

## Relecture du programme gym filles 2018-2019

### 6<sup>e</sup> degrés aînées :

#### Art. 6.7 Tableau des fautes générales

- fautes de réception (p 239 ancien programme)

Mouvements pour maintenir l'équilibre : ( <del>pas de cumul si chute</del> )
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre ( <del>pas de cumul si chute</del> )

- fautes spécifiques en barres (p 240 ancien programme)

<del>Hauteur des épaules dans le contremouvement</del> Position des épaules avant la saisie de BS dans le contremouvement	chq f.	x	x
<del>Non fermeture complète au contremouvement</del> Manque de position carpée avant reprise de BS dans contremouvement	chq f.	x	X

**ajouter :** Bassin en dessous des épaules au retrait et au shushunova **chq f. 0,30 pt**

- fautes spécifiques en poutre (p 240-241 ancien programme)

**ajouter :** Marche pied à plat **chq f. 0,10 pt**

#### Art. A6.9 Barres asymétriques (p 246 ancien programme)

##### Art. A6.9.1 – **EC**

L'exercice doit comporter :

- 1• 1 changements de barres (de BS à BI ou de BI à BS) exécuté par une Difficulté 6<sup>ème</sup> avec envol (retrait, shushunova, contre mouvement, ~~entrée poisson~~)
- 2• 1 élément avec rotation longitudinale 180° mini (Entrée et Sortie comprises)
- 3• 1 bascule en cours de mouvement
- 4• 1 tour autour d'une barre (tour AR, pieds mains tour, soleil...)
- 5• 1 passage du corps en arrière à l'horizontale minimum



##### A6.9.4 – **Précisions**

- Une interruption de temps de 30 sec. est possible en cas de chute de l'agrès.
- Franchissements à l'ATR et soleil : si l'ATR est réalisé dans les 10° avant ou après la verticale, l'élément est reconnu.
- Un tour AR libre sous l'horizontale devient une autre difficulté.

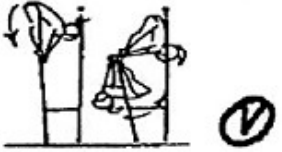

• Si la gymnaste exécute 2 tours d'appui AR libre, c'est la bonification de la 1<sup>ère</sup> exécution qui sera comptabilisée.  
• L'élan circulaire en AR doit être effectué jbes tendues pendant au moins ¾ pour être comptabilisé en Difficulté 6<sup>ème</sup>. Si les jbes sont fléchies, il devient une autre difficulté sans pénalité pour la flexion de jbes.

à ajouter

(p 247 ancien programme)

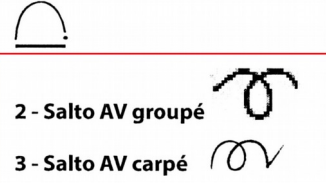
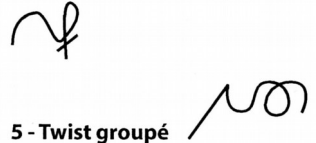
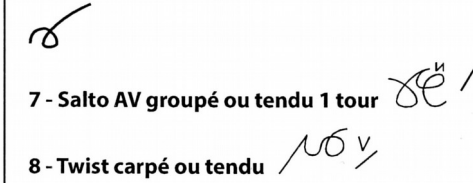
6.6 ELANS CIRCULAIRES	à ajouter	nouvel intitulé
	<p>1. Elan circulaire en AR jbes tendues pendant <math>\frac{3}{4}</math> de tour minimum (carpé ou carpé écarté) (si flexion des jbes, devient une autre difficulté SP pour flexion jbes)</p> 	<p>2 - Contre mouvement (du pieds mains ou de l'appui libre)</p> 

à modifier aussi page 250

6.6 ELANS CIRCULAIRES	<p>1. Elan circulaire en AR jbes tendues pendant <math>\frac{3}{4}</math> de tour minimum (carpé ou carpé écarté) (si jbes fléchies devient une autre difficulté SP pour flexion de jbes)</p> 	<p>2 - Contre mouvement (du pieds mains ou de l'appui libre)</p> 
-----------------------	---	--









Art. A6.11 sol – Difficultés (p 259 ancien programme)

6.4 éléments acrobatiques avant :

6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT	1 - Flip AV (arrivée libre)	4 -- Renversement AV libre	6 - Salto AV tendu
	<p>2 - Salto AV groupé</p> <p>3 - Salto AV carpé</p> 	<p>5 - Twist groupé</p> 	<p>7 - Salto AV groupé ou tendu 1 tour</p> <p>8 - Twist carpé ou tendu</p> 


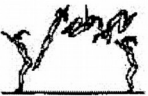


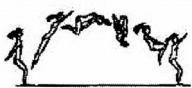
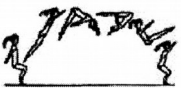

salto AV groupé ou carpé séparés

## 6.5 éléments acrobatiques arrière :

6-5 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIERE	1 - Salto AR groupé 	4 - Salto AR tendu 	7 - Salto AR tendu ½ tour ou +  ou +
	2 - Salto AR carpé 	5 - Salto AR tendu décalé 	8 - Salto AR groupé 1 tour 
	3 - Salto tempo 	6 - Salto AR groupé ½ tour 	

### salto AR groupé ou carpé séparés

à modifier aussi page 262

2 - Salto AV groupé 	1 - Salto AR groupé  
3 - Salto AV carpé   	2 - Salto AR carpé 

## Directives techniques pour les 6<sup>e</sup> degrés

### 1. Positions du corps à tous les agrès (page 263 ancien programme)

#### ajouter :

#### D - Réception des salti avec vrille

Les rotations doivent être complètement terminées **MAIS** une tolérance de 30° en dessous de la rotation demandée est autorisée pour reconnaître la Difficulté 6<sup>ème</sup>.

Le placement du pied AV doit être prise en considération.

## 2. Les pirouettes gymniques et les sauts gymniques avec rotation(s) à la poutre et au sol (page 263 ancien programme)

### Exigence pour les tours

Les rotations doivent être totalement terminées **MAIS une tolérance de 30° en dessous de la rotation demandée est autorisée** pour reconnaître la difficulté 6<sup>e</sup>.

## 4. Exigences pour les éléments gymniques particuliers (page 266 ancien programme)

### modifier les exigences :

#### Exigences :

- Manque de position carpée avant reprise BS : 0.10/ 0.30 pt
- Pointes des pieds vers BS en avant de la barre : 0.10 pt
- Position des épaules avant de saisir BS :
  - Épaules au niveau de la BS : SP
  - Épaules légèrement en dessous de BS : 0.10 pt
  - Épaules vraiment en dessous de BS : 0.30 pt

### G. contre mouvement

#### Exigences :

- Appui libre : 0.30 pt
- Bassin en dessous des épaules : 0.30 pt
- Pas de pénalité d'angle

### H. Retrait

#### Exigences :

- Appui libre : 0.30 pt
- Bassin en dessous des épaules : 0.30 pt
- Pas de pénalité d'angle

### I. Shushunova