

Parcours poussines et mouvements DR

Lettre 2

Cette lettre remplace celle du 26 Octobre 2008.

Parcours Poussines

Dans les catégories honneur, promotion et excellence, il n'y a pas de nombre de parcours imposé dans l'équipe.

SAUT

- Pénalisation spécifiques saut :
 - Pénalités lignes (les lignes sont chacune espacées de 20cm)
 - Mains devant la 1^{ère} ligne 0,1pts
 - Mains devant la 2^{ème} ligne 0,3pts
 - Mains devant la 3^{ème} ligne 0,5pts
- Parcours 2, la deuxième partie saut de l'ange doit être réceptionnée debout (sinon chute)
- Les réceptions à la station allongées sont demandées en alignement. Tous les segments doivent touchés le sol pendant 3 secondes. La gymnaste peut ensuite se mettre en position de cuillère si elle le souhaite mais ce n'est pas obligatoire. (PAS DE PENALISATION)
- Les réceptions sont-elles à faire dos rond ou dos droit ?
 - Au choix, le principal est que le dos ne soit pas creux
- Peut-on faire le Parcours 4 avec les deux caisses ?
 - Oui au choix

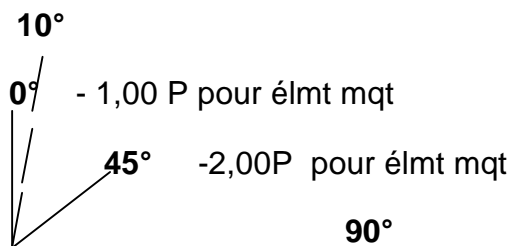
BARRES

- Parcours 1 : lors de l'équerre corps groupé, l'alignement doit être : main, épaule, bassin avec les genoux à 90° (genoux haute ur nombril)
- Parcours 1 : si pas de passage à la traction, -0,3pt sur la note de départ ; si maintient en traction le menton collé à la barre, -0,3pt sur la note de départ
- Parcours 2 : option n°1 un tremplin peut être utilisé pour réaliser cette option car il s'agit d'un renversement et non d'une traction renversement

- Parcours 3 : possibilité de mettre un tremplin pour réaliser la traction renversement si les bras de la gymnaste n'atteignent pas la barre à la station debout. **Attention** : on doit voir la traction lors du renversement. Si celle-ci n'est pas visible, une pénalisation sera appliquée.
- Parcours 4 : mouvement à la barre supérieure ; modification du texte : monter jambes tendues et serrées mi-renversée, revenir en alignement sous la barre

Poutre

- L'ordre des battements est au choix de la gymnaste (droite puis gauche ou inversement)
- La caisse pour les entrées doit être à la hauteur de la poutre
- Parcours 1 : option 1, la gymnaste doit se relever entre les ½ tours à la station debout. Le pas entre les deux ½ tours peut être réalisé pied plat.
- Attention : les détournés sont à réaliser sur demi-pointe
- Parcours 3 : équilibre écart passagé (passe à **2 pts max en élément manquant**). L'angle (uniquement pour l'ART écart passagé) est déterminé par la jambe haute de l'écart.



L'option équilibre serré est obtenu dans le 10°; si non l'option n'est pas accordée et les pénalités pour élément manquant sont appliquées comme pour l'ATR écart.

- Parcours 4 : ATR serré, lui aussi passe à 2,00pt au lieu de 1,50pt pour élément manquant (voir pénalités ci-dessus)
- Parcours 4 : la gymnaste peut poser les fesses avant de réaliser l'équerre.
- Parcours 4 : le pas entre le ½ tour au retiré et le détourné peut être réalisé sur pied plat

Sol

- Parcours 2 : le départ de l'option placement du dos est accroupi

La gymnaste a la possibilité soit de se placer avant de faire l'option placement du dos ou bien dès la roulade

- Parcours 2 : préparation à la pirouette ½ tour au retiré

La gymnaste réalise au total 2 battements dans ce passage : le premier de la « mauvaise » jambe puis de l'autre pour arriver en position fente bras seconde puis...

