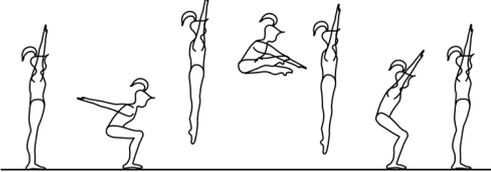
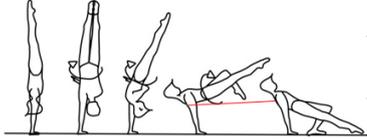
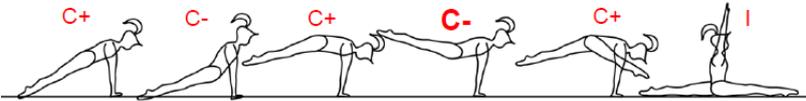
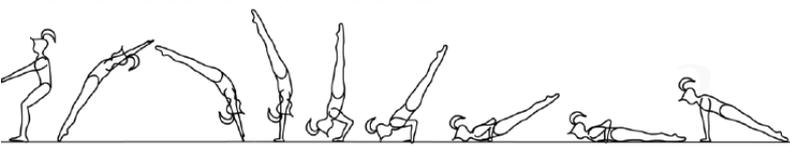


Sol

AC	<p>Salto en arr. j. écartées Le salto en arr. j. écartées peut être réceptionné en position fermée ou écartée. Ce qui est déterminant, c'est l'écartement en position tête en bas.</p>	07.25
AC	<p>Utilisation de la piste au sol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Quand utilise-t-on la déduction pour l'utilisation du sol ? • Réponse : La diversité des éléments doit être encouragée. Il n'y a pas de critères exacts de mesure, mais la structure de l'exercice permet une utilisation optimale de la surface au sol grâce aux éléments gymniques. • Input : Les pas pour l'utilisation de la piste au sol sont déduits dans la présentation. 	02.24
AC	<p>De la position assise, s'établir en arrière à l'appui renv. avec 1 tour sur un bras Description de la technique :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendant la rotation autour de l'axe longitudinal, les pieds, les hanches et les épaules doivent être alignés. • Pour l'initiation de la rotation autour de l'axe transversal, les hanches peuvent être enroulées. 	02.24
AC	<p>Salto 3/4 en avant à l'appui dorsal (phase d'ouverture et hauteur)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Comment est défini le salto ¾ avant à l'appui dorsal ? • Réponse : La hauteur n'est pas définie (libre). On attend une phase d'ouverture comme pour le salto en avant (au plus tard à et quarts). La position d'appui dorsal est la même que celle du Healy (une jambe peut être repliée). 	02.24

AC	<p>Saut carpé écarté</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Quelle doit être la hauteur et la position des jambes lors du saut carpé écarté ? • Réponse : Il n'y a pas de hauteur définie. La position des jambes doit être au moins parallèle au sol, ce qui implique une certaine hauteur minimale. Le haut du corps peut compenser le mouvement. La position des bras est libre. 	02.24
AC	<p>Rotation en avant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Est-ce que l'appui renversé roulé en av. est considérée comme une rotation en avant ? • Réponse : Non, les rotations sont définies par les groupes de structures (1.06, 1.09 - 1.12). Le point central de cet élément est l'équilibre sur les mains et non le roulé. Il n'est pas possible de faire une exception, car sinon, même une balance faciale suivie d'un roulé serait considérée comme une rotation. Il en va de même pour la souplesse en arrière passer une j. entre les bras pour s'abaisser au grand écart transv. 	02.24
J / AC	<p>Streuli passant par l'appui renversé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Le Streuli doit-il être à 90° en raison de l'équilibre sur les mains ou est-ce qu'un « streuli fluide » est suffisant ? • Réponse : L'élément compte comme une exigence d'équilibre sur les mains. La position I, avec une extension du corps, doit être visible. 	02.24
J	<p>Position de la main « croisée » sur le roulé arr.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Est-il permis de « croiser les doigts » des mains dans le roulé arr. ? • Réponse : La position des mains n'est pas définie = libre 	02.24
AC	<p>Jusqu'à où est reconnu le flic-flac jambes écartées ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Est-ce que l'élément renv. En arr. écarté sur un ou deux bras est reconnu quand l'écart des jambes est inférieur à 90° ou est-ce que c'est une répétition du flic flac ? • Réponse : L'ouverture des jambes doit débuter avant la verticale (position d'appui renv.). L'écartement doit être visible à la position d'app. renv pour que l'élément soit reconnu. 	02.24

