

Cours nouvelles directives / 4 et 12 février 2006

Questions-réponses

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.

Reck

Hauteur bout de la clavicule, depuis le tapis

C1-3 seulement en liaison avec C1-4

C2-5 élément peut précéder C2-B si sortie filée de la station (sans lâcher les mains)

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

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

C3-2 ce qui précède l'établissement est compté comme élément de liaison (pas compté) mais jugé (de la station, croché du jarret, bascule de fond, etc.)

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

C4-3 s'il y a élan d'une jambe, l'élément est jugé mais pas compté car c'est une liaison. Il faut donc ensuite 5 éléments sur l'engin en C4.

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

Saut

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

C3 bras libres à la réception

pour entraîner, l'élan du caisson est un bon moyen ; pour les concours, il faut obligatoirement faire la course d'élan

la hauteur et la longueur ne sont pas mesurées mais doivent être harmonieuses par rapport au saut présenté

Barres parallèles

C1-A nombre d'éléments de caisson : 1 ou 2 selon la taille du gymnaste

C3-5 sortie ½ tour se fait par l'intérieur ou l'extérieur

C3-3 il faut choisir 1 seule des 4 variantes

C4-A il faut choisir 1 seule des 4 variantes

Anneaux balançants

Le balancer arrière se fait en I léger C- pour les grandes catégories. C1 à C4 font I (apprentissage) C- et C+ se passent dans le haut du dos et les épaules, jamais dans la cambrure lombaire ou les hanches.

La tête reste entre les bras, autant dans le balancer arrière que avant

Sol

C3-B bras tendus dans les 2 variantes (10106 et 10107)

Questions-précisions du 12 février 2006

BF

C1-1 la jambe est dans le prolongement du corps !

C2-B le C- se fait au niveau des épaules/omoplates et non des hanches

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

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

C4-B toutes variantes possibles, voir terminologie

C4-2 doit partir élevé

C4-3 pas non autorisé, le départ se fait pieds joints, jambes serrées - sinon élément de liaison

C4-10 l'élan comme représenté sur le 2^{ème} dessin ne doit pas être obligatoirement aussi haut

C4-12 seulement à la barre haute

C5-C7 la bascule se finit par une prise d'élan, exception faite de l'enchaînement avec un tour d'appui avant

SAUT

Libellé induit en erreur ce n'est pas un salto tendu... mais « un saut roulé $\frac{3}{4}$ »

La position des bras est libre, il y aura déduction uniquement si les bras sont en arrière dans le trampoline.

Un léger C- avant la réception est logique est donc accepté.

C2 le C+ se situe au niveau du thorax et n'est jamais relâché jusqu'à la réception. Le roulé s'effectue les bras pliés mais le C+ n'est pas relâché.

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

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

BP

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

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

C3-5 demi-tour vers l'intérieur ou l'extérieur

C3-C suit obligatoirement le C3-2 ou le C3-4

AB

C2-B, C3-B et C4-2 jambes tendues, plus obligatoirement par la bougie.

C3-C peut s'effectuer dans le balancé avant ou arrière. En le faisant dans le balancé avant, il sera précédé et suivi d'un balancé à vide en position mi-renversé. Le mouvement ne finit pas en I, mais en C+.

C4-3 monter en arrière carpé, donc jambes tendues

C4-4 si on effectue une dislocation remonter, l'élément ne compte pas (élément de liaison)

SOL

Enchaînement roue $\frac{1}{4}$ et roue – la roue doit se faire en roue non-naturelle

Roue $\frac{1}{4}$ attention ramener le deuxième pied

Liaison C3-5 et C3-6, à effectuer distinctement, fin de la rondade en saut extension, puis saut extension $\frac{1}{2}$ tour.

On descend de la balance par l'arabesque, pas obligatoire de marquer.