

Jeunesses/Aînées. Barres asymétriques - LES BALANCERS

1. Les courbes

Courbe AV

Le creux est du côté du ventre
Exemple : allongé sur le dos, bras et jbes relevés



Courbe AR

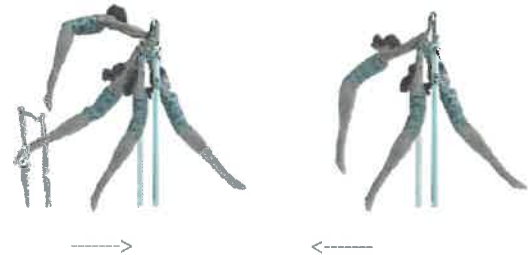
Le creux est du côté du dos
Exemple : allongé sur le ventre, bras et jbes relevés



2. Description rapide des balancers

En 3^{ème} degré : Aucune amplitude n'est demandée

On peut sauter pour attraper BS ou partir debout sur BI mains tenant BS.
On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique.

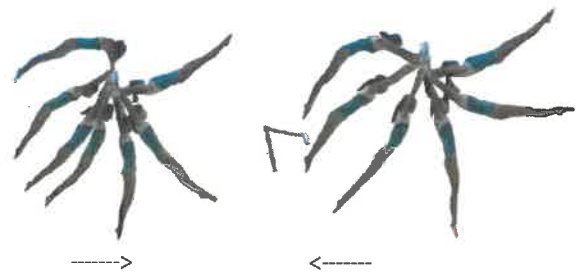


En 4^{ème} et 5^{ème} degré : l'amplitude est pénalisée (pieds au min à haut de BI au 4^{ème} et au dessus au 5^{ème})

Qu'est ce qui donne l'amplitude ? Ce sont les mêmes actions de courbe AR puis de blocage en courbe AV mais la vitesse de changement de courbes, la qualité du blocage en courbe AV ainsi que l'écartement des barres vont favoriser l'amplitude du mouvement.

Les jbes doivent être serrées en fin de balancer AR.

L'appui libre doit se faire, corps tendu, dos rond, jbes serrées, épaules au-dessus de BS.



3. Description des fautes

Balancer AV : Pas de courbe AR avant la verticale



JUSTE

La courbe AR est une sorte de préparation au blocage qui va suivre en courbe AV

1 = rattrape de barres

2-3 = courbe arrière avant la verticale



FAUX

Le corps reste cassé et les talons ne sont pas tirés en AR avant la verticale de la barre

Balancer AV : Corps cassé après la verticale



JUSTE

Le corps reste aligné avec une courbe AV :

De la position talons en AR ci-dessus (3), on doit bloquer les hanches dans une position de courbe avant (= shoot)



FAUX

Il y a un cassé au niveau des hanches

Jeunesses/Aînées. Barres asymétriques - LES BALANCERS

Balancer AV : Corps cambré en fin de balancer AV

JUSTE

Après la verticale, il y a blocage en courbe AV et le corps reste en courbe AV jusqu'au maximum de hauteur



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

Le corps est en train de s'élever et le dos est relâché



Balancer AV : Flexion des bras dans le balancer AV

JUSTE

Les bras restent tendus et ont une action de poussée de la barre



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

Les bras « tirent » la barre et on observe une flexion des bras



Balancer AV : Epaules en fermeture en fin de balancer AV

JUSTE

Il faut conserver une ouverture de l'angle bras tronc



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

La gymnaste n'agit plus sur la barre, la position des bras reste bloquée et le corps s'élève : l'angle bras-tronc se ferme.



Balancer AR : Corps cassé avant la verticale

JUSTE

En fin de balancer AV le corps est en courbe AV, il ne doit pas y avoir de casser



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

La gymnaste prépare trop tôt son appui BS et oublie toute une phase de balancer



au 3^{ème}



au 4^{ème} et 5^{ème}

Balancer AR : Pas de courbe AV après la verticale

JUSTE

Le corps passe de la position de courbe AR (extension proche de la verticale) à celle de courbe AV : la gymnaste doit appuyer sur sa barre



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

La gymnaste casse (le bassin s'élève sans effort pour arrondir le dos) ou reste en position de corps tendu souvent sans appui des bras

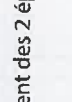
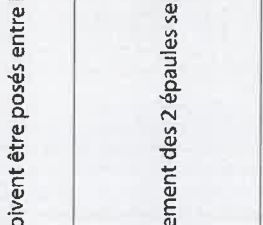