J/AC	<p>Equerre</p> <ul style="list-style-type: none"> Lors de l'équerre, un soutien actif dans un I à un léger C+. Le C+ se passe dans le haut de la colonne vertébrale. Un dos rond est techniquement incorrect. Les épaules doivent alors être verticales au-dessus des mains. Ceci est valable pour le sol et les barres. 	09.23
AC	<p>Pirouette</p> <ul style="list-style-type: none"> La jambe d'appui doit effectuer une rotation de 360° et être stable. La hauteur et la direction de la jambe en l'air n'est pas définie 	09.23
AC	<p>Roue sur un b / Roue sautée / Salto latéral écarté Definition Beinwinkel: mindestens 120°</p>  <p>Roue sur un b. La définition du cours central 2023, selon laquelle le corps doit être sur le côté lors du premier contact avec le pied, ne s'applique pas à la roue à un bras avec ¼ de tour, mais uniquement à la roue à un bras.</p> <p>Roue sautée La position finale de la roue sautée est latérale. Les gymnastes sont libres de choisir ce qu'ils ajoutent à l'élément - pas chassé, course, arrêt, etc. Il n'est pas exigé qu'ils exécutent un pas chassé, etc. Il est important de reconnaître quand un élément suis la roue sautée, même s'il s'agit d'un élément de base, afin de l'écrire correctement.</p> <p>Salto latéral écarté La position des bras est libre. Le tronc doit se redresser activement et les bras doivent soutenir ce mouvement, ainsi que l'équilibre. Les bras ne doivent pas être amenés jusqu'à la position en haut.</p>	09.23
AC	<p>SOL & BARRES: HEALY QUIRL</p> <ul style="list-style-type: none"> Extension vers le haut Rotation sur un bras La rotation autour de l'axe longitudinal doit être terminée au plus tard à la hauteur de l'épaule du gymnaste <p>Différence entre le sol et les barres : Au sol le centre de gravité du corps (CGC) devrait se situer devant les mains afin de favoriser une ouverture des épaules de 90°. Aux barres le CGC ne devrait pas dépasser la position des mains fin de garantir un équilibre qui permettrait de pouvoir continuer le mouvement avec de l'élan (angle des épaules < 90°).</p> 	01.23
J/AC	<p>RÉCEPTION INCORRECTE Précision :</p> <ul style="list-style-type: none"> La posture de la réception fait partie de l'élément (en principe). Si un élément demande une phase d'appel (avec ou sans élan) et que la position de la réception doit être corrigée (plus de 2 empreintes de pied) il y a une déduction de 0,1 pt par empreinte supplémentaire. 	01.23

	<ul style="list-style-type: none"> La déduction maximale pour des réceptions incorrectes est de 0.40 pt pour l'ensemble de l'exercice. 	
AC	<p>10306 DE L'APPUI FACIAL, IMPULSION POUR PASSER UNE J. ENTRE LES BARS AU GRAND ÉCART TRANSV. --</p> <ul style="list-style-type: none"> Question : Comment cet élément est-il défini ? Réponse : Le « mouvement de shoot » doit se finir par un C-(image #4). 	01.23
J/AC	<p>10606-8 DE LA POSITION ACCROUPIE, S'ÉLEVER À L'APPUI RENVERSÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> Question : Comment définit-on l'enroulement ? Réponse : L'enroulement se fait par un dos rond. En plus, la traduction de l'élément dans la table de classification n'est pas correcte. Car en FR la position de départ est précisée «de la pos. accroupie» alors qu'en DE non. La description DE sera modifiée dans la table de classification de janvier 2023 avec l'ajout de la position de départ accroupie. 	01.23
AC	<p>10606-8 DE LA POSITION ACCROUPIE, S'ÉLEVER À L'APPUI RENVERSÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> Question : Si après un élément « de la position accroupie, s'élever à l'appui renversé », le/la gymnaste roule avec les jambes tendues à la station, s'agit-il d'un deuxième élément ? Réponse : Non. Car il n'existe que l'élément 10107 « s'établir à l'appui renversé et rouler en avant avec j. td. à la station » qui soit en lien avec «rouler avec les jambes tendues à la station». Et la position de départ est bien déterminée. 	01.23
AC	<p>10204 S'ÉLEVER CORPS CARPÉ JAMBES ÉCARTÉES À L'APPUI RENV.</p> <ul style="list-style-type: none"> Question : S'agit-il d'une VD (valeur de difficulté) 7 lorsqu'il est exécuté depuis un équerre ? Réponse : Pas jusqu'à présent. L'élément est ajouté à la table de classification comme nouveau élément et est classé comme VD7. La position de départ peut être n'importe quel type d'équerre. 	01.23
AC	<p>11019 SAUT EN ARR. A L'APPUI RENVERSÉ ET ROULER SUR LE VENTRE EN ARR.</p> <ul style="list-style-type: none"> Question : La position de l'appui renversé doit-elle passer par le I ? Réponse : Non, le C- est maintenu. Cependant comme la description de l'élément peut prêter à confusion, l'élément n'est pas nommé dans la table de classification. Nouvelle description : Saut en arr. et roulé sur le ventre en arr. 	01.23

