

GYMNASTIQUE GENERALE

EXERCICES IMPOSÉS

Juniors et Seniors féminines

valables à partir du 1^{er} janvier 2015 pour

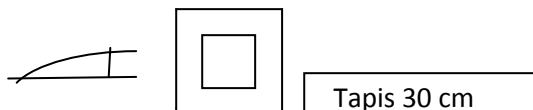
- La coupe de Luxembourg
- Les championnats individuels
- Les championnats de sections féminines
- Turn- a Sportfest

SAUT Gymnastique Générale – Juniors féminins

Degré 1 – 12 pts

Après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline pour exécuter un saut en extension à la station dorsale sur le tapis.

Matériel :
Tremplin
Mini Trampoline
Tapis : 30 cm ou 20 + 10 cm

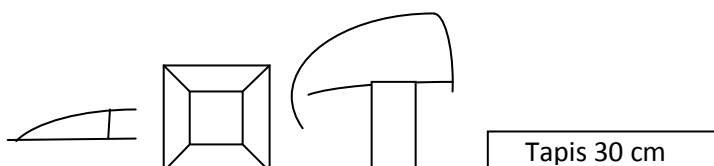


Élan des bras et fixation	0,10	0,30	
Position du corps	0,10	0,30	
longueur incorrecte (non appropriée au saut)	0,10	0,30	
Hauteur insuffisante	0,10	0,30	

Degré 2 – 14 pts

Après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline pour exécuter un saut groupé sur la table de saut enchaîné (*sans arrêt*) avec un saut en extension à la station dorsale sur le tapis.

Matériel :
Tremplin
Mini Trampoline
Saut de table (110 cm)
Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm



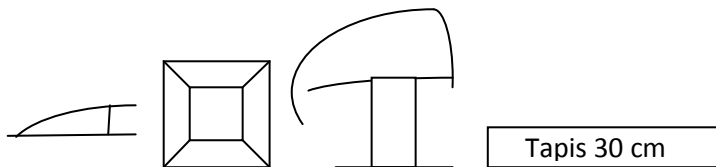
faute technique (p.ex. angle des épaules,..)	0,10	0,30	
pas d'envol		0,30	
hauteur insuffisante	0,10	0,30	
faute de position du corps	0,10	0,30	
flexion profonde			0,50
Extension manquante	0,10	0,30	
arrêt		0,30	
Saut nul si une partie du saut n'est pas exécutée (p.ex. réception sur les genoux sur la table de saut)			

Degré 3 – 15 pts

Après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline pour exécuter un renversement avant à la station dorsale.

Matériel :

Tremplin
Mini Trampoline
Table de saut (110 cm)
Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm

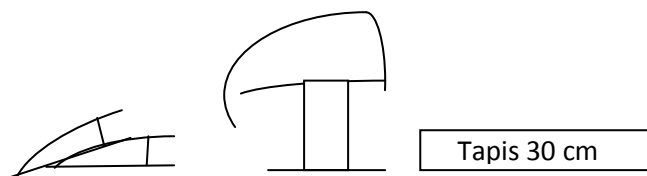


Degré 4 - 16 pts

Après course d'élan et appel des 2 pieds sur les 2 tremplins exécuter un renversement avant à la station dorsale.

Matériel :

2 Tremplins
Table de saut (110 cm **ou** 120 cm)
Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm

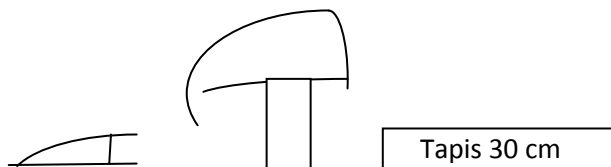


Degré 5 – 17 pts

Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le tremplin exécuter un renversement avant à la station dorsale.

Matériel :

1 Tremplin
Table de saut (110 cm **ou** 120 cm)
Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm



Renversement en avant

Après course d'élan et appel des deux pieds sur le tremplin, et par appui des deux mains, renversement avant à la station dorsale.

1. sauter corps tendu, pieds joints, dos droit (1ère phase d'envol pas trop haute – 45 °)
2. courte répulsion rapide, bras tendus et extension du corps, tenue du corps (attention les épaules, hanches)
3. une 2ième phase d'envol qui monte, corps tendu, tête entre les bras et qui prend de la longueur (ne pas « tomber » derrière l'engin, pas de « banane » - 85°)
4. station dorsale, genoux mi-fléchis, corps droit.

voir déductions spécifiques

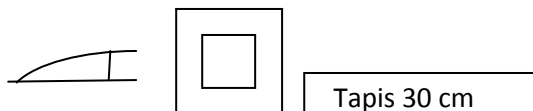
SAUT Gymnastique Générale – Seniors féminins

Degré 1 – 12 pts

Après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline pour exécuter un saut en extension à la station dorsale sur le tapis.

Matériel :

Tremplin
Mini Trampoline
Tapis : 30 cm ou 20 + 10 cm



Élan des bras et fixation	0,10	0,30	
Position du corps	0,10	0,30	
longueur incorrecte (non appropriée au saut)	0,10	0,30	
Hauteur insuffisante	0,10	0,30	

Degré 2 – 14 pts

Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le tremplin exécuter un saut groupé sur la table de saut enchaîné (sans arrêt) avec un saut en extension à la station dorsale sur le tapis.

