

GYMNASTIQUE GENERALE

EXERCICES IMPOSÉS

Minis féminines

valables à partir du 1er janvier 2015 pour

La coupe de Luxembourg
Les championnats individuels
Les championnats de sections

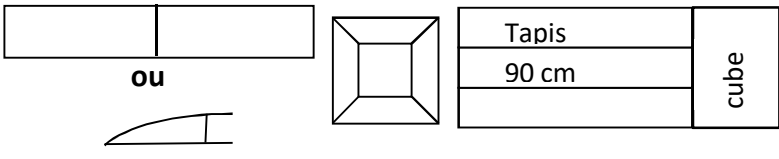
- ce programme imposé renseigne les nouveaux exercices au SAUT, les autres agrès ont eu les menus changements nécessaires et utiles
- ce programme, et ceux qui vont suivre ont chaque fois une durée limitée à un an ; à l'avenir le programme exigé pour la saison à venir sera communiqué 6 mois à l'avance (la présente adaptation est à considérer comme exception vue l'urgence)

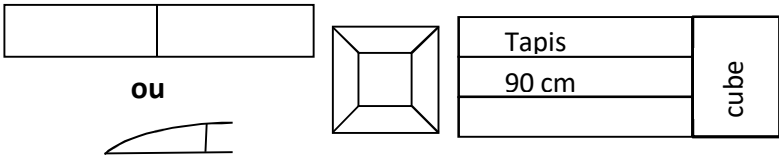
Lucien Thill

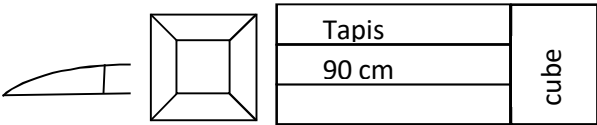
Annette Kohl

SAUT
Gymnastique Générale – Minis féminins

!!! à prévoir un cube de protection à placer entre le mini trampoline et le tapis.

<u>Degré 1 – 12 pts</u>					
<p>Après course d'élan sur les couvercles du plinthe ou après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline et avec appui des 2 mains, poser les 2 <u>genoux joints</u> sur le tapis, s'élever à la station.</p>	<p><u>Matériel :</u> 2 couvercles du plinthe ou tremplin Mini Trampoline Tapis : 90 cm hauteur Cube : 90 cm hauteur Longueur tapis + cube : 4 m</p>				
 <table border="1" style="display: inline-table; margin-left: 20px;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Tapis</td> <td rowspan="3" style="padding: 2px; text-align: center; vertical-align: middle;">cube</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">90 cm</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;"> </td> </tr> </table>		Tapis	cube	90 cm	
Tapis	cube				
90 cm					

<u>Degré 2 – 13 pts</u>					
<p>Après course d'élan sur les couvercles du plinthe ou après course d'élan par-dessus le tremplin, saut sur le mini trampoline pour exécuter un <u>saut groupé</u> (avec appui des deux mains, pieds entre les bras) à la station dorsale sur le tapis.</p>	<p><u>Matériel :</u> 2 couvercles du plinthe ou tremplin Mini Trampoline Tapis : 90 cm hauteur Cube : 90 cm hauteur Longueur tapis + cube : 4 m</p>				
 <table border="1" style="display: inline-table; margin-left: 20px;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Tapis</td> <td rowspan="3" style="padding: 2px; text-align: center; vertical-align: middle;">cube</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">90 cm</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;"> </td> </tr> </table>		Tapis	cube	90 cm	
Tapis	cube				
90 cm					