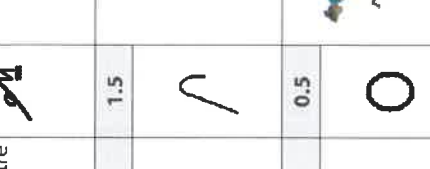

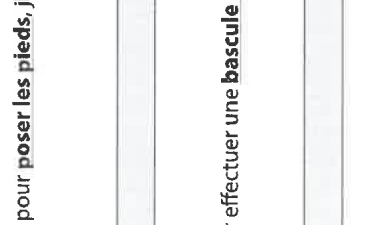


fin de balancer cassé



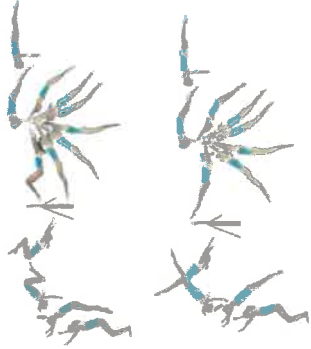


fin de balancer sans appui des bras





Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 5^{ème} A Degré : 10 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS				Exigences techniques	
5.1	Bascule faciale - De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues écartées ou serrées, pour effectuer une bascule faciale	1.5			- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5.2	Pose de pieds - Sans arrêt, élan des jbes en AR pour poser les pieds , jbes fléchies entre les prises	0.5			- La pose des 2 pieds est simultanée - Le corps doit être équilibré sur BI avant de rattraper BS - Les pieds doivent être posés entre les prises : 0.50 pt
5.3	Bascule faciale BS - Sauter à la suspension BS pour effectuer une bascule faciale BS	1.5			- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5.4	Tour facial AR - Sans arrêt, élan des jbes en AR pour effectuer un tour facial AR	0.5			- Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
5.5	Filé - Balancer AR - Balancer AV - Balancer AR - Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un filé (corps à l'horizontale), balancer AR , jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), balancer AV , jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV), balancer AR , jbes serrées ou écartées (talons serrés au dessus de BI en fin de balancer AR)	1.5			Filé - Bras tendus dans la bascule du corps - A la fin du filé : alignement complet du corps - Fin du balancer AR suite au filé : hauteur SP Balancers - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du 2 ^{ème} balancer AR, pieds au dessus de BI





Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

5.6	<p>Bascule faciale</p> <p>- Bascule faciale BS</p>	1.5		<p>- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</p>
5.7	<p>Appui libre</p> <p>- Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre 45° minimum au dessus de l'horizontale</p>	1		<p>- Bras tendus à l'appui libre</p> <p>- Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale (45° minimum) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sup 45° : SP • de 45° à 30° : 0.30 pt • de 30° à l'horizontale : 0.50 pt • Sous l'horizontale : perte de la valeur en note D
5.8	<p>Sortie échappe groupée ou tendue</p> <p>- Effectuer un balancer AV corps tendu jusqu'à l'horizontale</p> <p>- Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé ou tendu de 360° : sortie échappe groupée ou tendue, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies</p>	2		<p>Sortie échappe groupée</p> <p>- Ouverture complète des épaules</p> <p>- Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché BS</p> <p>Sortie échappe tendue</p> <p>- Ouverture complète des épaules</p> <p>- Lâcher corps tendu en position de courbe AV</p>


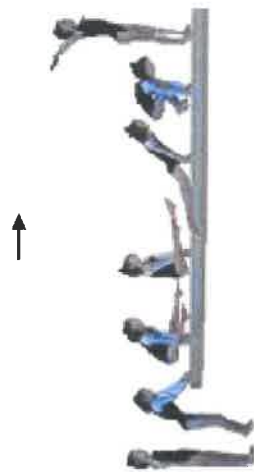
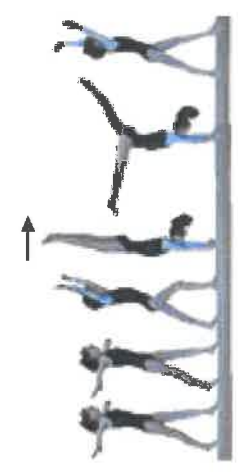
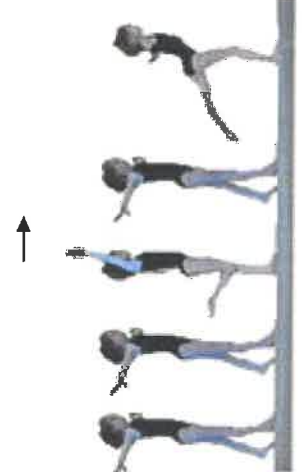
Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 5^{ème} B Degré : 10 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS				Exigences techniques
5.1	Bascule faciale - De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une bascule faciale	1.5		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5.2	Pose de pieds - Sans arrêt, élan des jbes en AR pour poser les pieds , jbes fléchies entre les prises	0.5		- La pose des 2 pieds est simultanée - Le corps doit être équilibré sur BI avant de rattraper BS - Les pieds doivent être posés entre les prises : 0.50 pt
5.3	Bascule faciale BS - Sauter à la suspension BS pour effectuer bascule faciale BS	1.5		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5.4	Tour facial AR libre - Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR libre	1		- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouettée des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite - Bras tendus - Poignets engagés à la fin du tour - Tour AR libre sous horizontale : SP

