



Sol

De manière générale, des pas peuvent être effectués entre les éléments sans déduction
Sortie du tapis : 0.2

C1 :

C1-1 : De la bougie, rouler en av à la station, bras en haut
il n'est obligatoire de tenir 2 sec la bougie

C1-3 : Roulé en arr :

Départ devant ou debout sur le reuther. Si assis déduction technique

C1 -5 : Roue

Départ libre (transversal ou latéral),

C1-8 : il faut remplacer min. 45° par max. 45°

En enchaînant C1-B et C1-8, l'élément C1-1 n'est pas intégré car il se finit debout

C2 :

C2-4 : Roue ¼ de tour

Le 2^{ème} pied vient rejoindre le 1^{er} pied posé au sol

C2-6 : Saut de galop :

La 2^{ème} jambe doit être tendue à l'horizontale

C2-7 : Balance faciale

Retour à la station en passant par l'arabesque (l'arabesque ne doit pas être tenue)

Si enchaînement avec l'appui renv. la jambe doit rester en haut avant de monter

C3 :

C3-A : Roue ¼ de tour

Le 2^{ème} pied vient rejoindre le 1^{er} pied posé au sol

C3-B : Appui renversé – rouler : 10106-10107

Dans les 2 variantes les bras sont tendus

C3-3 : Saut roulé

Autorisé avec élan

C3-8 : Appui renv sur la tête—

Descente libre soit rouler soit revenir, il fait partie de l'élément

Si on enchaîne rondade (C3-5) – saut extension ½ tour (C3-6): il faut d'abord finir le saut d'extension puis faire saut extension ½ tour pour que les 2 éléments comptent.

Enchaînement roue ¼ - roue : la 2^{ème} roue doit se faire en roue non-naturelle

C4 :

C4-B : Saut roulé

Autorisé avec élan

C4-1 : De la station accroupie, s'élever à l'appui renv. (10605 – 10606)

Roulé avant avec cet élément : autorisé mais compte 1 seul élément

Descente est libre et fait partie de l'élément

C4-3 : Streuli

Bras tendus sinon déduction technique jusqu'à 0.5

C4-7 : Saut de galop $\frac{1}{2}$ tour

La 2^{ème} jambe doit être tendue devant, mais pas l'horizontale

C4-8 : Balance faciale

Retour à la station en passant par l'arabesque (l'arabesque ne doit pas être tenue)

Si enchaînement avec l'appui rev. la jambe doit rester en haut avant de monter



Anneaux balançants

C2 – C3 – C4 :

Début de l'exercice au plus tard au 3^{ème} balancer **en avant**

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.

Le C+ et le C- se passent dans le haut du dos et des épaules et non au niveau des hanches

La tête reste entre les bras, autant dans le balancer arrière qu'avant.

C3 :

C3-C : Bal en susp mi-renv, ouvrir à la susp renversée (**C+**)

- * Dynamique = être dans la dynamique des cordes, l'objectif est que le mouvement prenne de l'amplitude
- * Peut s'effectuer dans le balancer avant ou arrière

C4 :

C4-A : Bal en susp mi-renv, ouvrir à la susp renversée (**C+**)

- * Dynamique = être dans la dynamique des cordes, l'objectif est que le mouvement prenne de l'amplitude
- * Peut s'effectuer dans le balancer avant ou arrière

C4-3 : Bal en arr, s'élever corps carpé, bras fléchis ou tendus à la susp mi-renv.

- * Il faut terminer le balancer en position I puis tirer les bras au point mort et seulement dans le balancer en avant, ramener les jambes.
- * Si les jambes sont pliées : soit jusqu'à 0.5 de déduction technique, soit élément de liaison, à voir selon le nombre d'autres parties

C4-4 : Dislocation arrière dans le balancer arrière

- * disloc reprise = élément de liaison



SAUT

Les bras sont libres lors de la phase d'envol pour tous les sauts.

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!

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 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 (mais au niveau du jugement, il n'est pas obligatoire de ramener les bras). La position de rotation C+ est correcte.

$\frac{3}{4}$ salto tendu, la position des bras lors de la phase d'action et de la réception dans le tapis est libre.

L'ouverture des sauts avec rotation se fait à midi.

La phase d'envol va du trampoline à l'extension.

La phase d'action va du déclenchement à l'ouverture.

C1 :

Saut en extension depuis un banc : élan autorisé aussi sans banc.

Phase d'envol : les bras s'élèvent aux oreilles

Phase d'action : position I

La prise d'élan des bras est libre, du coup le jugement commence à la sortie du mini-trampoline

C2 :

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.

Phase d'action : position C+, elle se situe au niveau du thorax et n'est jamais relâchée jusqu'à la réception; le roulé s'effectue les bras pliés mais le C+ n'est pas relâché

Réception : en C+ et angle des hanches et de min. 90°

C3 :

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.

Lors de la phase d'action et réception la position des bras est libres, soit en haut, soit le long du corps, soit bras écartés.