Matériel :

1 ou 2 tremplins
Saut de table (120 cm)
Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm



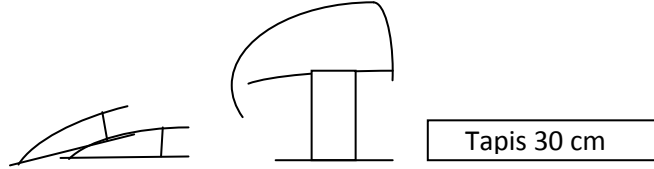
faute technique (p.ex. angle des épaules,..)	0,10	0,30	
pas d'envol		0,30	
hauteur insuffisante	0,10	0,30	
faute de position du corps	0,10	0,30	
flexion profonde			0,50
Extension manquante	0,10	0,30	
arrêt		0,30	
Saut nul si une partie du saut n'est pas exécutée (p.ex. réception sur les genoux sur la table de saut)			

Degré 3 – 15 pts

Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le tremplin exécuter un renversement avant à la station dorsale.

Matériel :

2 tremplins
Table de saut (120 cm)
Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm

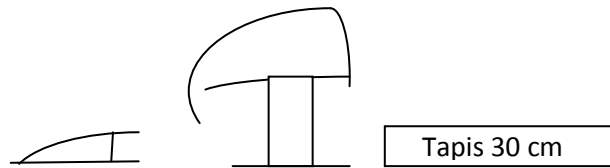


Degré 4 – 16 pts

Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le tremplin exécuter un renversement avant à la station dorsale.

Matériel :

Tremplin
Table de saut (120 cm)
Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm



Renversement en avant

Après course d'élan et appel des deux pieds sur le tremplin, et par appui des deux mains, renversement avant à la station dorsale.

1. sauter corps tendu, pieds joints, dos droit (1ère phase d'envol pas trop haute – 45 °)
2. courte répulsion rapide, bras tendus et extension du corps, tenue du corps (attention les épaules, hanches)
3. une 2ième phase d'envol qui monte, corps tendu, tête entre les bras et qui prend de la longueur (ne pas « tomber » derrière l'engin, pas de « banane » - 85°)
4. station dorsale, genoux mi-fléchis, corps droit.

voir déductions spécifiques

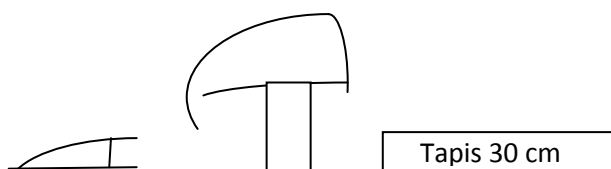
Degré 5 – 17 pts

Au choix :

- Yamashita (CdP 1.10)
- Renversment avant avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol, répulsion dans le 2^e envol (CdP 1.20)
- Renversment avant avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol (CdP 1.01)

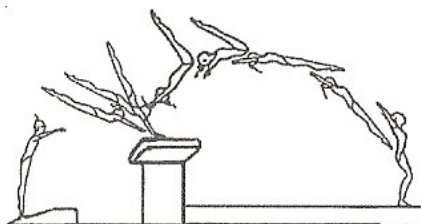
Matériel :

- tremplin
- Table de saut (120 cm)
- Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm



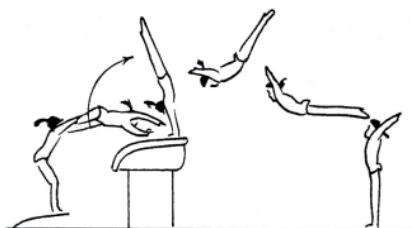
1.10

Yamashita



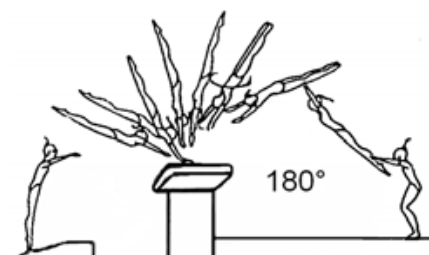
1.20

Renversment av avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol, répulsion dans le 2^e envol



1.01

Renversment av. avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol



1.10 Yamashita: si non carpé, dévalué au degré 4 – renversement

Attention aux rotations : voir les déductions spécifiques

Mains décalés ou posées alternativement	0,10	0,30	0.50
---	------	------	------

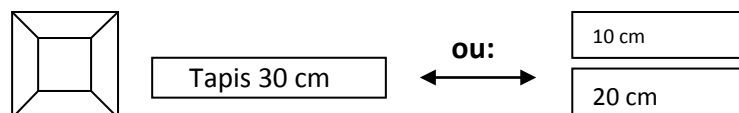
SECTION 8.3 DU CODE DE POINTAGE - TABLEAU DES FAUTES GENERALES ET DES PENALISATIONS

