

# Mouvements imposés 2014

**Nouveaux mouvements  
aux anneaux  
Pupilles et Adultes**

# Mouvements imposés 2014

---

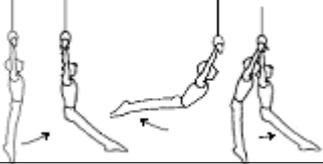
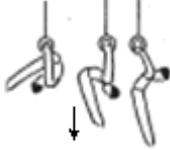
## ⑤ Principes de composition des mouvements

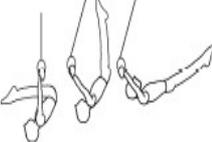
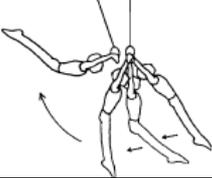
- Réaliser un 1<sup>er</sup> degré Adulte réalisable par tous
- Avoir une ligne directrice: les élans
  - 1 - descente soleil avec une progression au 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> degré.
  - 2 – renversement arrière

**Adultes**

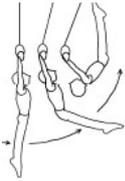
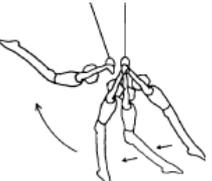
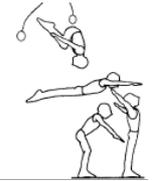
# Anneaux 1<sup>er</sup> degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

	
2,0	1,5
<p>De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les <b>jambes fléchies</b> pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales (<b>position tenue 2s</b>).</p>	<p>Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec <b>ouverture de l'angle bras tronc</b>, bassin sous les épaules. <b>Position tenue 2s</b></p>
<p>Position sans arrêt.....1,0</p>	<p>Position sans arrêt .....1,0 Bassin au dessus des épaules. 0,3 Arrêt dans la descente..... 0,5</p>

		
1,0	0,5	1,0
<p>Revenir à la suspension renversée. <b>Position tenue 2s.</b></p>	<p>Abaisser les jambes tendues puis élaner en avant (fermeture / ouverture jambes tronc),</p>	<p>Elancer en arrière.</p>
<p>Flexion des jambes .....0,1, 0,3, 0,5 Arrêt dans la remontée.....0,5 Position sans arrêt.....1,0</p>		<p>Corps <b>sous 45°</b> .....0,3</p>

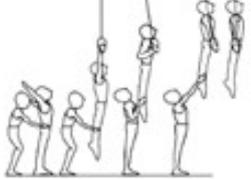
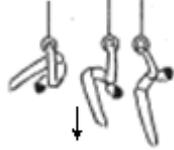
# Anneaux<sup>1,5</sup> 1er degré

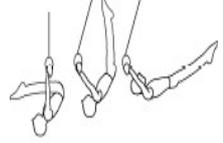
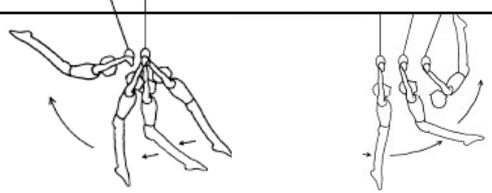
		
<p style="text-align: center;"><b>1,0</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1,0</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2,0</b></p>
<p><b>Elancer en avant</b></p>	<p><b>Elancer en arrière</b></p>	<p><b>Elancer en avant et sortie salto arrière corps <b>groupé</b></b></p>
<p><b>Corps sous 45° .....0,3</b></p>	<p><b>Corps sous 45° .....0,3</b></p>	<p><b>Lâché après la verticale.....0,5</b>  <b>Corps non groupé..... 0,5</b>  <b>Pas de pénalisation pour manque d'amplitude.</b></p>

Vidéo : [http://youtu.be/r98ZEmqP\\_4M](http://youtu.be/r98ZEmqP_4M)

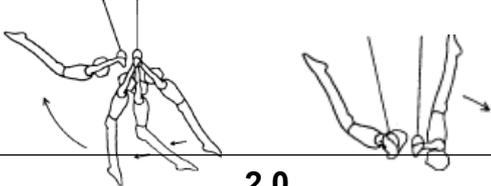
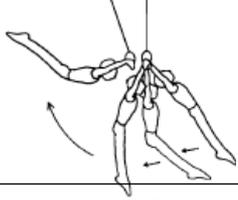
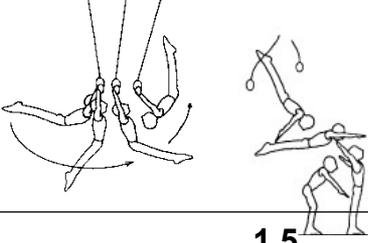
# Anneaux 2eme degré