<u>Degré 3 – 14 pts</u>					
<p>Après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline pour exécuter un <u>saut en extension</u> à la station dorsale sur le tapis. 1 pas et <u>appui tendu renversé</u> et laisser tomber sur le dos en position <u>droite</u>. !! Pas d'impulsion et pas de position courbée exigées</p>	<p><u>Matériel :</u> Tremplin Mini Trampoline Tapis : 90 cm hauteur Cube : 90 cm hauteur Longueur tapis + cube : 4 m</p>				
 <table border="1" style="display: inline-table; margin-left: 20px;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Tapis</td> <td rowspan="3" style="padding: 2px; text-align: center; vertical-align: middle;">cube</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">90 cm</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;"> </td> </tr> </table>		Tapis	cube	90 cm	
Tapis	cube				
90 cm					

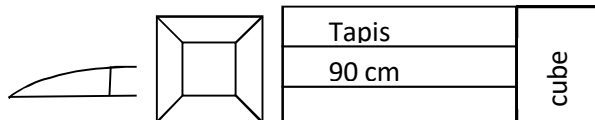
Degré 4 – 15 pts

Après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline et par appui des 2 mains exécuter un appui tendu renversé sur le tapis et tomber sur le dos (**sans impulsion**).

!! Pas d'impulsion et pas de position courbée exigées

Matériel :

Tremplin
Mini Trampoline
Tapis : 90 cm hauteur
Cube : 90 cm hauteur
Longueur tapis + cube : 4 m

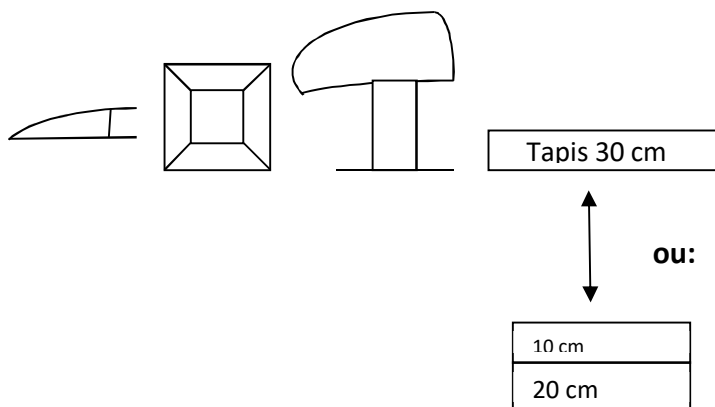


Degré 5 – 16 pts

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

Matériel :

Tremplin
Mini Trampoline
Table de saut (110 cm)
Tapis : 1 x 30 cm **OU** 1 x (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 aux 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

BARRES

Gymnastique générale – Minis féminins

Barres scolaires (option seulement pour degrés 1 et 2): Barre inférieure (1,20 m)

Hauteur des tapis: 12-20 cm

Barres asymétriques : Barre inférieure (1,40 m) Hauteur des tapis : 20 cm + 20 cm

(suivant la taille de la gymnaste)

Hauteur de la barre: l'épaule de la gymnaste

Tremplin autorisé seulement pour les gymnastes de petite taille où la barre est trop haute.

Degré 1	12 points
1. de la station latérale faciale devant la barre, prises dorsales, sauter à l'appui latéral facial bras tendus	1 pt
2. élaner les jambes en avant et en arrière pour sauter à la station latérale faciale	1 pt

Degré 2	13 points
1. de la station latérale faciale devant la barre, prises dorsales, sauter à l'appui latéral facial bras tendus	1 pt
2. soulever une jambe au-dessus de 90° et revenir à la station, puis soulever l'autre jambe au-dessus de 90° et revenir à la station	1 pt
3. élaner les jambes en avant et en arrière pour sauter à la station latérale faciale	1 pt