Fautes		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
Jambes croisées dans les éléments avec vrille	Ch.f	0.10			
Hésitation lors des sauts, élévations ou les élans à l'ATR	Ch.f.	0.10			
Déviations par rapport à l'axe (saut, sol, sorties barres et poutre)	Ch.f.	0.10			
Précision (éléments acro saut, barres, poutre et sol)	Ch.f.	0.10			
<i>Position du corps et position des jambes dans les éléments et sauts</i>					
- Alignement du corps	Ch.f.	0.10			
- Manque d'extension des pointes de pieds / pieds relâchés	Ch.f.	0.10			
- Pour les sauts gymniques spécifiques	Ch.f.	0.10			
- Ecart insuffisant des éléments gym / acro (sans envol)	Ch.f.	0.10	0.30		
Essai sans exécuter un élément	Ch.f		0.30		
Hauteur des éléments insuffisante (amplitude)	Ch.f.	0.10	0.30		
Jambes ou genoux écartés	Ch.f.	0.10	0.30 largeur des épaules ou +		
Manque de précision de la position groupée ou carpée salti sans rot.long	Ch.f.	0.10 90° angle du bassin	0.30 >90° angle du bassin		
Manque de précision de la position groupée ou carpée salti avec rot.long	Ch.f.	0.10 <90°			
Manque de maintien de la position corps tendu (fermeture trop tôt)	Ch.f.	0.10	0.30		
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch.f.	0.10	0.30	0.50	
Fautes de réception					
S'il n'y a pas de chute la déduction maximale pour fautes de réception = 0.80					
Jambes écartées à la réception (gym et acros)	Ch.f.	0.10			
Trop près de l'agrès (barres et poutre)		0.10	0.30		
<i>Mouvements pour maintenir l'équilibre</i>					
Mouvements supplémentaires des bras	Ch.f.	0.10			
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch.f.	0.10			
Déséquilibre	Ch.f.	0.10	0.30		
Fautes de position du corps	Ch.f.	0.10	0.30		
Très grand pas ou saut (plus que la largeur des épaules)	Ch.f.		0.30		
Frôler/toucher l'agrès/tapis, sans tomber contre l'agrès	Ch.f.		0.30		
Flexion profonde	Ch.f			0.50	
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch.f.				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch.f.				1.00
Chute sur ou contre l'agrès	Ch.f.				1.00
La réception des éléments n'est pas faite sur les pieds d'abord	Ch.f.				1.00

Cours de juges inférieurs

Par le jury D					
La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la pos. demandée					Pas de VD - EC
Impulsion en dehors des lignes du sol					Pas de VD - EC
Ne pas se présenter avant et/ou après l'exercice au jury	Gym/Agrès		0.30	de la note finale	
Comportement de l'entraîneur					
Aide aux barres - poutre - sol	Ch.f.				1.00 de la note finale Pas de VD - EC
Présence de l'entraîneur non autorisé	Gym/Agrès			0.50 de la note finale	
Par le jury D après avec notification à la présidente du jury					
Irrégularités aux agrès					
Ne pas utiliser correctement le collier de sécurité pour sauts par rondade	Gym/Agrès				Saut nul
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire	Gym/Agrès			0.50	de la note finale
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès			0.50	de la note finale
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou au bout de la poutre	Gym/Agrès			0.50	de la note finale
Placer le tremplin sur une surface non-autorisée	Gym/Agrès			0.50	de la note finale
Replacer ou enlever les ressorts du tremplin	Gym/Agrès			0.50	de la note finale
Changer la hauteur des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			0.50	de la note finale
Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou endommager les agrès	Gym/Agrès			0.50	de la note finale
Par la présidente du jury					
Comportement de la gymnaste					
Rembourrages incorrects ou inesthétiques	Gym/Agrès		0.30	appl. 1x -à l'agrès ou la faute a été relevée la 1ere fois	
Absence d'écusson national et/ou mauvais emplacement	Gym/Agrès		0.30	appl. 1x -à l'agrès ou la faute a été relevée la 1ere fois	
Absence de dossard	Gym/Agrès		0.30	appl. 1x -à l'agrès ou la faute a été relevée la 1ere fois	
Tenue incorrecte - justaucorps, bijoux, couleur de bandages	Gym/Agrès		0.30	appl. 1x -à l'agrès ou la faute a été relevée la 1ere fois	
Remonter sur le podium après l'exercice	Gym/Agrès		0.30		
Parler avec les juges en activité pendant la compétition			0.30		
Justaucorps non identiques pour les gymnastes d'une même équipe	Equipe	appliqué 1 fois		où la faute a été relevée la 1ère fois	1.00 du total de l'équipe
Notification écrite par le chronomètreur au jury D					
Dépassement flagrant du temps d'échauffement après avertissement	Equipe-Gym/Agrès		0.30		de la note finale
Ne pas commencer l'exercice dans les 30 sec après le signal du jury	Gym/Agrès		0.30		de la note finale
Dépassement du temps de l'exercice (poutre, sol)	Gym/Agrès	0.10			de la note finale
Dépassement du temps de chute (barres +30 sec, poutre +10 sec)	Gym/Agrès				exercice terminé
Commencer l'exercice sans le signal du jury	Gym/Agrès				"0"

