

05/ POUTRE



GENERALITES

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou sur le tapis.

Un double tremplin est autorisé pour les benjamines.

Tout autre support placé sous le tremplin n'est pas autorisé.

Un deuxième élan est autorisé à l'entrée si la gymnaste au cours de son premier élan n'a pas touché le tremplin, l'agrès. Après une 2^{ème} tentative sans succès elle doit commencer son exercice. Une déduction pour « entrée ne figurant pas dans le tableau des difficultés » sera appliquée. Un 3^{ème} élan n'est pas autorisé.

L'exercice ne sera pas chronométré.

Chute : après une chute, elle dispose de 10 secondes pour remonter sur l'agrès sans pénalité :

- si la gym dépasse ce temps, une déduction de 0,30 pt est appliquée sur la note finale.
- si au bout de 60 secondes la gym n'a pas recommencé, son exercice est considéré terminé.

Rappel : Le chronométrage commence lorsque la gymnaste s'est remise sur ses pieds.

CONTENU DE L'EXERCICE

L'exercice doit contenir 7 éléments (dont la sortie) dont la VD est la plus élevée, au minimum :

2 acrobatiques + 3 gymniques + 2 éléments au choix

Les difficultés doivent provenir :

- d'éléments acrobatiques en AV (ex : souplesse AV), latéraux (ex : roue), en AR (ex : souplesse AR).
- d'éléments gymniques : pirouettes, sauts, sautillés, combinaison de pas marchés ou courus, éléments d'équilibre ou de maintien et ondes du corps.

DIRECTIVES POUR LA CONSTRUCTION DE L'EXERCICE

- Répartir correctement les éléments acrobatiques et les éléments gymniques dans tout l'exercice.
- Mouvements en position latérale, transversale, oblique et proche de la poutre.
- Changements harmonieux entre les éléments gymniques et les éléments acrobatiques, des changements dans les liaisons.
- Pausés pour mettre en évidence les parties d'équilibre ou de maintien.
- Montrer la souplesse de la gymnaste.
- Des rythmes variés.
- Exécution dynamique.

EXIGENCES DE COMPOSITION (EC)

L'exercice doit contenir **4 exigences** :

1. Une série gymnique de 2 sauts différents codifiés **ou** un saut à l'écart antéropostérieur $\geq 135^\circ$
2. Une pirouette 360° ou plus
3. Un élément acrobatique (*sur poutre*)
4. Un ATR tenu 2 sec **ou** un 2^{ème} élément acrobatique de sens différent du 1^{er} (*entrée et sortie exclues*).

NOTA : un élément peut remplir plusieurs EC.

DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'ARTISTIQUE ET A LA COMPOSITION (JURY E)

Fautes	0,10	0,30	0,50
Variation du rythme insuffisante	X		
Manque d'assurance dans l'exécution (manque de maîtrise, hésitations)	X		
Manque de créativité/ <u>variété</u> chorégraphique (originalité de la composition, des éléments et des mouvements)	X		
Expressivité	X		
Utilisation insuffisante de la poutre : <ul style="list-style-type: none"> • Absence d'1 mouvement proche de la poutre avec une partie du buste des cuisses, genoux et/ou la tête en contact avec la poutre (pas nécessairement 1 élément) • Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre 	X X		
Manque de mouvements latéraux (sans VD)	X		
Entrée sans valeur : à cheval ou accroupi	X		

DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES (JURY E)

Fautes	0,10	0,30	0,50 ou plus
Course d'élan avec touche du tremplin ou de la poutre sans exécuter d'entrée			1,00
2 ^{ème} essai autorisé si la gymnaste n'a rien touché à la 1 ^{ère} tentative			SP
Rebond sur le tremplin avant l'entrée (quel que soit le nombre)			0,50
Appui supplémentaire d'1 jambe sur le côté de la poutre		Ch.f. X	
Non-respect des exigences techniques de l'élément par utilisation d'un appui supplémentaire		Ch.f. X	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			Ch.f. 0,50
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	X	X	0,50
Pause de concentration (plus de 2 secondes)	Ch. f. X		
Ajustement (pas et mouvements inutiles)	Ch. f. X		
Position de la tête, du buste, des épaules et des bras	X		
Les pointes de pieds ne sont pas tendues (relâchées) pieds en dedans	X		
Pas de sortie			0,50

ELEMENTS GYMNIQUES

Sont considérés comme des éléments identiques :

- Le saut groupé appel 1 pied ou 2 pieds.
- Le saut vertical appel 1 pied ou 2 pieds
- Le saut cosaque appel 1 pied ou 2 pieds.

