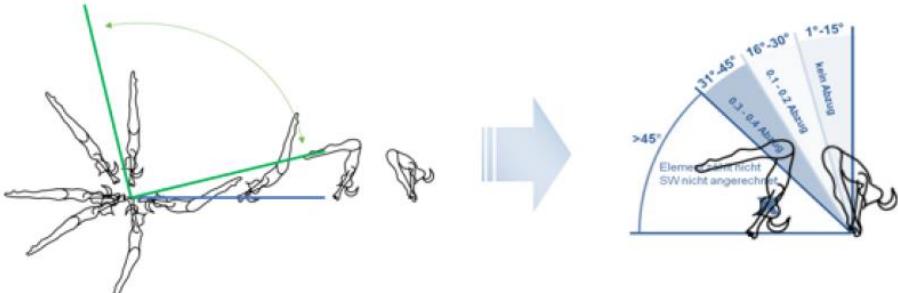



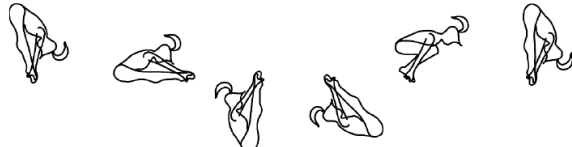

Groupe spécialisé Juges GAI

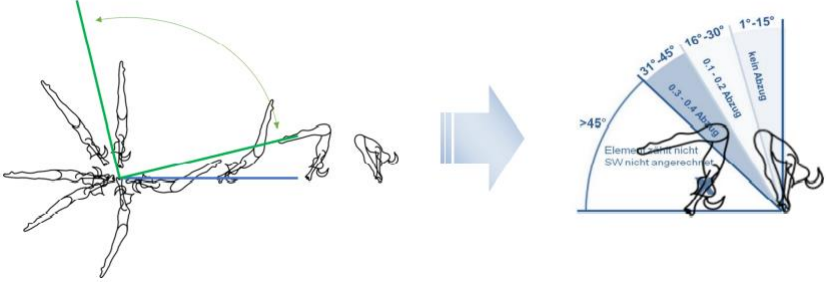
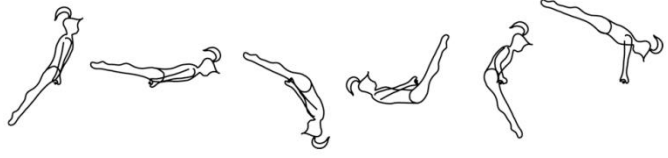
Questions et réponses, précisions programme de compétition GAI  
 AK=Catégories Actifs / JK = Catégories Jeunesse

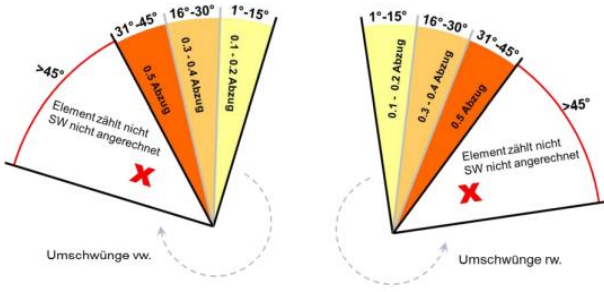
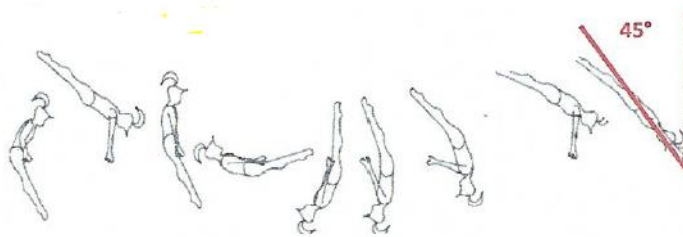
29.09.23