SAUT – Mini-trampoline
Gymnastique Générale – Juniors / Seniors féminins



Degré 1 – 14 pts

<u>Degré 1 – 14 pts</u>			
Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le mini trampoline, exécuter <u>un saut groupé</u> à la station dorsale.	Matériel : Mini Trampoline Tapis : 30 cm ou 20 + 10 cm		
Élan des bras et fixation	0,10	0,30	
Position du corps	0,10	0,30	
longueur incorrecte (non appropriée au saut)	0,10	0,30	
Hauteur insuffisante	0,10	0,30	

Degré 2 – 15 pts

<u>Degré 2 – 15 pts</u>			
Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le mini trampoline, exécuter <u>un saut carpé-écarté</u> à la station dorsale. <i>(position des bras à la hauteur et dans la direction des pieds)</i>	Matériel : Mini Trampoline Tapis : 30 cm ou 20 + 10 cm		
Élan des bras et fixation	0,10	0,30	
Position du corps (corps/flexion)	0,10	0,30	
Ecart insuffisant des jambes	0,10	0,30	
Position horizontale/carpée insuffisante	0,10	0,30	0,50
Extension manquante	0,10	0,30	

Degré 3 – 16 pts

<u>Degré 3 – 16 pts</u>			
Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le mini trampoline, exécuter <u>un salto avant groupé ou carpé</u> à la station dorsale.	Matériel : Mini Trampoline Tapis : 30 cm ou 20 + 10 cm		
Mauvaise coordination (bras)	0,10	0,30	
Position du corps (corps/rotation)	0,10	0,30	
Position groupée/carpée insuffisante	0,10	0,30	
Extension manquante	0,10	0,30	

Degré 4 – 17 pts

<u>Degré 4 – 17 pts</u>			
Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le mini trampoline, exécuter <u>un salto avant tendu</u> à la station dorsale.	Matériel : Mini Trampoline Tapis : 30 cm ou 20 + 10 cm		
Mauvaise coordination (bras)	0,10	0,30	
Position du corps (corps/rotation)	0,10	0,30	
Manque de maintien de la position corps tendu	0,10	0,30	
Extension manquante	0,10	0,30	

BARRES ASYMETRIQUES

4 degrés de difficultés au choix pour Seniors et Juniors

Barre inférieure	:	1,65 m (à mesurer à partir du sol)
Barre supérieure	:	2,45 m (à mesurer à partir du sol)
Espace entre les barres	:	max. 1,80 m
Hauteur des tapis	:	20 cm, tapis suppl. (10 cm) autorisé

Tremplin autorisé

A la demande de l'entraîneur, et avec accord de la présidente du jury, les deux porte-mains peuvent être montés de 5 cm chacun. La demande afférente doit se faire avant le début de la compétition.

Si après la montée des barres, à la suspension, les pieds ou le bassin de la gymnaste touchent encore le tapis, la gymnaste a le droit d'exécuter de différents éléments (bascule, élan à la suspension, tour en arrière à l'appui facial sur BS) avec les jambes écartées.

La note de départ (ND) est définie pour chaque degré par juges à l'agrès :

Degré 1	= 13 points	+ 1 bonification = 13,50 pts	ou 2 bonifications = 14 pts max.
Degré 2	= 14 points	+ 1 bonification = 14,50 pts	ou 2 bonifications = 15 pts max.
Degré 3	= 15 points	+ 1 bonification = 15,50 pts	ou 2 bonifications = 16 pts max.
Degré 4	= 16 points	+ 1 bonification = 16,50 pts	ou 2 bonifications = 17 pts max.

La valeur d'un élément est de 1,00 point, la valeur d'une bonification est de 0,50 pt.
Aux barres il n'y a pas d'exigences à remplir.

La jambe gauche peut être changée par la jambe droite.

Degré 1 : 13 points + 2 x = 0,50 pour bonifications Barre inférieure	Bonifications
1. De la station latérale faciale devant BI., prises dorsales, sauter à l'appui latéral facial, bras tendus	De la station latérale faciale, prises dorsales, devant BI. pas d'un pied en avant, tourner en arrière corps fléchi, en élançant les jambes tendues et jointes en avant à l'appui latéral facial
2. lever la jambe gauche ou droite au-dessus de 90° et revenir à la station jambe en-dessous de 90° 0,30 pt	
3. élaner les jambes en avant et en arrière à l'appui (min. 45°) jambe en-dessous de 45° 0,30 pt	
4. élaner les jambes en avant et en arrière pour sauter à la station latérale faciale devant BI.	élaner les jambes en avant et en arrière, élan par-dessous BI., à la station dorsale.

Degré 2 : 14 points + 2 x = 0,50 pour bonifications Barre inférieure	<u>Bonifications</u>
1. De la station latérale faciale, prises dorsales, devant BI. pas d'un pied en avant, tourner en arrière corps fléchi, en élançant les jambes tendues et jointes en avant à l'appui latéral facial	De la station latérale faciale, prises dorsales, devant BI., <u>élever les deux jambes jointes et tendues pour tourner en arrière corps fléchi à l'appui latéral facial</u>
2. élaner les jambes légèrement en avant et en arrière pour passer avec élan la jambe droite tendue par-dessus la barre et sous la main droite à l'appui latéral sur cuisse droite, jambes tendues; changer prise gauche et tourner ½ tour à gauche en lâchant prise droite et en passant la jambe gauche par-dessus la barre pour la joindre à la jambe droite à l'appui latéral facial, prises dorsales, jambes jointes.	
3. élaner les jambes en avant et en arrière (min. 45°) jambes en-dessous de 45° 0,30 pt	
4. pour tourner en arrière au même appui (tour d'appui)	
5. élaner les jambes en avant et en arrière, poser les pieds, jambes tendues et écartées, sur la barre inférieure en dehors des prises, sauter par élan basculé sous la barre à la station dorsale.	élaner les jambes en avant et en arrière pour sauter à la station accroupie sur BI, (entre les prises), saut en extension à la station latérale dorsale devant BI.
	<u>Bonification sortie voir précisions</u>