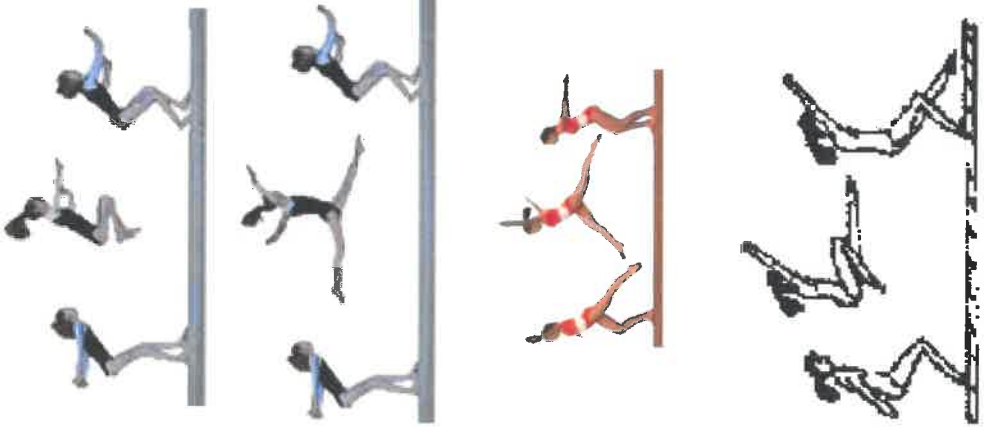





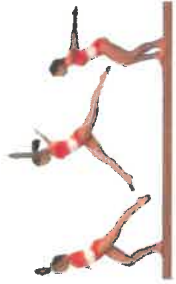

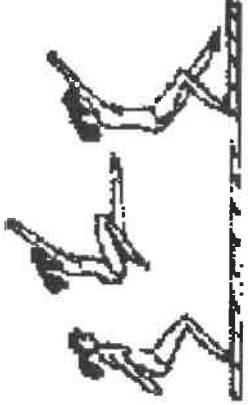
Jeunes/Aînées. Barres Asymétriques - 5^{ème} B Degré : 10 pts (suite)

5.5	Balancer AV - balancer AR	1.5		<ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du balancer AR, pieds au dessus de BI
5.6	Bascule faciale BS	1.5		<ul style="list-style-type: none"> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5.7	Tour facial AR	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
5.8	Sortie échappe groupée ou tendue	2		<ul style="list-style-type: none"> - Sortie échappe groupée - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché BS - Sortie échappe tendue - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu en position de courbe AV

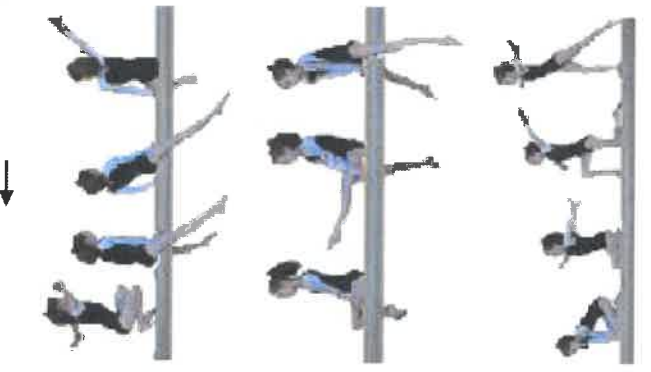


Jeunes/Ainées. Poutre – 5^{ème} A Degré : 10 pts

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : station sur le tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes				Exigences techniques	
5.1	Entrée équerre écartée <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'équerre écartée, position tenue - S'asseoir en maintenant les jbes à l'horizontale AV - Par fouetté des jbes en AR, et appui des bras élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux, dos droit - Se redresser à la station 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Jbes à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP 	
5.2	ATR jbes serrées <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Pointer pied D en AV en élevant les bras à la verticale - Avancer jbe D pour s'établir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps - ATR transversal jbes serrées, position tenue - Ecarter transversalement les jbes à l'ATR - Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps 	2		<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt - A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre 	
5.3	Attitude libre + arabesque <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Attitude libre sur 1 pied, position tenue - 1 pas - Arabesque, position tenue, jbe d'appui mi-fléchie 				

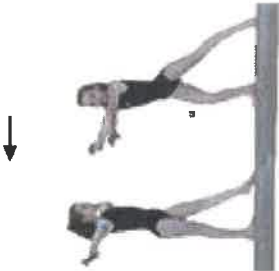
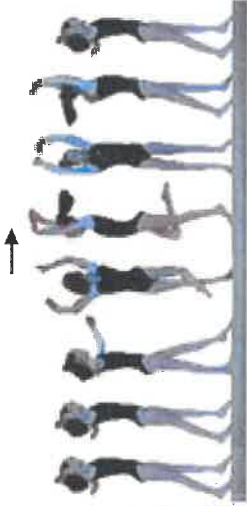
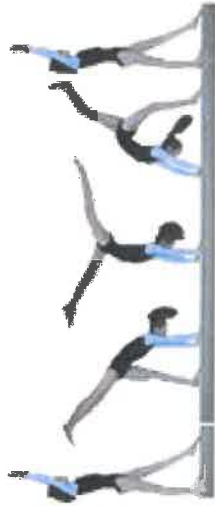
Jeunes/Ainées. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