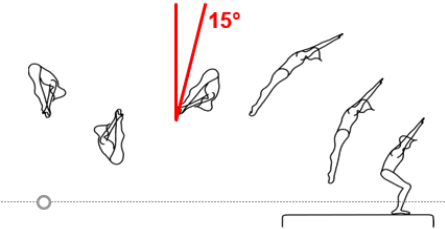
Barre fixe

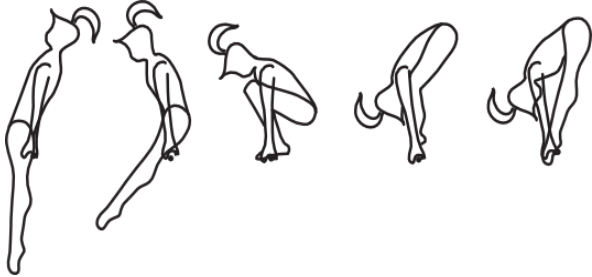
|    |  |       |
|----|--|-------|
| AK | <p><b>Bascule</b></p> <p>Sur certains sites de compétition, une bascule à l'appui statique a été exécutée à la barre fixe, suivie d'un passé de la jambe latéral. Pour cet élément, il n'est pas nécessaire en soi d'avoir un élan en susp. en arr. L'élément suivant part d'une position statique. Au CC 2023, il a été défini: La bascule est toujours suivie d'un élément d'élan. La déduction de -0,20 point pour un arrêt est donc correcte.</p>  | 09.23 |
| AK | <p><b>Barre fixe : élan arrière et suite</b></p> <p>La hauteur de l'élan arrière dépend de l'élément suivant. Les hauteurs requises sont définies dans la FAQ. La hauteur de l'élan arrière avant l'élément 40110 " De l'appui facial, prise d'élan à l'équerre écarté" a été définie. Avant cet élément, les pieds doivent être au moins à la hauteur de la barre avant l'engagement du mouvement.</p>  | 02.23 |
| AK | <p><b>RECK : 40119/20 DU GRAND TOUR EN ARR. / DE L'APPUI RENVERSÉ, VENIR EN FERMETURE CARPÉE (ÉCARTÉE) SUR LA BARRE</b></p> <p>Précision:<br/>                 L'élément commence après l'horizontale (ligne bleue)<br/>                 L'angle bras-tronc ne se réduit que légèrement, l'action principale se passe dans les hanches<br/>                 La position de fermeture carpée (écartée) est atteinte au plus tard à 15° après la verticale (aux dessus de la barre)</p>  | 01.23 |

|    |  |       |
|----|--|-------|
| AK | <p><b>RECK : BASCULE ET ÉTABLISSEMENT PIEDS-BARRE CARPÉ (ÉCARTÉ)</b><br/> Précision:<br/> La hauteur de la prise d'élan est déterminée par l'élément qui la suit</p> <p>S'il n'est pas possible de continuer après la bascule (arrêt / interruption) une déduction de 0.20 pt est faite.</p> <p>Si l'établissement pieds-barre carpé (écarté) est exécuté sans prise d'élan (juste en montant le fessier) une déduction de 0.50 pt est faite (CC 2016)</p> <p>La prise d'élan doit être exécuté dans une position l/léger C-, les pieds minimum à la hauteur de la barre pour les C1-4 et minimum hauteur des épaules pour les C5+ (CC 2018)</p> | 01.23 |
| AK | <p><b>RECK : 40208 TOUR D'APPUI EN AV.</b><br/> Précision de la description technique :<br/> De l'appui facial pousser le corps devant vers le haut dans un C-et l'abaisser jusqu'à l'horizontale</p> <p>Enrouler rapidement le haut du corps (C+) et fermer l'angle hanches-tronc.</p> <p>«Faire le tour»: pousser les jambes vers le bas et étirer le corps jusqu'à l'appui facial</p>   | 01.23 |
| AK | <p><b>RECK: 40415/0 ÉLAN CIRCULAIRE</b><br/> 40415 : Élan circulaire carpé en arr. prises dorsales</p> <p>40415 et 40410 : les points techniques clés sont les mêmes dans l'exécution de ces deux éléments</p>  <p>40410 : Élan circulaire carpé écarté en arr. prises dorsales<br/> 40410 : il est permis de fléchir les jambes en tournant selon les mêmes critères que le 40415</p>   | 01.23 |