Degré 3 : 15 points + 2 x = 0,50 pour bonifications Barre inférieure et supérieure	<u>Bonifications</u>
1. De la station latérale faciale, prises dorsales, devant BI, élever les deux jambes jointes et tendues, tourner en arrière, <u>corps fléchi à l'appui latéral facial</u>	De la station latérale faciale devant BI, bascule faciale, jambes jointes ou écartées, à l'appui latéral facial
2. élaner les jambes en avant et en arrière à l'appui horizontal (90°) jambes en-dessous de 90° 0,30 pt	
3. pour tourner en arrière au même appui (tour d'appui)	
4. élaner les jambes en arrière et en avant pour sauter à la station accroupie sur BI entre les prises	
5. s'élever et changer les prises pour tourner en arrière à l'appui latéral facial sur BS	+ élaner en avant et en arrière pour tourner en arrière à l'appui latéral facial sur BS
6. élaner les jambes en arrière et en avant pour élaner par-dessous BS avec pose des pieds, jambes tendues écartées en dehors des prises à la station dorsale.	

Degré 4 : 16 points + 2 x = 0,50 pour bonifications Barre inférieure et supérieure	Bonifications
1. De la station latérale faciale devant la BI bascule faciale, jambes jointes ou écartées, à l'appui latéral facial, sans arrêt	
2. élaner les jambes en arrière au-dessus de l'horizontale et en avant jambes à l'horizontale 0,30 pt jambes en-dessous de l'horizontale 0,50 pt	
3. pour tourner en arrière au même appui	
4. sauter à la station accroupie sur BI entre les prises, s'élever et changer les prises à la BS, jambes jointes	élan circulaire groupé en arrière BI, changement de prises à la suspension BS
5. élaner en arrière à la suspension passagère bascule faciale à l'appui	
6. élaner en avant pour tourner en arrière à l'appui latéral facial sur BS	
7. élaner les jambes en avant et en arrière, poser les pieds, jambes tendues et jointes entre les prises sur BS, sauter par élan basculé sous la BS à la station dorsale.	Elan par-dessous BS et salto arrière (groupé, carpé ou tendu) à la station dorsale.

BI = barre inférieure BS = barre supérieure

PAS DE SORTIE = déduction de 1.00 pt pour élément manquant de la note de départ

Précisions

Bonification degré 2 : sortie	station accroupie	<p>* 1 pied après l'autre = pas de sortie pas de bonification (même avec un saut en extension correct)</p> <p>*seulement 1 pied entre les prises = pas de bonification (même avec un saut en extension correct)</p> <p>= déductions : *position du corps, hauteur, extension</p>
	Station accroupie correcte avec saut en extension incorrect	

<p>Elan circulaire groupé en arrière</p> <p>La gymnaste chute en avant – l'élément ne compte pas</p> <p>1) la gymnaste répète cet élément et réussi</p> <p>OU</p> <p>2) la gymnaste ne répète pas cet élément, monte sur BI et continue son exercice</p> <p>3) la gymnaste ne répète pas cet élément, remonte pour sauter à la station accroupie sur BI entre les prises, pour continuer son exercice</p> <p>SEULEMENT UNE REPETITION EST AUTORISEE</p>	<p>déduction de 1.00 pt pour chute</p> <p>bonification accordée déd. de 0.30 pt pour répétition</p> <p>déduction de 1.00 pt pour élément manquant (saut à la station accroupie) de la note de départ</p> <p>élément accordé = saut à la station accroupie</p>
---	--

<p>Sauter à la station accroupie sur BI entre les prises, s'élever et changer les prises à la BS</p> <p>La gymnaste chute en <u>arrière</u>– l'élément ne compte pas</p> <p>1) la gymnaste répète cet élément et réussi</p> <p>OU</p> <p>2) la gymnaste répète cet élément et chute de nouveau</p> <p>3) la gymnaste ne répète pas cet élément, remonte et continue son exercice</p> <p>SEULEMENT UNE REPETITION EST AUTORISEE</p>	<p>déduction de 1.00 pt pour chute</p> <p>élément accordé déd. de 0.30 pt pour répétition</p> <p>déduction de 1.00 pt pour chute déd. de 0.30 pt pour répétition déd. de 1.00 pt pour élément manquant de la note de départ</p> <p>déd. de 1.00 pt pour élément manquant de la note de départ</p>
--	--

<p>Elément: sauter à la station accroupie sur BI entre les prises, s'élever et changer les prises à la BS, jambes jointes</p>	<p>Chuter en arrière : l'élément ne compte pas</p>
<p>Elément : élan circulaire groupé en arrière BI, changement de prises à la suspension BS</p>	<p>Chuter en avant : l'élément ne compte pas</p>

POUTRE – Gymnastique générale

COMPOSITION ET VALEUR DE L'EXERCICE

Hauteur de la poutre : juniors et seniors 1,20 m (à mesurer à partir du sol)

Hauteur des tapis : 20 cm

Un tapis supplémentaire de 10cm est autorisé.