5.4	Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéro-postérieur, sissonne, cosaque)	1		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut Groupé - Les genoux sont à l'horizontale minimum</p> <p>Saut écart antéro-postérieur - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p> <p>Saut sissonne</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 90° et 60° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p> <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p>Saut Cosaque - Jbe tendue à l'horizontale minimum</p>
0.5		0.5		
				
				
				

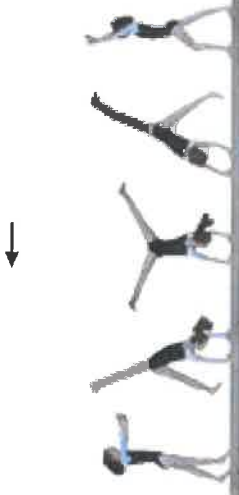

Jeunes/Ainées. Poutre - 5ème A Degré : 10 pts (suite)

5.5	<p>Passage sur poutre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fléchir les jbes pour s'établir à la position accroupie; dos droit, bras latéraux - Poser les mains en prise radiale pour s'établir au siège transversal - Poser les mains en AR du bassin, passer jbe D tendue par dessus la poutre en effectuant ¼ de tour à G pour s'établir au siège latéral, jbes mi-fléchies - Elever bras D à l'oblique latérale haute, paume vers l'extérieur, simultanément tendre jbe G - S'établir au siège latéral en amazone les 2 jbes fléchies, bras libres - Passer jbe G tendue par dessus la poutre en effectuant ¼ de tour à G pour s'établir au siège transversal, mains en prise radiale - Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position à genoux assis, mains devant les genoux - Se redresser dos droit, bras latéraux, simultanément tendre jbe D tendue le long de la poutre - S'établir à genou dressé en amenant la jbe D mi-fléchie à angle droit devant genou G, bras à l'horizontale latérale - Par appui de la jbe D se redresser à la station 		<p align="center">- Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre</p>
5.6	<p>Sauts en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, saut enjambé, bras libres - Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, saut vertical réception jbes mi-fléchies, bras libres 		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut Enjambé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt <p align="center">Ecart</p>  <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 135° : SP Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu

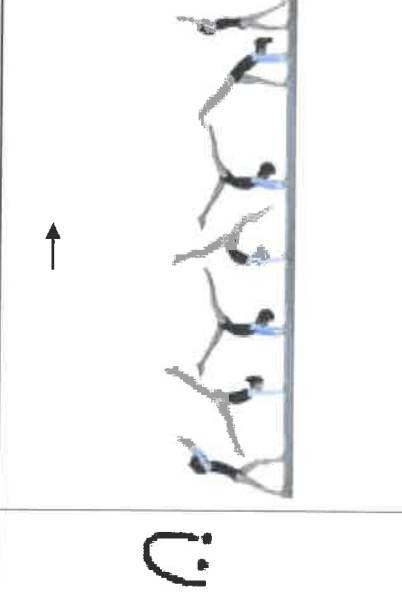
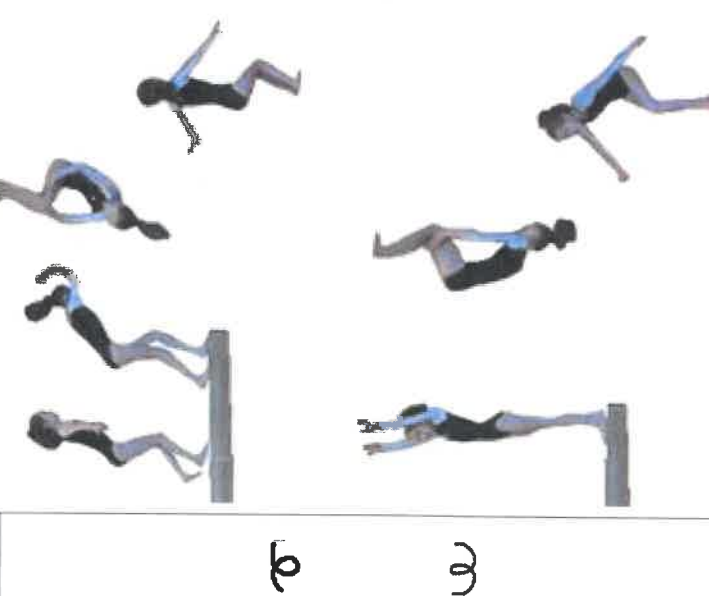
Jeunes/Aînées. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

5.7	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Poser pied D pour effectuer ¼ de tour à G à la ½ fente latérale D, pied G pointé sur la poutre, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV - ¼ de tour à G sur jbe D pour pointer pied G en AV, bras latéraux 		
5.8	<p>Pivot</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Effectuer un pivot 1 tour en DD à G sur jbe G, bras et jbe libres 		<ul style="list-style-type: none"> - Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue - La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante - La pose du talon détermine la fin du tour - Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR
5.9	<p>Acrobaties au choix</p> <p>Souplesse AR (si sortie en salto AR)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Souplesse AR, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres <p>OU</p> <p>Souplesse AR (si sortie en salto AV)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Souplesse AR, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps 		<p>Pour toutes les acros</p> <ul style="list-style-type: none"> - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR





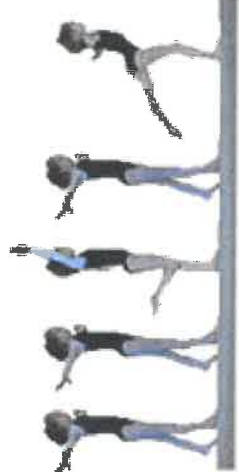
Jeunes/Ainées. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

<p>OU Roue pied-pied (si sortie en salto AR) - 1 ou 2 pas, bras latéraux, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Roue pied-pied, arrivée jbes tendues sur ½ pointes, bras à l'oblique AV haute minimum - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</p> <p>OU Roue pied-pied (si sortie en salto AV) - 1 ou 2 pas, bras latéraux, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Roue pied-pied, arrivée jbes tendues sur ½ pointes, bras à l'oblique AV haute minimum</p>		<p>Roue pied-pied - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Roue pied-pied arrivée en ½ fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts - La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt - Le passage sur ½ pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt</p>
<p>OU Souplesse AV (si sortie en salto AR) - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Souplesse AV, arrivée jbe tendue, bras à la verticale - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</p> <p>OU Souplesse AV (si sortie en salto AV) - Pointer pied en AV, bras à la verticale, - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Souplesse AV, arrivée jbe tendue, bras à la verticale</p>		<p>Souplesse AV - Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p>



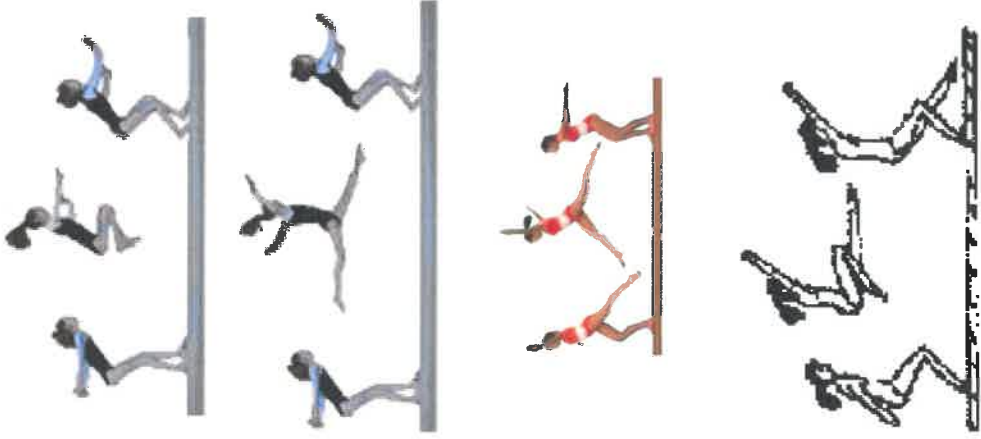


Jeunes/Ainées. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

	<p>OU Cloche (si sortie en salto AR) - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Cloche, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, 1/2 tour sur 1/2 pointes, bras libres OU Cloche (si sortie en salto AV) - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Cloche, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>		<p>Cloche - Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p>
<p>5.10</p>	<p>Sorties au choix</p>	<p>2</p>	<p>Sortie salto AV - La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan (= 2 ou 3 pas ou + ET frappe) : si sortie à l'arrêt : 0.80 pt - La frappe doit s'effectuer sur 1/2 pointes, jbes tendues, pointes-bassin-épaules alignés - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - Dos rond, menton poitrine pendant la rotation Sortie salto AR - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - Elévation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé</p>
	<p>Sortie Salto AV groupé - Se placer en avançant ou en reculant - Elan sortie salto AV groupé, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres OU Sortie Salto AR groupé - Sortie salto AR groupé de l'arrêt, réception à la station faciale, jbes mi-fléchies, bras libres</p>		

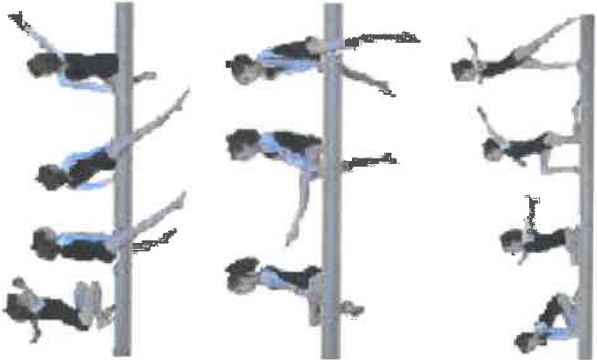
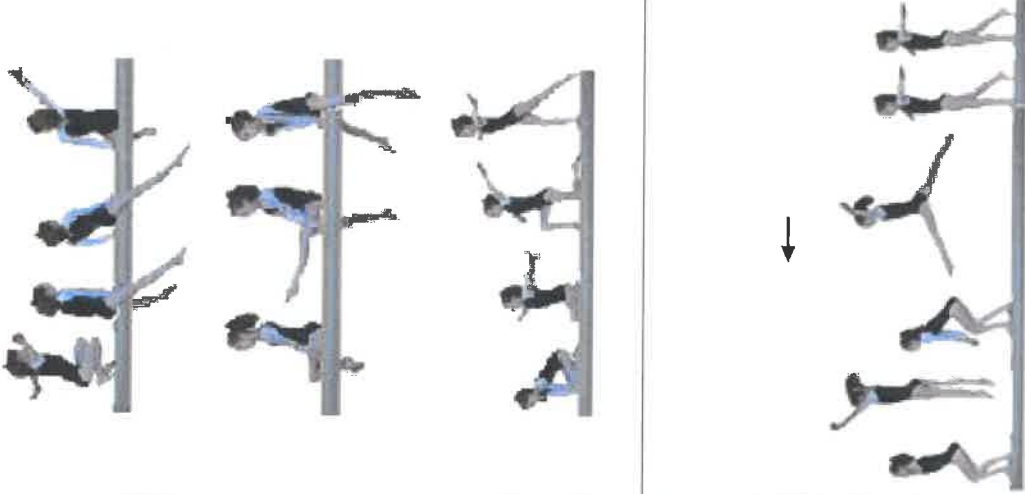