Note D = 2 si Note E = ou > 7

 		
<p>Sans pénalisation            1,0</p>	<p>1,5</p>	<p>1,0</p>
<p>S'élever avec aide du moniteur à l'appui bras tendus. Elever les jambes tendues à l'équerre (<b>position tenue 2s</b>), anneaux parallèles.</p>	<p>Tourner en avant bras fléchis pour s'abaisser à la suspension mi-renversée <b>jambes horizontales (position tenue 2s)</b>.</p>	<p>Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture de l'angle bras tronc, corps tendu. <b>Position tenue 2s</b></p>
<p>Position sans arrêt ..... 1,0 Anneaux non parallèles....0,1</p>	<p>Position sans arrêt ..... 1,0 Descente non maîtrisée.....0,3</p>	<p>Position sans arrêt .....1,0 Arrêt dans la descente..... 0,5</p>

		
<p>1,0</p>	<p>0,5</p>	<p>1,0</p>
<p>Revenir en suspension mi renversée.</p>	<p>Sans arrêt, élaner en avant.</p>	<p>Élaner en arrière, élaner en avant.</p>
<p>Arrêt dans la remontée... 0,5</p>	<p>Arrêt ..... 0,3</p>	<p>Corps sous 45° ..... 0,3</p>

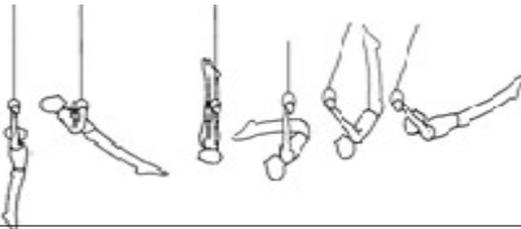
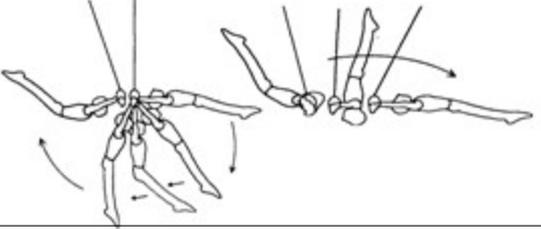
# Anneaux 2eme degré

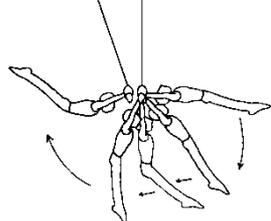
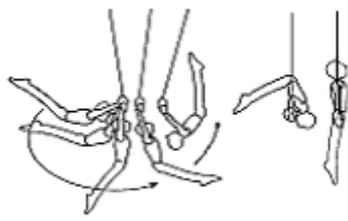
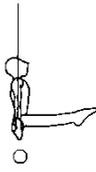
 <p style="text-align: center;"><b>2,0</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>0,5</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>1,5</b></p>
<p><b>Elancer en arriere puis dislocation avant</b></p>	<p><b>Elancer en arriere</b></p>	<p><b>Elancer en avant et sortie salto arriere <b>corps tendu</b></b></p>
<p><b>Pas d'exigence d'amplitude</b>  <b>Pas de pénalisation dislocation corps cassé</b>  <b>Arrêt..... 0,5</b></p>	<p><b>Corps sous 45°.... 0,3</b></p>	<p><b>Pas de pénalisation pour corps cassé et manque d'amplitude.</b>  <b>Lâcher après la verticale..... 0,5</b></p>

Vidéo: <http://youtu.be/uqm0S9dySg0>

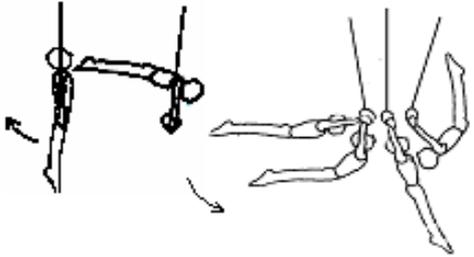
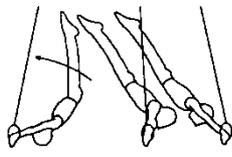
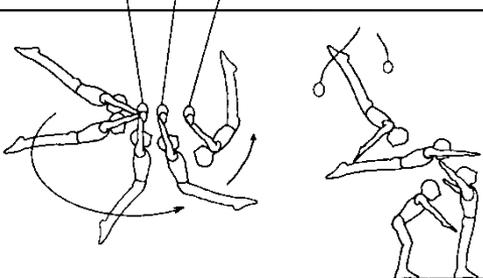
# Anneaux 3eme degré + 5<sup>e</sup> degré pupille