Tremplin autorisé

Composition des exercices: 6 groupes d'exigences de 4 groupes de difficultés (voir tableau des éléments)

Un élément est à exécuter de chacun des groupes d'exigences à l'exception des éléments acro. :

- Entrée
- Rotation
- Saut
- Élément Acrobatique (**2 éléments**)
- Élément de maintien
- Sortie

sauf pour l'entrée « franchissement groupé à l'appui dorsal, libre jambe levée à la tête (2 sec.) » aucun élément suppl. de maintien n'est exigé.

La gymnaste peut choisir les éléments parmi les différents groupes de difficulté. Le décompte des éléments se fait dans l'ordre chronologique, exception pour les pirouettes.

Coupe de Luxembourg :

7 éléments plus la note d'exécution de 10 points. (max.17 points)

Championnats individuels catégorie A :

seulement les éléments d'une valeur de difficulté de 0,8 point ou 1 point doivent être exécutés (= 7 éléments) plus la note d'exécution de 10 points. (max. 17 points)

Un élément d'une autre valeur n'est pas accepté.

L'entrée compte seulement en cas d'exécution correcte avec réception sur la poutre.

En cas de chute une répétition n'est pas autorisée.

Aucun élément ne peut être répété.

Exception: Un élément (p.ex. une roue) est considéré comme non-exécuté et n'est pas compté, si la réception ne se fait pas avec au moins un pied sur la poutre. Dans ce cas, le même élément (une roue) peut être répété. (Déduction pour répétition : 0,30 pt de la note d'exécution)

La déduction pour chaque exigence manquante est de **0,30 pt de la note de départ.**

2 variantes au choix pour l'élément de maintien: appui tendu renversé transversal

* ATR jambes tendues et jointes ou

* ATR jambes tendues au grand écart

Une déduction pour composition (0,30 pt) est faite de la note de départ, lorsque dans un exercice 3 appuis tendus renversés (entrée, élément de maintien et élément acrobatique) sont exécutés.

Pour autant que les mouvements de bras, des paumes et des jambes ne soient pas précisés, ils sont au gré de la gymnaste.

Précisions : entrée : saut à la station sur une jambe en bout de poutre

La jambe libre doit être tenue passagèrement en arrière en bas (position marquée, un arrêt de 2 secondes n'est pas requis)

jugement : placer la jambe libre directement devant la jambe d'appui sans marquer la position en arrière en bas : - **0.30** pts

quelques pas de course, saut à l'appui, jambes écartées horiz. au bout de la poutre

~~(1 sec dans cette position) sinon pas de VD~~

Déductions si l'entrée est exécutée sans course d'élan :

➔ 0.30pt pour manque d'élan

saut groupé / saut cosaque

Si le saut n'est pas reconnaissable en relation avec les directives techniques (position des jambes ; angles), le saut est assimilé à un saut en extension avec fautes de jambes

Jugement : - attribution d'un saut en extension

- déduction pour fautes de tenue de jambes

Remarque : Tous les éléments de maintien doivent être tenus 2 secondes en position finale ; dans le cas contraire il n'y a pas d'attribution de la valeur.

**ÉLÉMENTS - POUTRE**

Exigences	1,00 point	0,80 point	0,60 point	0,40 point
Entrée 1 élém. *est pris pour 2 éléments	-appui tendu renversé -roulé avant au bout de la poutre -franchissement groupé à l'appui dorsal, libre jambe levée à la tête *	-franchissement groupé sans arrêt à l'appui dorsal -saut libre à la station arabesque sur une jambe au bout de la poutre, par appel d'un pied (1 sec) -saut libre par appel des deux pieds à la station mi-fléchie oblique par rapport à la poutre - qqs pas de course, saut libre par appel des deux pieds à la station mi-fléchie au bout de la poutre	-sauter par appui des deux mains et appel des deux pieds à la station accroupie entre les mains sur la poutre - qqs pas de course, saut à l'appui, jambes écartées horizontales au bout de la poutre (1 sec dans cette position)	-de la station latérale faciale, sauter par appui des deux mains à l'appui sur la poutre, passer une jambe tendue au siège transversal sur la poutre -position oblique devant la poutre : sauter par appui des deux mains et appel des deux pieds à la station accroupie derrière les mains
Rotation 1 élém.	pirouette 1 tour	pirouette ½ tour	accroupie ½ tour sur 2 pieds	tourner ½ tour sur 2 pieds
Saut 1 élém.	-saut enjambé à l'avant ou sur place (appel d'un ou des deux pieds) -saut groupé (cosaque) – une jambe tendue horiz. en avant, appel des deux pieds -saut carpé, appel deux pieds, jambes serrées - saut écart latéral 150°	-sissone -saut groupé -saut de ciseaux -saut en extension avec ½ tour	-saut de chat -saut en extension avec changement de jambes	-saut en extension