- Parcours 3 et 4 peuvent être faits en diagonale
- Parcours 3 et 4 peuvent être réalisés en musique pour la catégorie excellence uniquement

Sol et Poutre

- Si oublie d'un pas sur ½ pointe : -0,30 pt

Mouvement Divisions Régionales

Saut

- Pour les 3 mouvements : Pénalités lignes :
 - Mains devant la 1^{ère} ligne : 0,50pt
 - Main devant la 2^{ème} ligne : 0,30pt
 - Main devant la 3^{ème} ligne : 0,10pt
- Mouvement 1 et 2 :
 - Saut en forme de roulade avant sans passage par la verticale : **saut nul**

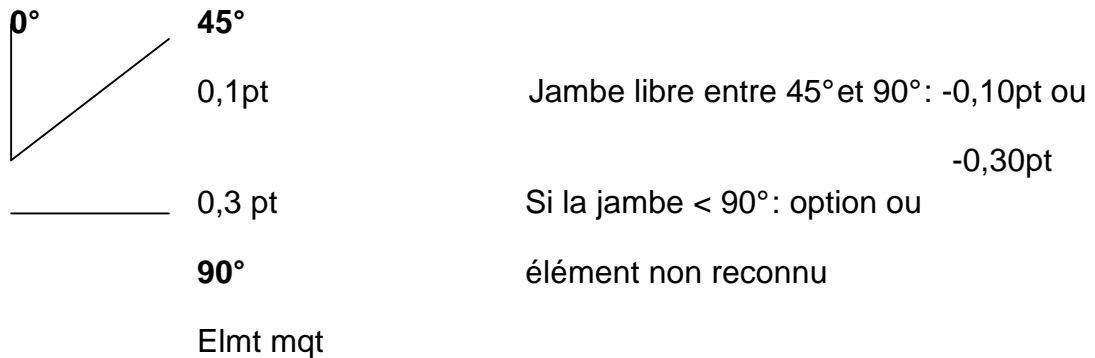
Barres

- Correction du texte (p8) :
 - Frôler le tapis avec les pieds : -0,5pt
 - Heurter le tapis avec les pieds : -0,80pt

Poutre

- Hauteur de la poutre : 1,25m
- Correction du texte (p12)

- Enchaînement de 1'00 maximum : -0,10pt
- Exigence sur l'élément « i » : la jambe doit être au minimum à 45° par rapport à la vertical :



- Pénalisation pour élément manquant à rajouter à la colonne de droite :
 - Parcours 1 :
 - 2 détournés enchaînés dans le même sens : 0,30pt chaque détourné et 0,10pt pour la liaison
 - Parcours 2 :
 - 2 détournés enchaînés dans le même sens (debout-accroupi) : 0,30pt chaque détourné et 0,10pt pour la liaison
 - Parcours 3 :
 - 2 détournés accroupis enchaînés dans le même sens: 0,30pt chaque détourné et 0,10pt pour la liaison
 - ATR transversal jambes serrées : voir pénalités ATR poussine (Parcours 3 et 4) : appliquer le même principe

Sol

- Le temps maximum pour la musique au sol : 1 min
- Possibilité de faire les mouvements en diagonale
- Toutes les roulades avant doivent être terminées sur les 2 pieds en position accroupie ou debout sinon cela est considéré comme une chute

- Mouvement 2 : le grand écart NON en contact avec le sol est un élément non reconnu

- Pénalisation pour élément manquant à rajouter à la colonne de droite :
 - Mouvement1 :
 - ATR roulade avant : ATR -0,30pt / liaison 0,10pt / roulade avant 0,10pt
 - Mouvement 3 :
 - ATR impulsion descente en pont puis remonter à la station debout : ATR -0,50pt / liaison 0 ,10pt / pont 0,50 pt

Sol et Poutre

- Une pénalité sera appliquée pour le manque de dynamisme : 0,10pt ou 0,30pt

La commission Régionale GAF