

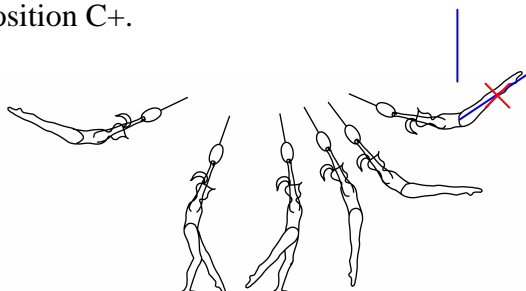
Nouvelles directives GAI


Avant propos

- Chef technique FSG Stucki Katarina imagym@gmx.ch 079 / 356 14 72
- Art / Kunst **Laissez vivre la gymnastique aux agrès**
- La base est toujours la même mais la forme finale peut varier.
- Remarques aux directives Bovet Cédric cedric.bovey@unil.ch
- La table de classifications comporte des modifications, notamment les parties qui avaient été enlevées sont à nouveau inclus.
- Le livre de terminologie ne comprend pas les parties remises dans la table de classification. Il ne va pas être réédité pour le moment.

Anneaux balançants

- Le balancer en arrière se termine en I, voir léger C-. Le C- s'ouvre au niveau du thorax et non du bas du dos. Donnons priorité à la position I dans les catégories jeunesse.
- Dans les balancers en avant et en arrière, le centre de gravité doit monter en direction du point mort et ne doit pas seulement s'éloigner vers l'avant ou vers l'arrière. Le balancer en avant se termine en position C+.



- Le C+ est dans le thorax et non dans les hanches.
- Les ouvertures de la suspension mi-renversée à la suspension renversée, dans les balancers avant et arrière, doivent se faire de manière dynamique. Seul les muscles dorsaux doivent travailler et non les abdominaux. Attention, dynamique ne veut pas dire de manière rapide mais dans la dynamique des cordes ! L'objectif est que le mouvement prenne de l'amplitude. 
- Les dislocations et les abaissements à la suspension sont des éléments de suites logiques de l'exécution correcte des ouvertures de la suspension mi-renversée à la suspension renversée.
- Pour les établissements à la position mi-renversée dans les balancers arrière, il faut terminer le balancer en arrière en position I, puis tirer les bras au point mort et seulement dans le mouvement du balancer avant, ramener les jambes. L'exécution est identique pour le mouvement avec les bras tendus.
- En C4, la dislocation remontée en position mi-renversée ne compte que comme élément de liaison.

Saut mini trampoline

- Les bras sont libres d'arriver au-dessus de la tête de la manière qu'ils veulent. Ils sont libres mais doivent s'élever jusqu'aux oreilles! En fait ils doivent être devant le corps (égal s'ils viennent par le haut ou par le bas) et on doit pouvoir voir une phase d'élévation avec les bras qui vont chercher la hauteur. Mais les bras ne doivent en tous cas pas être derrière le corps dans le mini-trampoline.
- La position C+ s'effectue au niveau du thorax
- La longueur du saut n'est pas définie en terme de taille du gymnaste. La longueur doit correspondre à une trajectoire harmonieuse.
- Pour le saut C2, la hauteur du saut correspond au gymnaste debout sur le trampoline, bras tendus au-dessus de la tête et les hanches doivent passer à la hauteur des mains.
- Pour le saut C3, la hauteur du saut correspond au gymnaste debout sur le trampoline, bras tendus au-dessus de la tête et l'axe de rotation (épaules) à la hauteur des mains.
- Pour le saut C4, la hauteur du saut correspond au gymnaste debout sur le trampoline, bras tendus au-dessus de la tête et l'axe de rotation à la hauteur des mains.
- Pour les sauts des catégories supérieurs, la hauteur du saut correspond au gymnaste debout sur le trampoline, bras tendus au-dessus de la tête et le saut doit passer au-dessus des mains du gymnaste.
- $\frac{3}{4}$ salto tendu est la suite logique du saut roulé. Il suffit de ramener les mains le long du corps pour exécuter le saut. La position de rotation C+ est correcte.
- $\frac{3}{4}$ salto tendu, la position des bras à la réception dans le tapis est libre.
- L'ouverture des sauts avec rotation se fait à midi.
- L'ouverture se fait avec un déroulement courbette et peut aller jusqu'à une légère position C- dans la station.

