

TEAMGYM – NOTE D'INFORMATION – Octobre 2023

Précision de la Brochure des Programmes

Généralités :

Les poignets de renfort sont autorisés à tous les agrès.

SOL : Fédéral et performance

Après l'entrée, une pause clairement reconnaissable doit être faite afin de marquer le début du véritable programme. Il doit également y avoir une pause évidente entre la fin du programme et la sortie de la surface de démonstration.

Déduction Juge Arbitre pour respecter cette exigence :

- Absence de pause pour marquer le début ou fin de programme : - 0,5 pt

Précisions faute techniques sur les angulations :

Les fautes d'exécution comme la flexion des jambes ou des bras, la mauvaise position du corps ou la mauvaise tenue, le manque d'amplitude, etc., sont définis en fonction de la gravité de la faute ou de l'ampleur de la déviation par rapport à l'exécution correcte et l'angulation demandée.

Les fautes d'exécution sont classifiées comme suit

La règle générale :

FAUTE	ANGULATION	DÉDUCTION
Petite	0° – 15°	0.1
Moyenne	>15° - 30°	0.3
Grossière	>30°	0.5

Exemple avec une tolérance de 30° dans un élément :

FAUTE	ANGULATION	DÉDUCTION
Petite	0° – 15°	0.0
Moyenne	>15° - 30°	0.0
Grossière	>30°	0.5

RAPPEL : au sol si trois gymnastes ne réalisent pas l'élément, conformément aux exigences la difficulté, la difficulté ne sera pas reconnue et ne sera pas prise en compte dans le calcul de la valeur de difficulté.

TABLEAU DE DIFFICULTES - SOL Annexe1










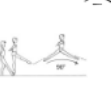



Elément HB208 : Chandelle

Bras et mains libres - Alignement du corps tronc jambes - tolérance angle tronc jambe 30°



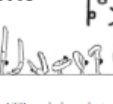




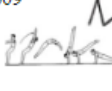

<p>Chandelle Bras et mains libre - Alignement du corps tronc jambe - tolérance 30°</p>	<p>HB208</p> 				
--	--	--	--	--	--

Erreurs dans les numéros de saut dans les définitions en gras dans le texte.

SAUT

<p>Saut écart En J408 et J1008 les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambe définit la valeur du saut. En J1008 la première jambe droite et horizontale, pied arrière au niveau des épaules ou plus haut.</p>		<p>J408</p>  <p>Ecart de jambes 135°</p>			<p>J1008</p>  <p>Ecart de jambes 180°</p>
<p>Sissone Appel deux pieds, réception sur un seul. En J1009 A/B pas de tolérance sur la hauteur des pieds.</p>		<p>J409</p>  <p>Ecart de jambes 135°</p>	<p>J809</p>  <p>Ecart de jambes 180°</p>		<p>J1009 A/B</p>  <p>Pieds à hauteur d'épaules J1009A sans rotation J1009B avec 180°</p>
<p>Saut écart Les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambes définit le saut. En J1222 : La première jambe droite et horizontale, pied au niveau des épaules ou plus</p>	<p>J222</p>  <p>Ecart de jambes 90°</p>	<p>J422</p>  <p>Ecart de jambes 135°</p>		<p>J822</p>  <p>Ecart de jambes 180°</p>	<p>J1022</p>  <p>Ecart de jambes 180°</p>
<p>Saut écart Dans chaque saut, les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambes définit le saut. En J1222 : La première jambe droite et horizontale, pied au niveau des épaules ou plus</p>	<p>J222</p>  <p>Ecart de jambes 90°</p>	<p>J422</p>  <p>Ecart de jambes 135°</p>		<p>J822</p>  <p>Ecart de jambes 180°</p>	<p>J1022</p>  <p>Ecart de jambes 180°</p>






ELEMENTS ACROBATIQUES

<p>Elément contenant des roulades La flexion des bras lors du roulement est facultative pour l'équipe. Dans A605 et A1005 les pieds ne doivent pas toucher le sol. L'élan de la roulade avant est utilisé tout au long de l'élément. Pas d'arrêt, et la tête ne touche pas le sol.</p>	<p>A205</p>  <p>ATR Roulade</p>		<p>A605</p>  <p>endo + roulade</p>		<p>A1005</p>  <p>ATR roulade endo - ATR</p>
<p>Salto arrière A version: groupé/tendu sans rotation B version: carpé</p>			<p>A607A/B</p>  <p>groupé/carpé</p>		<p>A1007A</p>  <p>tendu</p>
<p>Eléments arrière A609 passe par l'ATR pour finir au sol à plat ventre. En A809 impulsion est d'une jambe et réception sur l'autre jambe.</p>	<p>A209</p>  <p>Rondade</p>	<p>A409 A/B</p>  <p>A : Flip Flap décalé / B : Flip Flap pieds serrés</p>	<p>A609</p>  <p>Flip flap arrivée ventre</p>	<p>A809</p>  <p>Flip flap décalé</p>	

ELEMENT DE FORCE

<p>ATR -> Planche A partir d'un ATR contrôlé, descendre en planche "grenouille" / planche sur les coudes / planche bras tendus. Jambes tendues (sauf en DB610). Jambes peuvent être écartées,</p>			<p>DB610</p> 		<p>DB1010</p>  <p>ATR EN planche</p>
--	--	--	---	--	---

ELEMENT DE MAINTIEN

<p>Poirier/ATR En HB201 la tête peut toucher le sol, jambes serrées tendues. En HB601, pas d'appui sur la tête. En HB1001 les bras doivent être tendus (tolérance 45°) et le placement des jambes doit être le même pour chaque gymnaste et au dessus des hanches.</p>	<p>HB201</p>  	<p>HB401</p> 	
<p>Planche sur les coudes / bras tendus, jbes serrées Jbes tendues serrées (sauf en HB 403) Le corps est porté sur les deux mains(sauf en HB403) sur les coudes ou sur les bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal°. En HB403 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°.</p>	<p>HB403</p> 	<p>HB603</p> 	<p>HB1003</p> 