|           |   |             |
|-----------|---|-------------|
| <p>AK</p> | <p><b>Du grand tour, s'établir corps carpé jambes serrées ou écartées sur la barre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Début de l'élément après l'horizontal (ligne bleue)</li> <li>• Fermer seulement légèrement l'angle Bras-Tronc, l'action principale se fait par les hanches</li> <li>• La position finale (j. serrées ou écartées) est atteinte au plus tard 15° après la verticale (au-dessus de la barre)</li> </ul>   | <p>2022</p> |
| <p>AK</p> | <p><b>Bascule et s'établir corps carpé jambes serrées ou écartées sur la barre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élément qui suit définit la hauteur de l'élancé</li> <li>• Si le mouvement ne peut pas être continué après la bascule (arrêt), une déduction de 0.2 pt est appliquée</li> <li>• Si un établissement corps carpé jambes serrées ou écartées est exécuté sans phase d'élan (uniquement montée des fesses), une déduction de 0.5 pt est appliquée (CC 2016)</li> <li>• L'élancé en arr. doit être en posture l/léger C-, pieds min. hauteur de la barre (CC 2018)</li> </ul> | <p>2022</p> |
| <p>AK</p> | <p><b>Tour d'appui avant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De l'appui facial, allongement du corps vers le haut en C- et descente jusqu'à l'horizontal</li> <li>• Enroulement dynamique du haut du corps (C+) et fermeture de l'angle des hanches; les jambes sont maintenues</li> <li>• Remplacement des mains, shooter les jambes vers le bas et extension du corps jusqu'à l'app. fac.</li> </ul>   | <p>2022</p> |

|    |   |               |
|----|---|---------------|
| AK | <p><b>Elan circulaire en avant ou en arrière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de sortie (début du prochain élément) détermine la position finale</li> <li>• Plus l'angle de la position finale dévie de la position de sortie, plus la déduction est importante (voir image CC 2016)</li> </ul>    | 2022          |
| JK | <p><b>Ajustement du texte C4-B</b></p> <p>Le texte "de l'appui" ne correspond pas à tous les éléments et est supprimé. La position de départ dépend de l'élément à choix démontré. Nouveau descriptif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barre fixe basse : Elancer sous la barre à la station. (40306,40308,40309,40311,40314 à 40316, 40318)</li> <li>• Barre fixe haute : Elancer sous la barre (40303 bis 40318)</li> </ul>   | 2020          |
| JK | <p><b>Barre fixe C2 Sorties</b></p> <p><b>Question:</b> en C2 il peut y avoir deux sorties, De l'appui, sauter en arrière à la station (C2-5) et De la stat., él. en av. par-dessous la barre et sauter à la stat. (C2-B). Est-ce que chaque sortie sera jugée séparément (déduction de 0,4 pt à chacune possible) ou alors comme au sol il faut les juger ensemble?</p> <p><b>Réponse:</b> C'est géré comme au sol : Déduction maximale pour les réceptions à la barre fixe C2 0,4 pt.</p>   | 2020          |
| AK | <p><b>Tour d'appui arrière libre (40205 et 40206)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extension du corps terminée à 45°</li> <li>• Extension du corps terminée à l'horizontal = Déduction 0.5 pt.</li> <li>• Extension du corps se fait en direction du sol (vers le bas) : Le tour d'appui arrière libre n'est pas reconnu =&gt; tour d'appui arr.</li> <li>• Les indications se réfèrent à la position du corps (l'angle des épaules est ouvert)</li> <li>• Si les bras sont pliés il y a une déduction dans la technique !</li> <li>• Petite faute (&lt;= 30° plié) = 0,1 pt</li> <li>• Faute moyenne (&gt; 30°) = 0,2 à 0.3 pt</li> </ul>  | 2015/<br>2018 |