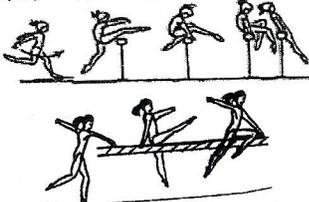
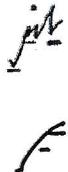
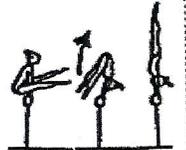
Tous les autres sauts sont différents.

Les sauts exécutés en position latérale recevront un degré de valeur supérieure par rapport à la position transversale.

ELEMENTS ACROBATIQUES

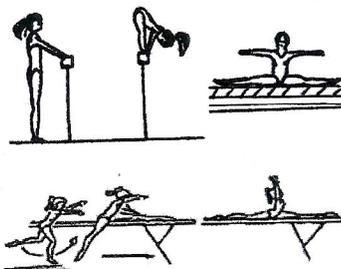
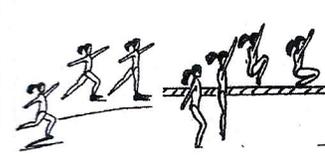
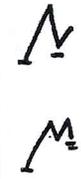
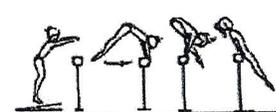
La cloche sera comptabilisée comme un élément en avant ou en arrière au bénéfice de la gymnaste.

1. ENTREES

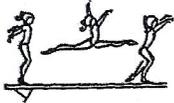
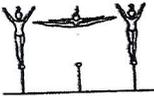
AfSCF		AFIG		BFIG	
		<p>1.101 Saut appel 1 pied. A la réception, la position arabesque doit être visible (jambe à l'horizontale minimum)</p> 			
		<p>1.102 Saut de voleur (appel 1 pied) franchissement libre, 1 jambe après l'autre, à l'appui dorsal, élan à 90° par rapport à la poutre Saut ciseau par-dessus la poutre au siège transversal en appui sur les cuisses, élan oblique par rapport à la poutre</p> 		<p>*1.210 Saut, élévation ou élan à l'ATR transv. ou lat. (2 sec) s'abaisser à une position finale en touchant la poutre</p> 	<p>!</p>

* compté comme élément acrobatique

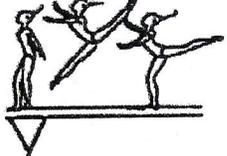
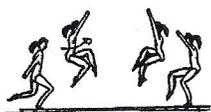
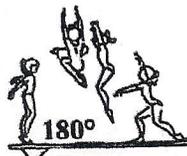
1. ENTREES (SUITE)

A _{FSCF}		A _{FIG}	B _{FIG}		
		<p>1.105 Saut (avec appui des mains) au grand écart latéral, ou écarté latéral, appel 2 pieds ou saut au grand écart transversale, appel 1 pied</p> 			
<p>1.3 Saut (appel 1 pied - réception sur l'autre pied ou les 2) ou (saut appel 2 pieds réception sur 2 pieds)</p> 		<p>1.106 Station faciale - franchissement groupé ou carapé à l'appui dorsal</p> 			

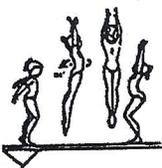
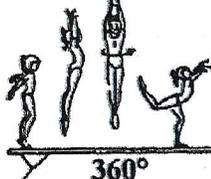
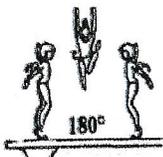
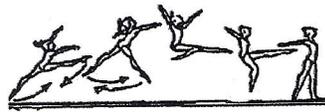
2. SAUTS GYMNIQUES