Elém. Maint. 2 sec. 1 élém.	-élém. à l'atr. transversale ou latérale (2 sec.) -appui dorsal libre, jambes levées à la tête (jointes ou écartées)	-appui jambes écartées horizontal	-planche faciale, jambes tendues	-station sur jambe gauche tendue, jambe droite mi-fléchie, pied droit près du genou gauche (ou inverse)
Elém. Acro 2 élém.	-renversement avant sans envol -renversement arrière sans envol -roulé avant mains libre -rondade -renversement avant-arrière (tic-tac) -roue sur un bras (roue gauche avec appui sur bras gauche / roue droite avec appui sur bras droite)	-roue -appui tendu renversé à la verticale (180°)	-rouleau en avant -appui tendu renversé passager à 20° de la verticale (160°) -« Hockstand » appel des deux pieds	-battement à l'horizontal (1x avec jambe gauche et 1x avec jambe droite) min 90°
Sortie 1 élém.	-salto avant * -salto arrière* *groupé, carpé, tendu	-rondade libre -renversement avant avec envol	-rondade avec appui des mains	-saut écarté -saut groupé

!!! Manque d'exigence 0,30 pts (NOTE D) !!!A déduire de la note D : si 3x ATR → -0,30 pts

SE REFERER AU TEXTE POUR LES DETAILS !!!

POUTRE

	1,00 pts			0,80 pts		0,60 pts		0,40 pts	
Entrée	!	⊖	M4P	M4V	Saut-station arabesque (1sec)	≤	M	oblique	
	ATR	Roulé avant	Franchissement-jambe levée à la tête	Saut libre – station mi-tendue	Saut libre → station mi-flèche oblique	saut → pos. écartée	Saut → station accroupie sur la poutre	Pos. oblique: Saut → station accroupie	station → siège transversal
Rotation 1 élément	O			1/2 Piroquette		1/2 tour accroupie (2p.)		Tourner ½ tour sur 2 pieds	
Saut 1 élément	Saut enjambé	" Saut enjambé sur place	150° Saut écart latéral	Sissone	Saut groupé				
	cosaque	Saut carapé	150°	Saut de ciseaux	Saut extension avec ½ tour	Saut de chat	Saut en extension chang. de jambes		Saut en extension
Elém. Acro. 2 éléments	N	N	Roulé libre	X	180°				
	Renv. avant	Renv. arr.		Roue	ATR 180°	Rouleau av.	ATR 160°	ATR accroupi	Battement à l'horizontale 1x gauche, 1x droite, min 90°
Elém. de maintien 2 sec. 1 élément	!	φ	Appui dorsal libre (Spitzwinkelstütz)	≤	Appui jambes écartées horizontal	ψ	Plancher faciale, jambes tendues		Station sur jambe gauche tendue, jambe droite mi-flèche, pied droit près du genou gauche (ou inverse)
Sortie 1 élément	ω	ω	Salto avant groupé, carapé, tendu	M	U	K			
	Salto arrière groupé, carapé, tendu			Rondade libre	Renv. Av. avec envol	Rondade avec appui mains		Saut écarté	Saut groupé

!!! Manque d'exigence 0,30p (NOTE D)

!!! A déduire de la Note D : Si 3x ATR → -0,30p

version octobre 2014

SE REFERER AU TEXTE POUR LES DETAILS !!!

Gymnastique Générale – Juniors /Seniors

Matériel: 1 piste acro de 12 m, un tapis devant et derrière sont autorisés

Tableau des éléments : **7 groupes d'exigences de 4 groupes de difficultés.**

Les difficultés sont de 0,40 pt – 0,60 pt – 0,80 pt et de 1,00 pt.

Un élément de chaque groupe d'exigences :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• acro 1• acro 2• acro 3• pirouette | <ul style="list-style-type: none">• saut• saut avec rotation• appui renversé |
|--|---|

est à exécuter.

La gymnaste peut choisir les éléments parmi les différents groupes de difficultés.

Un élément ne peut pas être répété.

Une déduction pour composition (0,30 pt) est faite (déduction sur la note D), lorsque dans un exercice un élément est exécuté plus de 2 fois (Roue, ATR, Renversement avec envol).

La déduction pour élément manquant est de **0,30 pt. (déduction de la note de départ).**

L'appui tendu renversé doit être exécuté : jambes tendues et jointes.

Coupe de Luxembourg:

1 élément de chaque groupe d'exigences (= 7 éléments) plus la note d'exécution de 10 points. (max. 17 points)

Championnats de sections:

1 élément de 5 groupes d'exigences (qui seront définis d'avance et communiqués aux sociétés) (=5 éléments) plus la note d'exécution de 12 points (max. 17 points)

Championnats individuels catégories A:

1 élément de chaque groupe d'exigences d'une valeur de difficulté de 0,80 point ou 1,00 point, (=7 éléments) plus la note d'exécution de 10 points (max. 17 points). Un élément d'une autre valeur n'est pas accepté.

Championnats individuels catégories B:

1 élément de 5 groupes d'exigences (qui seront définis d'avance et communiqués aux sociétés) d'une valeur de 0,40 et 0,60 point (=5 éléments) plus la note d'exécution de 12 points. (max. 15 points). Un élément d'une autre valeur n'est pas accepté.



