

# GYMNASTIQUE GENERALE

## EXERCICES IMPOSES

### Dames et Fillettes

*Valables à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2005*

- *La coupe de Luxembourg / la coupe des Jeunes*
- *Les championnats individuels*
- *Les championnats de sections féminines*
- *Turn a Sportfest*

# EXERCICES à la TABLE DE SAUT \*

## 4 degrés de difficultés au choix pour Dames et Fillettes

**Hauteur de la table de saut :** dames et fillettes 1,20 m

**Hauteur tapis :** 1 tapis de 20 cm - un tapis supplémentaire n'est pas permis

### Degré 4 : saut groupé enchaîné avec saut en extension - 7 points

Après course d'élan et appel des deux pieds sur le tremplin – saut à la station groupée sur la table de saut, et sans arrêt en extension corps tendu à la station dorsale.

« *gehockt op d'Kescht oder d'Pärd sprangen an dann aus der Bewegung erous Strécksprong erof an den Stand* »

### Degré 3 : saut groupé enchaîné avec saut écarté – 8 points

Après course d'élan et appel des deux pieds sur le tremplin – saut groupé à la station groupée sur la table de saut, et sans arrêt saut écarté à la station dorsale. (position des bras à la hauteur et dans la direction des pieds)

« *gehockt op d'Kescht oder d'Pärd sprangen an dann aus der Bewegung erous Sprèiz erof an den Stand* »

### Degré 2 : saut groupé (avec envol) enchaîné avec un salto avant groupé – 9 points

Après course d'élan et appel des deux pieds sur le tremplin – saut groupé au dessus de l'horizontale à la station groupée sur la table de saut, s'élever à la station et par appel des deux pieds salto avant groupé à la station dorsale.

« *héich Hocke op d'Kescht oder d'Pärd an dann Salto no vir an den Stand* »

### Degré 1 : renversement avant - 10 points

« *Iwerslach gött obligatoresch op der neier Table de Saut geturnt* »

\* vun der Internationaler Turnfederation a Platz vun dem « normalen » Pärd agefouert : e beschen méi breet an grifféich op der Iwerfläsch an ofgeronnt no vir.

# EXERCICES aux BARRES ASYMETRIQUES

## 4 degrés de difficultés au choix pour Dames et Fillettes

**Barre inférieure** : 1,65 m (à mesurer à partir du sol)

**Barre supérieure** : 2,45 m (à mesurer à partir du sol)

**Espace entre les barres** : max. 1,50 m

**Hauteur des tapis** : 20 cm

**Valeur d'un élément** : 1 point

**Tremplin autorisé**

**Un tapis supplémentaire n'est pas autorisé.**

**La jambe gauche peut être changé par la jambe droite.**

La note de départ (ND) est définie pour chaque degré (degré 4 : 6 pts, degré 3 : 7 pts, degré 2 : 8 pts, degré 1 : 9 pts). En remplaçant ou en ajoutant un ou deux éléments de bonification, peut-être augmentée de la valeur de l'exercice de 0,50 pt. resp. de 1,00 pt.

#### Degré 4 : Barre inférieure (BI) - 6,00 pts (ND) avec bonification(s) 6,50 ou 7,00 pts

1. De la station latérale faciale devant la barre, sauter à l'appui latéral, prises dorsales ;
2. élaner les jambes légèrement en avant et en arrière, passer la jambe droite tendue par-dessus la barre sous prise droite à l'appui latéral sur cuisse droite, jambes tendues, sans arrêt ;

**bonification 0,5**

tourner en arrière à la suspension mi-renversée jambière droite et manuelle sous barre et basculer à l'appui latéral sur cuisse droite, jambes tendues ;

3. changer les prises et tourner  $\frac{1}{2}$  tour à gauche en passant jambe gauche à gauche par-dessus la barre, pour la joindre à la jambe droite à l'appui latéral facial ;
4. élaner les jambes légèrement en avant et en arrière pour sauter à la station latérale faciale devant la barre.

**bonification 0,5**

**ou** élaner les jambes légèrement en avant et en arrière pour sauter en tournant  $\frac{1}{2}$  tour autour de l'axe de longueur à la station latérale, dorsale devant la barre.

#### Degré 3 : Barre inférieure (BI) - 7,00 pts (ND) avec bonification(s) 7,50 ou 8,00 pts

1. De la station latérale faciale, prises dorsales, devant la barre, pas d'un pied en avant, tourner en arrière corps fléchi, en élançant les jambes tendues et jointes en avant à l'appui latéral facial ;

**bonification 0,5**

**ou** de la station latérale faciale, prises dorsales, devant la barre, par appel des deux pieds, tourner en arrière corps fléchi, en élançant les jambes tendues et jointes en avant à l'appui latéral facial ;

2. élaner les jambes légèrement en avant, en arrière et en avant pour tourner un tour en arrière au même appui (tour d'appui) ;
3. élaner les jambes légèrement en avant et en arrière pour passer la jambe droite tendue par-dessus la barre et sous la main droite à l'appui latéral sur cuisse droite, jambes tendues ;
4. changer prise gauche et tourner  $\frac{1}{2}$  tour à gauche en lâchant prise droite et en passant jambe gauche par-dessus la barre pour la joindre à la jambe droite à l'appui latéral facial, prises dorsales, jambes jointes ;
5. élaner les jambes légèrement en avant et en arrière pour sauter en tournant  $\frac{1}{2}$  tour autour de l'axe de longueur à la station latérale, dorsale devant la barre.

**bonification 0,5**

**ou** élaner les jambes en avant et en arrière, poser les pieds, jambes tendues et écartées, sur la barre en dehors des prises, sauter par élan basculé sous la barre à la station dorsale.