AC	Souplesse variantes <ul style="list-style-type: none"> La variante « De la pos. assise : souplesse en arr. à l'appui renv. et rouler en arr. sur le ventre » est ajouté comme variante à l'élément 11011. Ceci afin que les éléments avec VD 7 restent ensemble. 	01.23
AC	Sens de rotation de la rondade La rondade est une combinaison des différents sens de rotation. La rotation primaire reste cependant la rotation latérale (axe profond). C'est pour cela que la rondade est classée dans la structure 1.09 «renversements latéraux / Saltos latéraux ». Pour cette raison, la rondade ne compte que comme rotation latérale.	10.22 01.23
J / AC	Appui renversé sur la tête - - <ul style="list-style-type: none"> N'est plus un élément à choix en catégorie 4 Peut par contre à nouveau être présenté en catégorie 5, comme élément de degré de difficulté 4 Lors d'une révision du programme de compétition ce point sera à nouveau discuté, suite aux nombreux retours 	2022
J/AC	Pas entre les éléments <ul style="list-style-type: none"> Des pas entre les éléments sont permis 	
J/AC	Position des bras <ul style="list-style-type: none"> Pour les éléments où la position des bras est définie, cette position est jugée, pour les autres éléments la position est libre. 	
AC	½ tour de l'appui renversé <ul style="list-style-type: none"> Tous les éléments qui doivent passer par l'appui renversé et sont exécutés avec ½ tour comptent comme un élément Exception : le ½ tour intervient après un appui renversé tenu 2 secondes (10113) 	2018

AC	Sortie de la piste de sol <ul style="list-style-type: none"> La déduction de 0.2 pt est aussi appliquée si lors de l'exécution d'un grand écart (10301 ou 10303) un (ou deux) pied sort de la piste de sol Si lors de la préparation d'un cercle de jambes (10802 ou 10803) un pied délaisse la piste de sol, une déduction de 0.2 pt est appliquée. Exception : De la position assise, jambes écartées, s'abaisser à l'écrasement et passer par le grand écart lat. à la position couchée ventrale (10302) 	2018
AC	De la position assise, jambes écartées, s'abaisser à l'écrasement et passer par le grand écart lat. à la position couchée ventrale (Degré de difficulté 6,10302) <ul style="list-style-type: none"> Question : comment cet élément est-il exécuté correctement ? Quels sont les critères de jugement ? Réponse : L'élément commence au siège assis écart. Si l'élément est exécuté depuis le grand écart latéral (10303) il ne correspond pas à la définition (déduction de 0,3 pt comme pour les éléments à plusieurs parties pas exécutés entièrement). L'élément est exécuté correctement si le bassin touche le sol durant tout le mouvement. 	2018



J/AC	<p>S'établir à l'appui renversé et rouler en avant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question: Est-ce que l'élément « s'établir à l'appui renversé et rouler en avant » (10106) peut aussi se terminer au siège assis pour exécuter ensuite un équerre ? • Réponse: Non, car le rouler se termine sur les pieds. L'élément n'est ainsi pas exécuté correctement et ne peut pas être jugé comme élément, respectivement pas reconnu comme élément de difficulté 4. 	2018
AC	<p>Rouler arrière avec jambes tendues à la station, Elément 10623</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question: Quand l'élément 10623 (rouler arrière avec j. tendues à la station) est-il exécuté correctement et peut être reconnu comme degré de difficulté 4 ? • Réponse: Lorsque les jambes et les bras sont tendus durant tout le mouvement de rouler. La position finale de l'élément est la station avec jambes tendues. Cela est avant tout important en catégorie 5 pour reconnaître cet élément comme une difficulté de degré 4. En C1 à C4 (voir programme de compétition) toutes les formes sont permises pour répondre aux exigences. • Question supplémentaire: Quand les jambes doivent-elles être tendues pour remplir les exigences de l'élément 10623 ? • Réponse: L'attention doit être portée sur les trois phases suivantes (a) position de départ (descente), (b) rouler et (c) position finale (Station debout) <p>- (a) groupé / (b) groupé/ (c) groupé Elément de base (10618) - (a) groupé / (b) tendu/ (c) groupé Elément de base (10618) - (a) groupé / (b) tendu / (c) tendu degré difficulté 4 (10623) - (a) tendu / (b) tendu / (c) tendu degré difficulté 4 (10623)</p>	2018
J / AC	<p>De la position accroupie, s'élever à l'appui renversé (10606)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question : Si le rouler après l'appui renversé de l'élément 10606 est exécuté à la station jambes écartées, est-ce que cela compte comme 2 éléments puisque le rouler avant j. tendues écartées à la station (10604) existe ? • Réponse : Non, ce n'est qu'un seul élément. Le rouler après un appui renversé ne peut pas être assimilé à un rouler avant. Pour l'élément 10604, on attend une rouler avant correctement exécuter, qui se termine par une position j. tendues écartées. 	2018