|         |   |      |
|---------|---|------|
| AK      | <p><b>Grand tour à la barre fixe basse</b><br/> <b>Question:</b> Est-ce qu'il est permis d'exécuter le grand tour à la barre fixe basse avec les jambes pliées?<br/> <b>Réponse :</b> Oui. Le grand tour à la barre fixe basse est exécuté avec les jambes pliées ou écartées. Les jambes doivent être à nouveau tendues, respectivement serrées, à 45° (après la courbette)</p>  | 2018 |
| AK      | <p><b>Elancé arrière / Barre fixe haute</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élan arrière doit être en position l/léger C- (pieds à la hauteur de la barre)</li> <li>• La bascule à la barre fixe haute est jugée comme une bascule d'élan</li> </ul>   | 2018 |
| AK      | <p><b>Feuillette carpée (40412)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le saut de la barre doit se faire au plus tard à 15° avant 12 heures</li> <li>• Si les hanches sont à la verticale au-dessus de la barre au moment du saut l'élément est jugé comme « de la station debout sur la barre, saut en extension à la station »</li> <li>• Cela n'est pas une sortie valable, déduction 1,2 pt car un élément de base est présenté pour la sortie.</li> </ul>  | 2018 |
| JK / AK | <p><b>Début de l'exercice à la barre fixe haute</b><br/> <b>Question :</b> Pour débiter l'exercice l'entraîneur positionne le gymnaste à l'appui. Est-ce permis ?<br/> <b>Réponse:</b> Non, cela est jugé comme une aide active de l'entraîneur (déduction 0,4 pt dans les catégories jeunesse, 0,8 pt dans les catégories actives). Un exercice à la barre fixe haute commence toujours à la suspension.</p>   | 2017 |
| AK      | <p><b>Différence entre Etablissement arr. à l'appui renversé suivi d'un grand tour arrière et Elancé arrière suivi d'un grand tour arrière</b><br/> <b>Question :</b> Comment différencie-t-on un Etablissement arr. à l'appui renversé suivi d'un grand tour arrière d'un Elancé arr. suivi d'un grand tour d'arrière?<br/> <b>Réponse :</b> En-dessous de 80° c'est considéré comme un élan arrière, en dessus de 80° c'est un établissement arr.</p>   | 2017 |

|         |  |      |
|---------|--|------|
| JK / AK | <p><b>De l'appui dorsal, venir corps groupé en fermeture carpée sur la barre</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mouvement fluide</li> <li>• Chercher l'élan en légère position C-</li> <li>• Tendre les jambes rapidement</li> <li>• La position finale dépend du prochain élément :</li> <li>• =&gt; En avant: hanches au-dessus de la barre</li> <li>• =&gt; En arrière: épaules au-dessus de la barre</li> </ul>  | 2017 |
| JK / AK | <p><b>Ecart par rapport à la position idéale règle des 15 / 30 / 45</b><br/> <b>Par exemple : De la fermeture carpée sur la barre, élan circulaire en av./ en arr., Grand tour</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1° à 15° - Zone jaune - déduction 0.1 à 0.2</li> <li>• 16° à 30° - Zone orange - déduction 0.3 à 0.4</li> <li>• 30° à 45° - Zone rouge - déduction 0.5</li> <li>• Plus de 45° - Elément pas reconnu</li> </ul> <p><b>Si des éléments sont exécutés d'une position initiale à une position finale, les mêmes zones sont appliquées, mais la 1ère zone est dans la tolérance et aucune déduction n'est faite : par ex. Chgt dorsal/palmaire, Du grand tour arrière venir en fermeture carpée sur la barre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1° à 15° - Zone jaune - pas de déduction</li> <li>• 16° à 30° - Zone orange - déduction 0.1 bis 0.2</li> <li>• 30° à 45° - Zone rouge - déduction 0.3 à 0.4</li> <li>• Plus de 45° - Elément pas reconnu</li> </ul> | 2017 |
| AK      | <p><b>De la fermeture carpée les pieds sur la barre j. serrées, prises palm: 7/8 élan circulaire en av., passer les j. td. entre les prises et tour d'appui dorsal à l'appui dors. (40508)</b></p> <p><b>Question :</b> Est-il permis de plier les jambes au tour dorsal pour l'élément, 40508 « De la fermeture carpée les pieds sur la barre j. serrées, prises palm.: 7/8 élan circulaire en av., passer les j. td. entre les prises et tour d'appui dorsal à l'appui dors. »,?</p> <p><b>Réponse :</b> Oui, là le tour dorsal peut être exécuté avec les jambes pliées.</p>  | 2017 |