Degré 3	15 points
1. de la station latérale faciale devant la barre, prises dorsales, pas d'un pied, tourner en arrière corps fléchi, en élançant les jambes tendues et jointes à l'appui latéral facial	1 pt
2. élaner les jambes en avant et en arrière à min. 45° <i>au-dessous de 45°</i> <i>0,30 pts</i>	0,5 pt
3. pour tourner un tour en arrière au même appui (tour d'appui)	1 pt
4. passer la jambe droite par-dessus la barre sans élan (ou jambe gauche)	0,5 pt
5. changer les prises et tourner ½ tour à gauche en passant la jambe gauche par-dessus la barre , pour la joindre à la jambe droite à l'appui latéral facial (ou inverse)	1 pt
6. élaner les jambes en avant et en arrière pour sauter en tournant ½ tour à la dorsale. <i>Déductions : de 45° à 90°</i> <i>pas de déduction,</i> <i>au-dessous de 45°</i> <i>0,30 pt</i> <i>sans élan (ventre-barre)</i> <i>0,50 pt</i>	1 pt

Degré 4	16 points
1. de la station latérale faciale devant la barre, prises dorsales, élever les jambes tendues et jointes en avant, tourner en arrière , corps fléchi à l'appui latéral facial	1 pt
2. élancer les jambes en avant et en arrière à min. 45° <i>de 45° à 90°</i> <i>pas de déduction</i> <i>au-dessous de 45°</i> <i>0,30 pts</i>	0,5 pt
3. pour tourner un tour en arrière au même appui (tour d'appui)	1 pt
4. passer une jambe par-dessus la barre sans élan	0,5 pt
5. changer les prises et tourner 1/2 tour à gauche en passant la jambe gauche par-dessus la barre , pour la joindre à la jambe droite à l'appui latéral facial (ou inverse)	1 pt
6. élancer les jambes en avant et en arrière pour sauter à la station accroupie des deux pieds sur BI, entre les prises	1 pt
7. saut en extension à la station latérale dorsale devant BI.	1 pt

Élément no 6 : 1 pied après l'autre = pas de valeur

Seulement 1 pied entre les prises = pas de valeur

Clarifications supplémentaires :

Si l'élément 6 est bien exécuté jusqu'à la station accroupie des deux pieds sur BI, suivi d'une chute (en avant ou en arrière), il est tout de même pris en compte (avec 1 pt de déduction pour la chute).

En cas de chute les éléments 6 + 7 peuvent être répétés pour faire la sortie (Déduction de 0,30 pts pour répétition).

La gymnaste n'a pas le droit de remonter sur la barre (sans exécuter le no 6) pour exécuter le no 7. Le 7 ne compte pas si le 6 n'est pas exécuté.

2 tours d'appui = déduction de 0,50 pts

Déduction pour utilisation d'un tremplin non autorisé 0,30 pts

POUTRE

Gymnastique générale – Minis féminins

L'ordre chronologique des éléments est au choix de la gymnaste.

Aucun élément ne peut être répété.

Exception: Un élément (une roulé) 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 peut être répété. (Déduction pour répétition : 0,30 pt)

Poutre : 90 cm

Tapis: 20 cm en dessous de la poutre, 1 tapis supplémentaire de 10 cm pour la sortie

Tremplins : 1 ou 2

Degré 3	14 points
1. Sauter par appui des deux mains et appel des deux pieds à la station accroupie entre les mains sur la poutre, faire ¼ tour à la station transversale sur la poutre,	
2. Pas droit, en élançant jambe gauche tendue à la position en avant à l'horizontale en haut (battement) pour la poser devant jambe droite, pas gauche, en élançant jambe droite tendue à la position horizontale en avant pour la poser devant jambe gauche (ou inverse)	
3. Saut de chat	
4. Tourner ½ tour sur les deux pieds	
5. Station droite, bras en haut, une jambe levée mi-fléchie	
6. Sortie : saut groupé à la station dorsale.	

Degré 4	16 points
1. Quelques pas de course, saut libre à la station sur les deux jambes au bout de la poutre, appel des deux pieds	
2. Saut en extension	
3. Saut groupé	
4. ½ pirouette	
5. Roulé avant à la position accroupie avec appui des mains, ou ATR 160°	
6. Sortie : rondade avec appui des mains à la station transversale faciale	

SOL

Gymnastique générale – Minis féminins

Matériel: tapis double, longueur 12 m, largeur 2m

Tableau des éléments: **5 groupes d'exigences de 4 groupes de difficultés.**

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

Les exigences à remplir sont les suivantes: 2 éléments acrobatiques, 1 tour, 1 saut, 1 saut avec rotation et 1 élément de maintien.