Pour les concours = obligatoire avec course d'élan

Phase d'envol : prise d'élan, bras libres mais les bras doivent aller vers le haut. Position C+

Phase d'action : le corps pivote autour de l'axe des épaules

position C+ ou courbette = les 2 sont autorisées

ouverture à midi

Réception : en pos. I sur le dos, pos. des bras libre

C4 :

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.

Phase d'action : rotation autour de l'axe des épaules

ouverture à midi



Barre fixe

Hauteur : min. ht d'épaule de la station sur le tapis.

Les élancers et balancers arrière (BF, AB, BP) se font plutôt en I pour les catégories jeunesse; la position I léger C- sert à la prise d'élan dans les grandes catégories.

Les bascules doivent se terminer par une prise d'élan après être passé à l'appui. Toutefois, l'enchaînement "bascule - tour d'appui en av." est autorisé.

C1 :

C1-B : les prises peuvent être lâchées ou tenues

C1-1 : la jambe doit être dans le prolongement du corps

C1-3 : seulement en liaison avec C1-4

C2 :

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.

C2-A : Montée du ventre :

Peut se faire avec ou sans élan

Le corps passe par la bougie

C2-B : Sortie filée :

Peut se faire de l'appui ou de la station

Les hanches doivent être min. à la ht de la barre

Le C- se fait au niveau des épaules et non des hanches

C2-3 : s'il y a 2 prises d'élan dans l'exercice, les 2 sont jugés mais 1 seul compte

C2-5 : cet élément peut précéder le C2-B si sortie filée de la station (sans lâcher les prises)

C2-3 et C2-5 sont 2 éléments différents qui ne doivent pas se suivre dans la composition de l'exercice

C3 :

C3-A et C3-B peuvent s'enchaîner sans marquer d'arrêt

C3-A et C3-4 s'enchaînent sans marquer d'arrêt

C3-2 : S'établir en arr. à l'appui lat. à cheval :

Le départ est libre, soit bascule de jambe, pied contre la barre ou depuis sur la barre (le tout est 1 élément)

C3-3 : la position d'équerre sur le dessin n'est pas obligatoire

C3-6 et C3-7 en enchaînant, il y a automatiquement un balancé à vide à juger

C4 :

En C4, la montée du ventre s'effectue sans élan, sinon il y a une déduction technique jusqu'à 0.5

C4-B : toutes variantes possibles, voir terminologie

C4-2 : départ avec élévation du corps

C4-3 : pas non autorisé, départ pieds joints, jambes serrées → sinon élément de liaison

Si la montée s'effectue avec élan et que l'élément compte, il y aura une déduction tech. (0.10-0.50)

C4-6 : la jambe passe entre les bras après la prise d'élan et non durant la prise d'élan

C4-8 : bascule d'élan = C- sous la barre / bascule de fond = C+ sous la barre

C4-12 : il ne peut être effectué qu'à la barre haute (jambes tendues)

C4-13 : la barre n'a pas besoin d'être tenue après le demi-tour



Barres Parallèles

C1 :

* Quelle déduction si balancer intermédiaire dans exercice imposé C1 ? 0.8pts

* En C1, l'exercice est entièrement imposé.

C1-D : La barre peut être tenue lors de la station suite à la sortie.

C2 :

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.

C3 :

C3-C : Elever les jambes en av. pour élaner en arr.

Suit obligatoirement le C3-2 ou le C3-4

C3-2 : l'équerre se fait obligatoirement à l'horizontale, à 90°

C3-3 : la version avec trampoline se fait depuis le trampoline même, SANS élan (pas de course)

C3-5 : El. en avant et sauter dorsal avec ½ tour :

Demi-tour autorisé vers l'intérieur ou l'extérieur

C3-6 : Sauter facial élevé à la station (min 80°) :

La sortie faciale élevée sera reconnue pour autant qu'elle s'effectue entre 45 et 80 ° avec les déductions techniques qui s'imposent. En dessous elle sera reconnue comme sortie faciale (sortie trop facile)

Entrée à l'appui brachial : pour cet élément de liaison, les pieds doivent être au min à la hauteur de la barre

Entrée à l'appui : pour cet élément de liaison, les pieds doivent être au min à la hauteur de la barre

C4 :

C4-7 : El. en avant et sauter dorsal avec ½ tour :

Demi-tour autorisé vers l'intérieur ou l'extérieur

C4-8 : Sauter facial élevé à la station (min 80°) :

La sortie faciale élevée sera reconnue pour autant qu'elle s'effectue entre 45 et 80 ° avec les déductions techniques qui s'imposent. En dessous elle sera reconnue comme sortie faciale (sortie trop facile)

C4-2 : Pour l'élément C4-2, il se termine en position verticale et non dans l'élané arrière. Le libellé devint donc : "De l'appui renv. sur les bras, roulé en av. ou élaner en susp. brach. en arr".

Entrée à l'appui brachial : pour cet élément de liaison, les pieds doivent être au min à la hauteur de la barre