|    |  |      |
|----|--|------|
| AK | <p><b>Depuis le grand tour en arrière, venir en fermeture carpée sur la barre, écartée</b></p> <p><b>Question:</b> Est-il permis à l'élément 40120 « Depuis le grand tour en arrière, venir en fermeture carpée sur la barre » de revenir sur la barre d'abord avec un pied puis avec l'autre, donc le faire avec les jambes écartées?</p> <p><b>Réponse :</b> oui. Cette exécution est autorisée et est jugée comme si l'exercice est fait avec les jambes serrées. L'élément, dans cette variante, est aussi un élément de diff. 7</p> | 2017 |
|----|--|------|

**JK/AK Définitions Elans arrière**

**Felge rw. / Tour d'appui en arr.**

Ausholbewegung: Füße *mindestens* Stangenhöhe



**Stütz vl. durchhocken zum Spreizsit  
 De l'appui facial, passer une j. entre les b. au siège écart transv.**

Ausholbewegung: Füße *mindestens* Stangenhöhe



**Stütz vl. durchhocken zum Stütz rl.  
 De l'appui facial, passer les j. serrées entre les b. à l'appui dors.**

Ausholbewegung: Füße *mindestens* Stangenhöhe



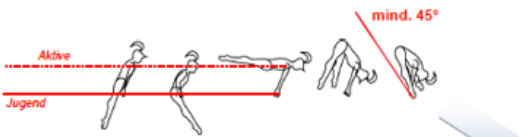
**Aufgrätschen/-bücken; aus Stütz oder Stemme**

Ausholbewegung: Füße *mindestens* Schulterhöhe; dies gilt für die Ausführung aus dem Stütz, sowie auch bei der Schwung- oder Schwebekippe als vorangehendes Element

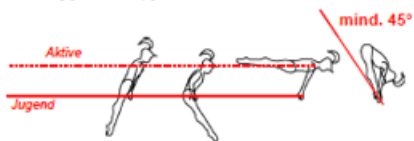
Bei der Stemme rw. zum Aufgrätschen oder Aufbücken (6) muss der *Rückschwung mindestens Stangenhöhe* sein bevor die Aufgrätsch- oder Aufbückbewegung gestartet wird.

Aufgrätsch/-bück Position ist mind. 45° (bezieht sich auf den KSP)





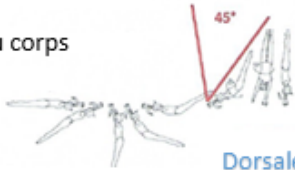
**Stütz vl., aufgrätschen zum Stand  
 De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture carpée écartée sur la barre**