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

Un élément ne peut pas être répété.

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

Exercices trop courts :

Pour l'exécution la gymnaste peut obtenir une note E maximum de :

10,00 pts si 5 ou 6 éléments sont exécutés

8,00 pts si 3 ou 4 éléments sont exécutés

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

Coupe de Luxembourg / Championnat de sections /

Championnats individuels catégorie A

6 éléments de difficultés (voir exigences à remplir) plus la note d'exécution de 10 points (max. 16 points)

Championnats individuels catégorie B

*6 éléments de difficultés (voir exigences à remplir) plus la note d'exécution de **7** points (max. **13** points)*

*Exception : si la gymnaste ne fait que 3 ou 4 éléments la note d'exécution est de **5** points.*

Tableau des éléments au sol pour les sections Minis féminins

Exigences	1,00 point	0,80 point	0,60 point	0,40 point
Éléments acrobatique	-renversement arrière (sans envol) -rondade saut en extension -Appui tendu renversé 180°, revenir à la station, avec ouverture des jambes	-appui tendu renversé 160°, revenir à la station -roulé arrière, avec jambes et bras tendus -roue sur un bras	-appui tendu renversé, roulé en avant -roue (poutre) -« Hockhochstand »	-roulé avant -roulé arrière -position accroupie, bras au sol, sauter avec les pieds en arrière au sol et revenir à la station de départ
Tour pirouette	-pirouette 1 tour	-pirouette ½ tour	-préparation pirouette	-1/2 tour sur deux pieds
Saut	-saut enjambé sur place min. 160° (160° pas de déduction, 135°-150° = 0,30 pt, > 135° = saut en extension)	-saut groupé	-saut de ciseaux -saut de chat	-saut en extension
Saut avec rotation	-saut groupé avec 1/2 tour -saut en extension avec 1 tour	- saut de chat avec ½ tour	-saut en extension avec ½ tour	-saut en extension avec changement de jambes (1x)
Élément de maintien (2 sec)	-demi-pointe, bras en haut	-2 pieds pointes, bras en haut	-une jambe tendue, autre jambe fléchie position côté, bras de côté	-« Ausfallschritt » en avant, bras en haut

Tableau des éléments au sol pour les sections Minis féminins

Exigences	1,00 point	0,80 point	0,60 point	0,40 point
Éléments acrobatique	-renversement arrière (sans envol) -rondade saut en extension -Appui tendu renversé 180°, revenir à la station, avec ouverture des jambes	-appui tendu renversé 160°, revenir à la station -roulé arrière, avec jambes et bras tendus -roue sur un bras	-appui tendu renversé, roulé en avant -roue (poutre) -« Hochhochstand »	-roulé avant -roulé arrière -position accroupie, bras au sol, sauter avec les pieds en arrière au sol et revenir à la station de départ
Tour pirouette	-pirouette 1 tour	-pirouette 1/2 tour	-préparation pirouette	-1/2 tour sur deux pieds
Saut	-saut enjambé sur place min. 160° (160° pas de déduction, 135°-150° = 0,30 pt, > 135° = saut en extension)	-saut groupé	-saut de ciseaux -saut de chat	-saut en extension
Saut avec rotation	-saut groupé avec 1/2 tour -saut en extension avec 1 tour	-saut de chat avec 1/2 tour	-saut en extension avec 1/2 tour	-saut en extension avec changement de jambes (1x)
Élément de maintien (2 sec)	-demi-pointe, bras en haut	-2 pieds pointes, bras en haut	-une jambe tendue, autre jambe fléchie position côté, bras de côté	-« Ausfallschritt » en avant, bras en haut