TABLEAU DES ÉLÉMENTS AU SOL

Exigences	1,00 point	0,80 point	0,60 point	0,40 point
1^{er} élément acrobatique	-roulé arrière à l'appui tendu renversé -renversement avant (sans envol) -flic-flac avec jambes écartées transversales (Menichelli)	-renversement arrière (sans envol) -roulé avant – levé avec jambes tendues	- roue avec une main -roule arrière (avec jambes et bras tendus)	-roue (poutre) -roulé avant -roulé arrière
2^e élément acrobatique (en liaison)	-rondade flic-flac salto (groupé, carpé ou tendu) -renversement avant avec envol et salto avant	-rondade flic-flac flic-flac -rondade salto -roue (rondade) Menichelli -2 renversements avant avec envol: 1 ^{re} réception sur une jambe, 2 ^e réception sur deux jambes	-rondade flic-flac -rondade saut carpé – écarté -roue gauche (renversement latéral avec ¼ de tour en avant) <u>enchaînée</u> avec roue droite avec ¼ de tour en avant (ou inverse)	-rondade saut groupé -rondade saut en extension <u>-appui tendu renversé 180° et roulé en avant enchaîné avec un saut en extension</u>
3^e élément acrobatique	-salto avant (groupé, carpé ou tendu) - roue libre	-renversement avant-arrière (tic-tac) <u>-saut de poisson, corps tendu (Hechtrolle)</u> <u>-renversement avant avec envol – appel des deux pieds avec phase de balance libre avant l'appui des mains</u>	- Saut roulé (Sprungrolle) <u>-renversement avant avec envol – appel d'un pied</u>	-roulé avant à la station écartée -roulé arrière à la station écartée

!!! Manque d'exigence 0,30 pts (NOTE D) !!!A déduire de la note D : si 3x ATR ou 3x Roue ou 3x Renv. Av. avec envol → -0,30 pts

SE REFERER AU TEXTE POUR LES DETAILS !!!



Tour pirouette	-pirouette 2 tours	-pirouette 1 ½ tours -pirouette 1 tour (2.202)	-pirouette 1 tour	-pirouette ½ tour
Saut	-saut carpé – écarté de la station, appel des deux pieds -saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement)	-saut enjambé en avant -saut groupé (cosaque) une jambe tendue horiz. en avant appui des deux pieds -sissone -saut carpé	-saut enjambé sur place 160° (appel et réception deux pieds) -saut de ciseaux -saut groupé	-saut de chat
Saut avec rotation	-saut groupé avec 1 tour -saut groupé (cosaque) une jambe tendue horiz. en avant avec ½ tour – 180° (appui des 2 pieds) -saut en extension avec 1 ½ tour	-saut en extension avec 1 tour -saut de chat avec 1 tour	-saut de chat avec ½ tour -saut groupé avec ½ tour	-saut en extension avec ½ tour
Appui tendu renversé	-appui tendu renversé avec min. 1 ½ tour	-appui tendu renversé avec 1 tour	-appui tendu renversé avec ½ tour	-appui tendu renversé 160° et revenir à la station

!!! Manque d'exigence 0,30 pts (NOTE D) !!!A déduire de la note D : si 3x ATR ou 3x Roue ou 3x Renv. Av. avec envol → -0,30 pts
SE REFERER AU TEXTE POUR LES DETAILS !!!

SOL

	1,00 pts	0,80 pts	0,60 pts	0,40 pts
1er élément acrobatique				
	Roulé arr. → ATR sans envoi	Renv. av. sans envoi	Roulé avant - levé avec jambes tendues	Roue (poutre) Roulé avant Roulé arrière
2e élément Acrobatique (en liaison)				
	Rondade filc-flac salto groupé, carpé, tendu	Rondade 2x filc-flac	Rondade salto	Rondade sauto ATR 180° - roulé-saut en extension
	Renv. av. avec envoi+salto	Roue-menichelli	2x renv. (1j. - 2j.)	
3e élément acrobatique				
	Salto avant groupé, carpé, tendu	Renv. av. avec envoi 2 pieds	Tic-tac	Saut de poisson corps tendu
	Roue libre			
Tour pirouette				
	2/2 Pirouette	1 ½ Pirouette	Pirouette 1 tour CDP 2.202	1/1 Pirouette
Saut				
	Saut carpé-écarté	Saut enjambré	Saut enjambré	Saut enjambré sur place min 160°
	Zorro	Sissone	Saut carapé	Saut de ciseaux
Saut avec rotation				
	Saut groupé 1 tour	Saut en extension avec 1 tour	Saut de chat 1 tour	Saut de chat ½ tour
	Cosaque ½ tour			Saut groupé ½ tour
	Saut ext. avec 1 ½ tour			
ATR				
	ATR min. 1 ½ tour	ATR 1 tour	ATR ½ tour	ATR 160° et revenir à la station

!!! Manque d'exigence 0,30p (NOTE D) !!! A déduire de la Note D : Si 3x ATR ou 3x Roue ou 3x Renv. av. avec envoi → -0,30p

SE REFERER AU TEXTE POUR LES DETAILS !!!

version octobre 2014