique	BONUS : si III est validée par au moins 1 élt en arr

		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 élt de la F «balancés» II • 1 bascule III • 1 élt de la F des «élans» ou "rotations" IV • 1 élément à 0,4 min. V • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 lâcher OU un passage par l'ATR II • 2 bascules différentes mini III • 1 élt de la F «élans» ou "rotations" IV • 1 élément à 0,4 mini V • 1 sortie	I • 1 lâcher à 0,5 mini ou 1 grand tour II • 2 bascules différentes mini III • 1 élt avec passage par l'ATR IV • 1 élt à 0,5 min. V • 1 sortie à 0,4 min.	I • 1 lâcher 0,5 min. II • 2 bascules différentes mini III • 1 élément par passage à l'ATR IV • 1 grand tour V • 1 sortie à 0,4 min.
		BONUS : si III est validée par un élt à 0,4 min.	BONUS : si IV est validée par un élt à 0,5	BONUS : si I est validée par un grand tour	BONUS : si il y a un élt à 0,6 dans le mouvement
POUTRE		I • 1 élt de la F des «renversements» II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques ≠ IV • 1 élément acrobatique V • 1 sortie à 0,3 min.	I • 1 élt de la F des «renversements» II • 1 pirouette 360° mini sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques ≠ dont 1 saut à 0,4min. IV • 1 élément acrobatique à 0,5 min. V • 1 sortie à 0,3 min.	I • 2 sauts gymniques ≠ dont 1 saut à 0,5 mini II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 1 LA dont 1 élément à 0,5 min. 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 mini II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 1 LA dont 1 élément avec envol IV • 1 salto sur la poutre V • 1 sortie à 0,4 min.
		BONUS : si IV est validé par un élt acro à 0,4 mini	BONUS : si IV est validée par un élt de sens ≠ du renversement de l'ES I	BONUS : si il y a un salto dans le mouvement	BONUS : s'il y a 2 salti ≠ dans le mouvement OU III validée par LA de 2 élt avec envol
SOL		I • 1 PG de 2 éléments ≠ dont 1 saut écart antéro postérieur II • 1 LA avec envol dont un salto III • 1 LA avec envol IV • 1 pirouette 540° min. sur 1 jambe V • 1 élément à 0,4 min.	I • 1 PG de 2 éléments ≠ dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 élts doit être à 0,4 min) II • 1 LA avec un salto III • 1 LA avec salto à 0,4 min. de sens ≠ à l'ES II IV • 1 rot° long. 360° min. gym ou acro à 0,4 min. V • 1 élément à 0,5 mini	I • 1 PG de 2 éléments ≠ 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 mini OU 1 LA de 2 salti OU 1 diago avec 1 salto lié à 1 LA avec salto ou inversedement IV • 1 élément acro à 0,4 min. V • 1 élément à 0,5 min.	I • 1 PG de 2 éléments ≠ 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 mini OU 1 LA de 2 salti OU 1 diago avec 1 salto lié à 1 LA avec salto ou inversedement IV • 1 salto à 0,6 min. V • 1 élément à 0,6 min.
		BONUS : si II et III sont de sens différents	BONUS : si V est validée par un élt acro à 0,5 min.	BONUS : si IV est validée par un salto	BONUS : si V est validée par un élt à 0,7