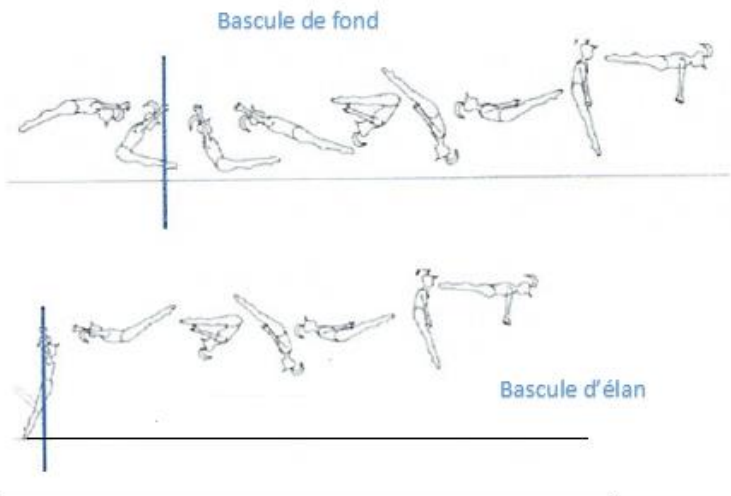


**Stütz vl., aufbücken zum Stand  
 De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture ca**





|    |   |      |
|----|---|------|
|    | <p>Stemme rw. zum Aufgrätschen oder Aufbücken<br/>Etablissement en arr. à l'appui j. écartées ou serrées sur la barre</p>  <p>mind. 45°</p>   |      |
| AK | <p><b>Grand tour et venir en fermeture carpée ou carpée écartée sur la barre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Début : 30° avant la verticale</li> <li>Fin : à la verticale, au plus tard environ 10° après</li> <li>Les indications se réfèrent toujours à la position du corps (angle des épaules ouvert)</li> <li>Remarque pour Elan circulaire carpé écarté en arrière <ul style="list-style-type: none"> <li>- 40418 au plus tard à 45°</li> <li>- 40410 position de l'appui renversé 80/90°</li> </ul> </li> </ul> <div data-bbox="893 627 1268 795"> <p>Prises palmaires</p>  </div> <div data-bbox="869 806 1244 985"> <p>Prises dorsales</p>  </div>  | 2015 |
| AK | <p><b>Dorsales/ palmaires et Palmaires/dorsales</b></p> <p>La rotation doit se faire dans les 45°</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En changement palmaires/dorsales <ul style="list-style-type: none"> <li>- début : environ 20° avant la verticale</li> <li>- fin : 20-25° après la verticale</li> </ul> </li> <li>En changement dorsales/palmaires <ul style="list-style-type: none"> <li>- début : environ 30° avant la verticale</li> <li>- fin : 0-15° après la verticale</li> </ul> </li> </ul> <p>Les indications se réfèrent toujours à la position du corps (angle des épaules ouvertes)</p> <div data-bbox="885 1164 1125 1344"> <p>Palmaires/dorsales</p>  </div> <div data-bbox="861 1444 1316 1635"> <p>Dorsales / palmaires</p>  </div> | 2015 |

|         |   |      |
|---------|---|------|
| AK      | <p><b>Bascule d'élan – Bascule de fond</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bascule de fond: les pieds passent en premier la verticale</li> <li>• Bascule d'élan: les hanches passent en premier la verticale</li> </ul>  <p><b>Complément reck haut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant une bascule il faut exécuter un élaner arrière correct</li> <li>• Ainsi ce sera dans tous les cas une bascule d'élan</li> </ul>   | 2015 |
| JK / AK | <p><b>De la fermeture carpée ou carpée écartée les pieds sur la barre, élan circulaire en av. ou en arr .</b></p> <p>Un élan circulaire est défini comme un tour de 360° autour de la barre. Il peut être exécuté avec les jambes tendues ou pliées.</p> <p>Élan circulaire arrière après un élan circulaire 7/8</p> <p>Un élan circulaire est un tour de 360°. Si après la position finale d'un élan circulaire 7/8 avec changement de prises, un élan circulaire est exécuté jusqu'à cette même position, alors il s'agit d'un élan circulaire arrière.</p> <p>Exemple : élan circulaire 7/8 avec chgt de prises, élan circulaire arrière, de la fermeture carpée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre à la station = 3 éléments comptés (diff 5/6/6)</p> | 2014 |
| JK      | <p><b>C3-4 / C4-12: de la station : élan en susp en av. et en arr.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si l'élément S'étab. en av. au siège écart transv. suit alors on peut lâcher une main.</li> <li>• Si une montée du ventre avec ou sans élan en prises palmaires est exécutée, le chgt de prises peut être effectué. Si les prises sont lâchées et la montée du ventre est effectuée sans élan en prises dorsales : déduction de 0.2 pt</li> </ul>   | 2014 |
| JK/AK   | <p><b>Prise d'élan manquante</b></p> <p>Si lors de l'exécution des éléments de l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture carpée écartée sur la barre ou carpée serrée il n'y a pas de prise d'élan (seulement tirer les fesses vers le haut) il y a une déduction de 0.5 pt.</p> <p>Cela est aussi valable si l'élément est exécuté en liaison par exemple bascule d'élan, poser les pieds écartés et élaner en en avant par-dessous la barre à la station</p>   | 2014 |