Jeunes/Aînées. Poutre – 5^{ème} B Degré : 10 pts

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : station sur le tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes				<h2>Exigences techniques</h2>	
5.1	Entrée équerre écartée - Sauter à l'équerre écartée, position tenue - S'asseoir en maintenant les jbes à l'horizontale AV - Par fouetté des jbes en AR, et appui des bras élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux, dos droit - Se redresser à la station	1 		- Jbes à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP	
	5.2 ATR jbes serrées - 1 ou 2 pas - Pointer pied G en AV en élevant les bras à la verticale - Avancer jbe G pour s'établir à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps - ATR transversal jbes serrées, position tenue - Ecarter transversalement les jbes à l'ATR - Revenir à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps				
5.3	Attitude libre + arabesque - 1 ou 2 pas - Attitude libre sur 1 pied, position tenue - 1 pas - Arabesque, position tenue , jbe d'appui mi-fléchie				

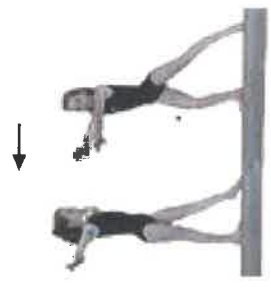
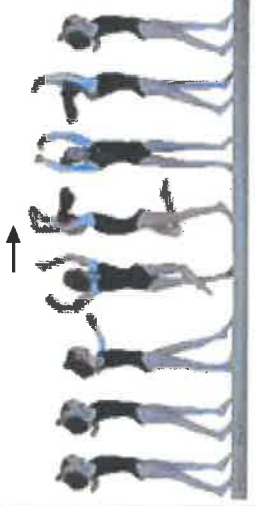

Jeunes/Ainées. Poutre - 5^{ème} B Degré : 10 pts (suite)

5.4	<p>Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéro-postérieur, sissonne, cosaque)</p>	1	<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds - Saut libre appel 2 pieds, réception jbes mi-fléchies, bras libres - Sans arrêt, saut libre appel 2 pieds, réception jbes mi-fléchies, bras libres 	<p>0.5</p> <p>0.5</p>  <p> —</p> <p>Y</p> 	 <p>Saut Groupé - Les genoux sont à l'horizontale minimum</p> <p>Saut écart antéro-postérieur - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 90° et 60° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p>  <p>Saut sissonne</p> <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 90° et 60° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p>  <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p>Saut Cosaque - Jbe tendue à l'horizontale minimum</p>


Jeunes/Ainées. Poutre – 5^{ème} B Degré : 10 pts (suite)

5.5	<p>Passage sur poutre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fléchir les jbes pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux - Poser les mains en prise radiale pour s'établir au siège transversal - Poser les mains en AR du bassin, passer jbe D tendue par dessus la poutre en effectuant ¼ de tour à G pour s'établir au siège latéral, jbes mi-fléchies - Elever bras D à l'oblique latérale haute, paume vers l'extérieur, simultanément tendre jbe G - S'établir au siège latéral en amazone les 2 jbes fléchies, bras libres - Passer jbe G tendue par dessus la poutre en effectuant ¼ de tour à G pour s'établir au siège transversal, mains en prise radiale - Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position à genoux assis, mains devant les genoux - Se redresser dos droit, bras latéraux, simultanément tendre jbe D tendue le long de la poutre - S'établir à genou dressé en amenant la jbe D mi-fléchie à angle droit devant genou G, bras à l'horizontale latérale - Par appui de la jbe D se redresser à la station 		<p>- Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre</p>
5.6	<p>Sauts en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, saut enjambé, bras libres - Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, saut vertical réception jbes mi-fléchies, bras libres 		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut Enjambé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la vertical : 0.10 pt <p>pt</p> <p>Ecart</p>  <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 135° : SP Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu

Jeunes/Aînées. Poutre - 5^{ème} B Degré : 10 pts (suite)