Barre fixe

- En C2, pour effectuer la sortie filée, si auparavant il y a eu un saut à la station derrière la barre, il faut resauter jusqu'à l'appui avant de couler sous la barre. Le but étant d'avoir les hanches contre la barre.
- Pour l'élément C4-6, la jambe passe entre les bras après la prise d'élan et non durant la prise d'élan.
- Les éléments C3-6 et C3-7 sont deux éléments bien distincts. S'ils sont exécutés à la suite, il y a un balancer à vide.
- Pour l'élément C4-12, il doit être exécuté à la barre haute car il faut avoir les jambes tendues.
- Pour l'élément C4-13, le gymnaste n'est pas obligé de tenir la barre pour le demi-tour.
- En C4, la montée du ventre s'effectue sans élan, sinon il y a une déduction technique.
- Les bascules doivent se terminer par une prise d'élan après être passé à l'appui. Toutefois, l'enchaînement "bascule – tour d'appui en avant" est autorisé.

Sol

- En C1, roulé en arrière avec reuther (C1-3), il faut partir depuis la position debout, soit devant le reuther soit dessus. On ne peut pas s'asseoir sur le reuther avant de rouler.
- Le départ pour la roue est libre, il peut être transversal ou facial. La roue doit passer par la position finale transversale. Au contact du premier pied, après avoir posé les mains, le corps est en position latérale. Cette phrase peut être rajoutée au texte des éléments C1-5 et C2-3.
- Pour l'élément C1-8, il faut remplacer min. 45° par max. 45°.
- En enchaînant les parties C1-B et C1-8 (position assise), il n'y a que deux éléments et non 3, le C1-1 n'est pas intégré car cet élément se termine dans la position debout.
- Le saut roulé (C3-3 et C4-6) peut être exécuté avec de l'élan si pas spécifié : "De la station, saut roulé".
- Rouler en avant et monter à l'appui renversé (C4-1) = 1 élément. La descente est libre et fait partie de l'élément. Idem pour l'élément appui renversé sur la tête (C3-8 et C4-6)
- Depuis la balance faciale, on peut monter à l'appui renversé mais la jambe arrière doit rester en haut avant de monter.
- La balance faciale commence et se termine par la position arabesque si on ne fait pas un élément depuis la position balance. (Ex : Balance facial – s'établir en appui renversé)
- Lors de déplacements marchés, la position des bras est libre
- Pour l'élément C3-8 et C4-6, la manière de descendre est libre, soit en avant, soit en arrière.
- Si on enchaîne la rondade et le saut en extension ½ tour (C3-5 et C3-6), il faut d'abord finir le saut en extension avant de faire le saut en extension ½ tour pour que les 2 éléments soient comptabilisés.
- Le streuli (C4-3) doit être exécuté avec les bras tendus sous peine d'une déduction technique de 0,5 pt.
- Pour le saut de galop, la 2^{ème} jambe doit être tendue à l'horizontale. Pour le saut de galop avec ½ tour, la jambe s'ouvre vers l'avant mais pas obligatoirement à l'horizontale.
- Pour la roue ¼ de tour, à la station, le 2^{ème} pied rejoint le 1^{er} pied posé sur le sol.

Barres parallèles

- En C1, l'exercice est entièrement imposé.
- La barre peut être tenue lors de la station suite à la sortie.
- En C2, l'exercice est imposé sauf l'entrée qui est à choix. L'entrée peut se faire depuis un caisson, un reuther ou un trampoline.
- En C3, l'exercice doit se composer de 3 éléments imposés et de 3 éléments à choix.
- Pour l'image se trouvant sous le texte de l'élément C3-3, l'entrée se fait sans course d'élan, soit départ dans le trampoline.
- Pour l'élément C4-2, il se termine en position vertical et non dans l'élan arrière. Le libellé devint donc : "De l'appui renv. sur les bras, roulé en av. ou élan en susp. brach. en arr".
- Les sorties ½ tour (C3-5 et C4-7) peuvent se faire vers l'intérieur comme vers l'extérieur.
- En C3 et C4, pour que la sortie faciale soit reconnue, il faut qu'elle soit exécutée avec un angle de minimum 45°. Pour qu'il n'y ait pas de déduction technique, il faut qu'elle soit à 80° minimum.