AFSCF	A FIG		B FIG		
		<p>2.101 Saut de biche écart de jambes 180°</p> 		<p>2.201 Saut grand jeté (appel 1 pied) écart de jambes 180°</p> 	
				<p>2.202 Saut écart position transversale (appel 2 pieds) écart de jambes 180°</p> 	
				<p>2.203 Saut carpé-écarté (appel 2 pieds) (jambes au-dessus de l'horizontale) de la position transversale</p> 	

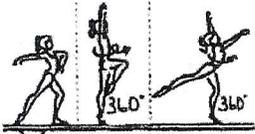
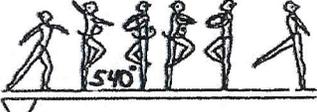
2. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

A _{FSCF}		A _{FIG}		B _{FIG}	
		<p>2.108 Sissone appel des 2 pieds (écart des jambes 180° en diagonale)</p> 			
		<p>2.110 Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale)</p> 		<p>2.210 Saut de chat avec 1/2 tour (180°) (genoux au-dessus de l'horizontale alternativement)</p> 	
<p>2.2 Saut groupé appel 1 ou 2 pieds (bassin - genoux à 45°)</p> 				<p>2.211 Saut groupé appel 1 ou 2 pieds de la position transversale avec 1/2 tour (180°) (bassin - genoux à 45°)</p> 	

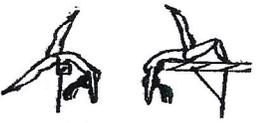
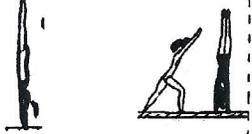
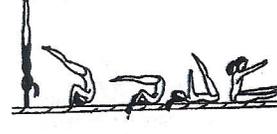
2. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

A _{FSCF}	A _{FIG}	B _{FIG} OU C _{FIG}
<p>2.3 Saut vertical avec ½ tour (appel 1 pied ou 2 pieds) de la position transversale ou latérale</p> 	<p>1C</p>	<p>C 2.309 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 tour (360°) de la position transversale</p>  <p>360°</p>
	<p>2.112 Saut cosaque (une jambe tendue horizontale avant - une jambe fléchie) de la position transversale , appel 1 ou 2 pieds (angle du bassin 45° - genoux serrés)</p> 	<p>2.212 Saut cosaque de la position transversale avec ½ tour (180°) appel 1 ou 2 pieds</p>  <p>180°</p>
	<p>2.105 Saut (appel 1 pied) avec changement de jambe au saut cosaque (angle du bassin 45°)</p> 	<p>C 2.305 Saut grand jeté avec changement de jambes (jambe avant à 45°) (angle écart > 180° après le changement)</p> 

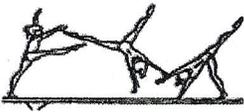
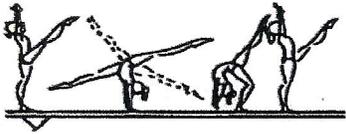
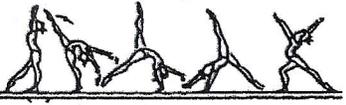
3. TOURS GYMNIQUES

A _{FSCF}		A _{FIG}		B _{FIG}	
		<p>3.101 Pirouette 1/1 tour (360°) sur 1 jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale</p> 	0	<p>3.201 Pirouette 1 ½ tour (540°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale</p> 	

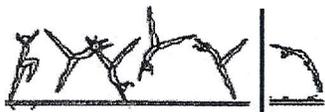
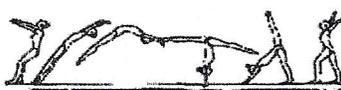
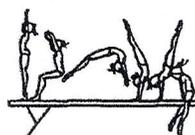
4. MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL

A _{FSCF}		A _{FIG}		B _{FIG}	
<p>4.2 Position couchée dorsale libre grande amplitude des jambes</p> 				<p>4.202 Equerre renversée - départ du siège (tenue 2 secondes) jambes serrées ou écartées – si pas tenue devient A</p> 	
		<p>4.103 Elan à l'ATR (transversal ou Latéral) tenu 2 s - s'abaisser à une Position finale en touchant la poutre</p> 	!	<p>4.203 Elan à l'ATR, roulade avant, avec ou sans appui des mains, au siège ou à la station groupée</p> 	

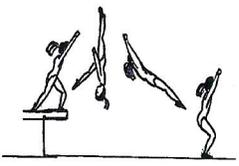
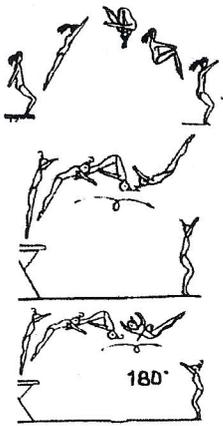
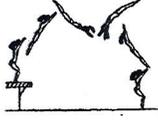
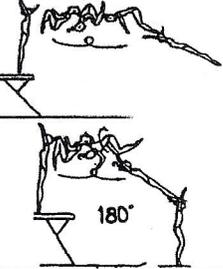
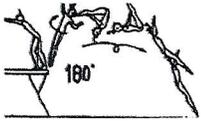
4. MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL (SUITE)

A _{FSCF}	A _{FIG}	B _{FIG}
	<p>4.107 Renversement latéral sans envol aussi avec appui d'un bras</p> 	<p>4.204 Roulade AV sans appui des mains au siège ou à la station groupée</p> 
	<p>4.108 Renversement avant sans envol appui des mains successif ou renversement AV-AR (cloche)</p> 	
	<p>4.109 Renversement AR sans envol aussi au siège à cheval</p> 	

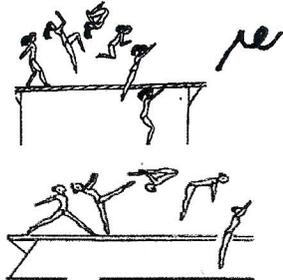
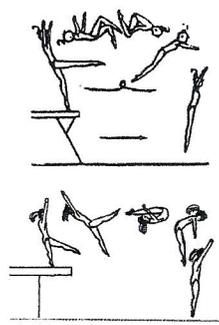
5. ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL

A _{FSCF}		A _{FIG}		B _{FIG}	
				<p>5.201 Renversement AV avec envol, réception sur une ou deux jambes (Saut de mains)</p> 	
				<p>5.204 Filc- flac avec jambes décalées</p> 	
				<p>5.207 Toutes les variantes de filc flac avec grande phase d'envol au siège à cheval</p> 	
				<p>5.208 Rondade</p> 	

6. SORTIES

A _{FSCF}		A _{FIG}		B _{FIG}	
6.1 Renversement avant libre		6.202 Salto AV groupé ou carpé aussi avec 1/2 tour	 180°	6.202 Salto AV tendu	
	2		le ce ce 1/2 1/2		1/2
		6.104 Salto AR groupé, carpé ou tendu aussi avec 1/2 tour (180°)	 180°	6.203 Saut en arrière avec 1/2 tour (180°) salto AV groupé ou carpé (twist groupé ou carpé)	 180°
			le ce ce 1/2		1/2 1/2

6. SORTIES (SUITE)

A _{FSCF}	A _{FIG}	B _{FIG}
	<p data-bbox="529 819 911 853">6.106 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre</p>  <p>The diagram shows two sequences of a gymnast performing a Salto Auerbach groupé on the side of a beam. The top sequence shows the gymnast in a tucked position, and the bottom sequence shows the gymnast in a stretched position. A handwritten 're' is next to the top sequence.</p>	<p data-bbox="1032 819 1398 853">6.207 Salto Auerbach groupé ou carpé en bout de poutre</p>  <p>The diagram shows two sequences of a gymnast performing a Salto Auerbach groupé or carpé at the end of a beam. The top sequence shows the gymnast in a tucked position, and the bottom sequence shows the gymnast in a stretched position. Handwritten 're' and 're' are next to the top and bottom sequences respectively.</p>