**Degré 2 : Barres inférieure & supérieure (BI & BS) - 8,00 pts (ND) avec bonification(s)  
8,50 ou 9,00 pts**

1. De la station latérale faciale, prises dorsales, devant la barre, par appel des deux pieds, tourner en arrière, corps fléchi, en élançant les jambes tendues et jointes en avant à l'appui latéral facial ;

**bonification 0,5**

**ou** de la station latérale faciale devant la barre inférieure, bascule faciale, jambes jointes ou écartées, à l'appui latéral facial, sans arrêt ;

2. lancer les jambes légèrement en arrière et en avant pour tourner un tour en arrière au même appui ;
3. sauter à la station sur barre inférieure, accroupie entre les prises ;
4. s'élever et changer les prises et sauter à la suspension à la BS ;
5. élançant en avant pour tourner en arrière à l'appui latéral facial sur BS ;
6. élan par-dessous BS à la station dorsale.

**bonification 0,5**

**ou** élan par-dessous BS avec pose des pieds, jambes tendues écartées en dehors des prises à la station dorsale.

**Degré 1 : Barres inférieure & supérieure (BI & BS) - 9,50 pts (ND) avec bonification(s)  
10,00 pts**

1. De la station latérale faciale devant la barre inférieure, bascule faciale, jambes jointes ou écartées, à l'appui latéral facial, sans arrêt ;
2. élançant les jambes en arrière au-dessus de l'horizontale et en avant pour tourner en arrière au même appui ;
3. sauter à la station accroupie sur la barre inférieure, entre les prises ;
4. s'élever et changer les prises à la BS ; jambes jointes ;
5. saut à la suspension passagère BS, élançant en avant pour tourner en arrière à l'appui latéral facial sur BS (grosse Bauchwelle) ;
6. élançant en arrière à la suspension passagère bascule faciale à l'appui ;
7. élançant les jambes en avant et en arrière, poser les pieds, jambes tendues et écartées, sur la barre supérieure en dehors des prises, sauter par élan basculé sous la barre supérieure à la station dorsale.

**bonification 0,5**

**ou** élan par-dessous barre et salto arrière groupé à la station dorsale

## **EXERCICES au SOL**

### **Composition des exercices : 6 groupes d'exigences de 4 groupes de difficultés**

**Longueur du tapis** : 12 m - Piste acro

**Un tapis supplémentaire sur la piste d'acro n'est pas admis.**

A la note de base (3,00 pts) s'ajoute la valeur des éléments d'exigences exécutés. La note de départ maximale est de 10,00 pts.

Un élément est à exécuter de chacun des groupes d'exigences : pirouette, saut, saut avec rotation, appui renversé, acro 1. Deux éléments sont à exécuter du groupe d'exigence acro 2. La déduction pour exigence manquante est de 0,20 pts.

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

Aucun élément supplémentaire ne peut être ajouté.

Aucune exigence ne peut être répétée.

Pour autant que les mouvements des bras, des paumes et des jambes ne soient pas précisés, ils sont au gré de la gymnaste.

Attention :

Seulement 3 pas de course ou 1 sursaut sont autorisés avant les éléments acrobatiques (p.ex salto avant, rondade).

# Sol

	1,00	0,80	0,60	0,40
<b>Elém. Acro Cat. 2-2 élém.</b>	salto avant groupé <u>ou</u> carapé <u>ou</u> tendu  rondade salto arrière (groupé, carapé, tendu avec ou sans flic flac)  roue libre  rondade flic flac flic flac	rondade flic flac  flic flac avec jambes écartées transv. (menichelli) précédé d'un renversement arrière, <u>ou</u> d'une roue, <u>ou</u> d'une rondade  rondade saut carapé-écarté	renversement avant avec envol, réception sur 1 ou 2 pieds  saut de poisson corps tendu  rondade saut groupé	rondade saut en extension  saut roulé avant  roulé à la station écartée, avec enchaînement d'une roulé avant à la station  roulé arrière à la station écartée, avec enchaînement d'une roulé arrière (jambes jointes fléchies) à la station
<b>Elém. Acro Cat. 1-1 élém.</b>	roulé arrière à l'appui tendu renversé  renversement avant sans envol	renversement arrière sans envol  renversement avant – arrière (tic-tac)	roue  roulé arrière (avec jambes et bras tendus)	roulé avant  roulé arrière
<b>Appui renv. 1 élém.</b>	appui tendu renversé avec 1 ½ tour ou plus, ouvrir les jambes transversalement pour revenir à la station	Appui tendu renversé avec 1 tour	Appui tendu renversé avec ½ tour	appui tendu renversé, roulé en avant  appui tendu renversé, revenir à la station
<b>Pirouette 1 élém.</b>	pirouette 2 tours	pirouette 1 ½ tour	pirouette 1 tour	pirouette ½ tour
<b>Saut 1 élém. * pas ou chassés autorisés *élément préparatoire non autorisé</b>	saut carapé - écarté de la station, appel des 2 pieds  saut enjambé avec chang. de jambe (angle d'écart 180° après le chang.)	saut enjambé 180° (appel d'un pied)  saut groupé (une jambe tendue horiz. en avant - appel des deux pieds)	saut de ciseaux  saut groupé	saut de chat  saut en extension
<b>Saut avec rotation 1 élém. * *</b>	saut groupé avec 1 tour  saut groupé (cosaque) –une jambe tendue horiz. en avant (appel des deux pieds) avec ½ tour 180°	saut en extension avec 1 tour	saut de chat avec ½ tour	saut en extension avec ½ tour

