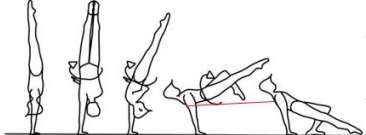


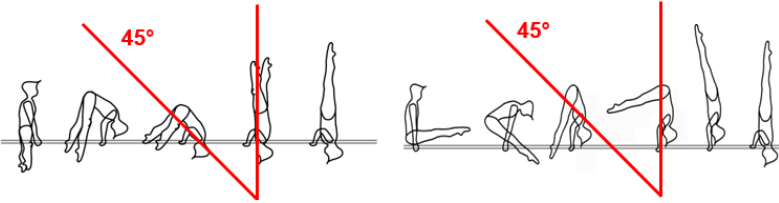
Groupe spécialisé Juges GAI

Questions et réponses, précisions programme de compétition GAI
 AK=Catégories Actifs / JK = Catégories Jeunesse

14.02.23

Barres parallèles

<p>AK</p>	<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 :</p> <p>Au sol le centre de gravité du corps (CGC) devrait se situer devant les mains afin de favoriser une ouverture des épaules de 90°.</p> <p>Aux barres le CGC ne devrait pas dépasser la position des mains afin de garantir un équilibre qui permettrait de pouvoir continuer le mouvement avec de l'élan (angle des épaules < 90°).</p> 	<p>02.23</p>
	<p>De l'appui renv. sur les épaules, élaner en av. en susp. brach. et rouler en arrière rattrapé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question: Est-ce que la combinaison " De l'appui renv. sur les épaules, élaner en av. en susp. brach. et rouler en arrière rattrapé" est 1 ou 2 éléments ? • Réponse: ce sont deux éléments. De l'appui renv. sur les épaules, élaner en av. en susp. brach. est l'élément 50603 (diff. 4) et rouler en arrière rattrapé est l'élément 50606 (diff. 6). La condition du 360° de l'élément 50606 est aussi rempli dans cette combinaison 	<p>2019</p>

JK / AK	<p>S'élever à l'appui renversé sur les bras</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'établissement se fait dans un mouvement fluide • Lors de l'établissement les bras peuvent être pliés (max. 90°) • La descente à l'appui renversé sur les bras est fluide, commence à 45° et est terminée à l'appui renversé sur les bras (position I) • Si le gymnaste pose les épaules sur les barres avant que les jambes décollent des barres, déduction de 0,3 pt 	2018
JK / AK	<p>Sortie faciale par l'appui renversé (min. 80°)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si la hauteur minimale de 80° n'est pas atteinte il faut déduire dans la technique • Si l'élancé à l'appui renversé est de 45° ou moins cet élément compte comme un sauter facial à la station 	2014