5.7	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Poser pied D pour effectuer ¼ de tour à G à la ½ fente latérale D, pied G pointé sur la poutre, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV - ¼ de tour à G sur jbe D pour pointer pied G en AV, bras latéraux 		
5.8	<p>Pivot</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Effectuer un pivot 1 tour en DD à G sur jbe G, bras et jbe libres 		<ul style="list-style-type: none"> - Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue - La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante - La pose du talon détermine la fin du tour - Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR
5.9	<p>Acrobaties au choix</p> <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déplacements libres - ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres - Pointer pied en AV, bras à la verticale, souplesse AR, arrivée jbes tendues, bras à l'oblique AV <p>OU</p> <p>Roue pied-pied</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déplacements libres - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied AV pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps - Roue pied-pied, arrivée jbes tendues, bras à l'oblique AV 		<ul style="list-style-type: none"> - A la réception en ½ fente les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR <p>Roue pied-pied</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Roue pied-pied arrivée en ½ fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts <p>Pour les 2 acrobaties</p> <ul style="list-style-type: none"> - La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt - A la transition, une légère flexion des jbes peut être visible : SP

Jeunes/Aînées. Poutre - 5^{ème} B Degré : 10 pts (suite)


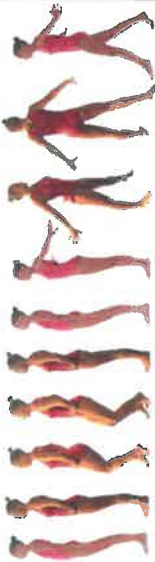


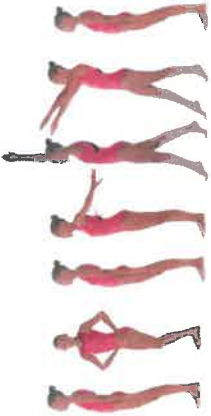
5.10	Sortie salto AR groupé	2	
<p>- Sans arrêt sortie salto AR groupé, réception à la station faciale, jbes mi-fléchies, bras libres</p>			<p>Sortie salto AR - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - Élévation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé</p>

Jeunes/Aînées. Sol - 5ème Degré : 9.5 OU 10 pts




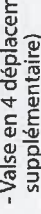

Départ face à la longueur du tapis : jbe D fléchie, pied à plat, jbe G tendue devant jbe D, pied G pointé, épaules tournées vers la D, bras à l'oblique basse en couronne, mains face à face au niveau de la hanche D, paumes vers le sol, doigts en extension
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes
4 temps d'introduction

Exigences techniques



		1 →	1-----2	3-4	5-----6	7-8	
5.1	8 temps : Pivot 1 tour 1-2 : Par rotation du buste à G, se redresser à la station jbes tendues, simultanément, 1/2 cercle du bras G vers l'AV et du bras D vers l'AR jusqu'à la verticale 3-4 : S'établir à la 1/2 fente AV G, bras D à l'horizontale latérale, bras G en couronne à l'horizontale AV 5-6 : Effectuer un pivot 1 tour sur jbe G (en DD ou en DH), jbe D fléchie à 90°, bras libres 7-8 : Rassembler les pieds, bras le long du corps						
5.2	8 temps : Chorégraphie 1-6 : 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchie en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras G à l'horizontale latérale et le bras D à l'horizontale AV (mambo) 7-8 : 1 pas du pied G en AR, rassembler pied D au pied G en abaissant les bras le long du corps	→	1-----6	7-8			
5.3	12 temps : Rondade flip salto AR groupé OU rondade flip flip Rondade flip salto AR groupé 1-12 : Elan, sursaut rondade flip salto AR groupé , réception jbes mi fléchies, bras libres OU Rondade flip flip 1-12 : Elan, sursaut rondade flip flip , saut vertical, réception jbes mi fléchies, bras libres	2	→	1-----12			
							- Pas d'élan avant le sursaut : SP Rondade - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - L'envol doit être visible - L'envol doit se faire en courbe AV Flip - Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : course AR - Après la pose des mains : course AV Salto - Jbes tendues pour la frappe entre le flip et le salto

5.4	<p>4 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : 1 pas du pied D en AR, fléchir jbe G, pied G pointé, simultanément, cercle du bras D en AR jusqu'à l'horizontale AV, main G dans le dos</p> <p>3-4 : Fléchir jbe D, simultanément, extension de la tête en AR</p>	<p>→ 1 2 3-4 ←</p> 	
5.5	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-4 : 1 pas du pied G en AV puis 1 pas du pied D en effectuant un ½ tour à G, sans arrêt, ½ tour à G en déplaçant pied G en AR rassembler pied D au pied G, bras le long du corps</p> <p>5-6 : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément, amener les mains sur les hanches et rotation des genoux et du bassin</p> <p>7-8 : Poser les talons, jbes tendues, bras le long du corps</p>	<p>7-8 6 5 4 3-4 ←</p> 	
5.6	<p>8 temps : Saut changement de jbes</p> <p>1-6 : Elan libre saut changement de jbes</p> <p>7 : Réception sur 1 jbe mi-fléchie, bras libres</p> <p>8 : Rassembler les pieds, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>0.5</p> <p>8 7 6 5 4 3-4 ←</p> 	<p>- Le battement AV s'effectue jbe tendue : 0.10 pt</p> <p>- La jbe AV doit être à 45° minimum avant le changement de jbe : 0.10 pt</p>  <p>Si écart > 150° : SP</p> <p>Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 90° : élément non reconnu</p>
5.7	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-4 : 2 ou 3 pas, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station</p> <p>5-6 : Fléchir les jbes, simultanément, amener les mains sur la hanche D et rotation des épaules et de la tête à D</p> <p>7-8 : Extension des jbes, bras le long du corps</p>	<p>7-8 5-6 4 3-4 ←</p> 	





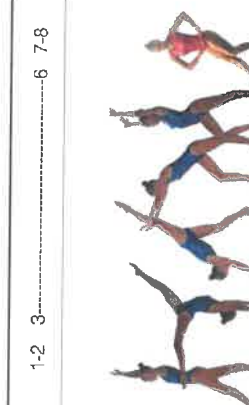
Jeunes/Aînées. Sol - 5^{ème} Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

5.8	<p>12 temps : ATR valse</p> <p>1-2 : S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps 3-4 : Basculer à l'ATR 5-8 : Valse 9-10 : Ecarter les jbes transversalement à l'ATR 11-12 : Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé - Valse en 4 déplacements (0.10 pt par déplacement supplémentaire) - La valse se termine jbes serrées à l'ATR
5.9	<p>4 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Elever jbe D à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale 3-4 : Fléchir jbe G pour s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV</p>		
5.10	<p>8 temps : Grand écart antéropostérieur</p> <p>1-6 : Glisser au grand écart antéropostérieur D, avec ou sans les mains, bras libres 7-8 : Position tenue</p>	<p>0.5</p> 	<p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p>  <p>Si écart > 150° : SP Si écart entre 120°- 150° : 0.10 pt Si écart entre 90°- 120° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu</p>
5.11	<p>2 x 8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-4 : Rotation du buste vers la D en fléchissant les jbes vers la D, genoux au sol, pointes de pieds tirées, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol 5-6 : Par appui du bras G, effectuer un ½ tour à G, s'établir à genoux assis talons, mains au sol 7-8 : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face 1-2 : Amener les bras à l'oblique AV, simultanément, dos rond, paumes vers l'extérieur, tête baissée 3-4 : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face 5-6 : Effectuer un 1/4 de tour à D en redressant le buste pour s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV en amenant les bras à l'horizontale latérale 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>		

Jeunes/Aînées. Sol - 5ème Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

5.12	4 temps : Chorégraphie	<p>1-2 : Fléchir jbe G, jbe D tendue devant, pied D pointé, simultanément, rotation du buste à D en amenant les mains sur la hanche D (position de départ)</p> <p>3-4 : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps</p>	
5.13	8 temps : Saut cabriole + saut écart antéropostérieur (préparation saut changement de jbes 1/2 tour)	1	<p>- la gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes identiques : 0,30 pt</p> <p>Saut cabriole</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0,30 pt <p>Saut écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0,10 pt  <p>Si écart > 120° : SP Si écart entre 90° et 120° : 0,10 pt Si écart entre 60° et 90° : 0,30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p>
5.14	12 temps : Salto AV groupé OU saut de mains	2 ou 1,5	<p>Salto AV</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les jbes sont tendues à la frappe <p>Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas d'élan avant le sursaut : SP - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0,10 pt - La position du corps après l'impulsion bras : courbe AR - L'envol doit être visible - Saut de mains percuté (rebond à la réception jbes tendues) - Réception du saut de mains sur 1 pied : perte de la valeur de la note D

Jeunes/Aînées. Sol - 5ème Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

5.15	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-4 : 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchie en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras D à l'horizontale AV et le bras G à l'horizontale latérale (mambo)</p> <p>5-6 : 1 pas du pied G en AR en effectuant un ¼ de tour à G, jbes tendues, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</p> <p>7-8 : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, ¼ de tour à G</p>	<p>→ 1-----4</p>  <p>7-8 5-6</p> 	
5.16	<p>8 temps : Souplesse AR OU roulade AR à l'ATR OU souplesse AV</p> <p>Souplesse AR</p> <p>1-2 : Pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale</p> <p>3-6 : Souplesse AR, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p>OU Roulade AR à l'ATR</p> <p>1-2 : Rassembler les pieds</p> <p>3-6 : Roulade AR à l'ATR, départ libre, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p>OU Souplesse AV</p> <p>1-2 : S'établir à la ½ fente AV, bras à la verticale</p> <p>3-6 : Souplesse AV, arrivée jbes tendues, bras à la verticale</p> <p>7-8 : Par rotation du buste et ½ cercle du bras D vers l'AR et bras G vers l'AV, s'établir à la position de départ</p>	<p>→ 1-----2-----3-----6-----7-8</p>   	<p>Souplesse AR</p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p>Roulade AR</p> <p>- Mains posées en arrière de la tête</p> <p>- Flexion des jbes dans la descente : SP</p> <p>Souplesse AV</p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</p>