Note D = 3 ou 5 si Note E = ou > 7

	
1,0	1,5
<p>De la suspension, par traction des bras, s'élever <b>corps tendu</b> à la suspension renversée, puis mi-renversée pour élaner en avant.</p>	<p>Elancer en arrière corps à l'<b>horizontale</b>, dislocation avant <b>corps tendu</b>.</p>
<p>Pas de pénalisation pour <b>corps fléchi</b> dans la montée</p>	<p>Pas d'exigence d'amplitude Corps cassé.....0,10 ou 0.30 ou 0.50</p>

		
0,5	2,0	1,0
<p>Elancer en arrière corps à l'<b>horizontale</b>,</p>	<p>Elancer en avant et établissement en avant en tournant en arrière <b>corps carpé ou groupé, bras fléchis</b> pour s'établir à l'appui.</p>	<p>Sans arrêt, élever les jambes tendues à horizontale (équerre) <b>position tenue 2s.</b></p>
	<p>Appui du bassin sur les anneaux.....1,0</p>	<p>Position sans arrêt.....1,0 Anneaux non parallèles.....0,10</p>

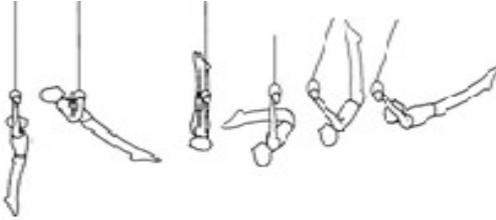
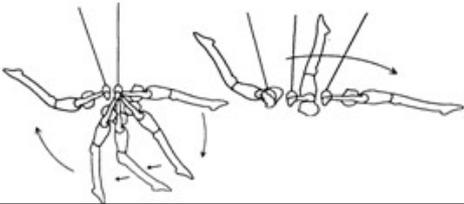
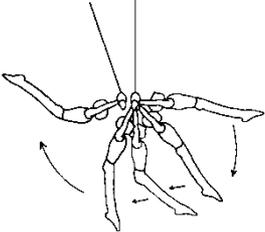
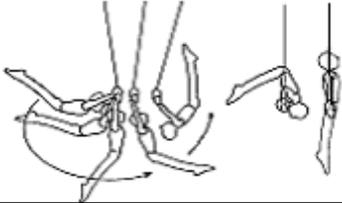
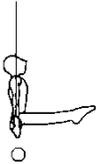
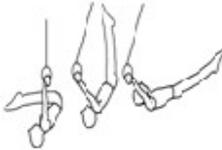
# Anneaux 3eme degré

		
2,0	1,0	1,0
<p>Abaisser les jambes pour s'élancer en arrière à l'appui <b> pieds au dessus des anneaux</b> puis s'abaisser en arrière à la suspension en poussant les anneaux vers l'avant, élaner en avant</p>	<p>Dislocation arriere</p>	<p>Elancé en avant et sortie salto arriere, <b> corps tendu.</b></p>
<p>Pieds sous les anneaux .....0,3</p>	<p>Pas d'exigence d'amplitude</p>	<p>Bassin sous les anneaux ..... 0,3 Lâcher après la verticale..... 0,5</p>

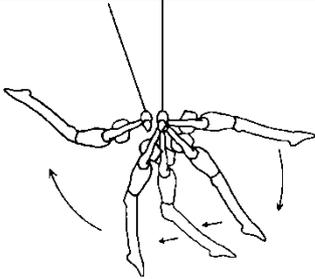
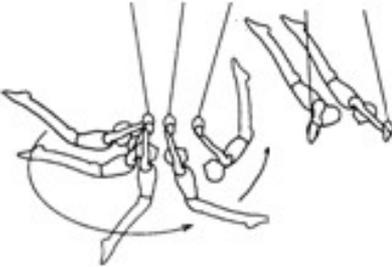
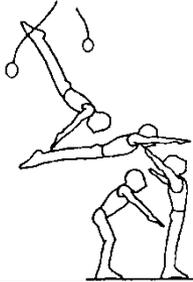
Vidéo: [http://youtu.be/VPWXCeSRQ\\_c](http://youtu.be/VPWXCeSRQ_c)

# Anneaux 5ème degré Pupille

Note D = 5 si Note E = ou > 7

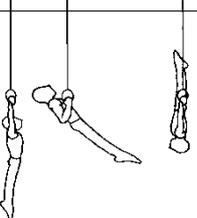
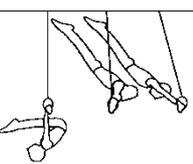
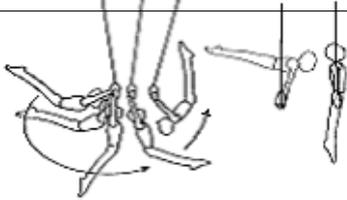
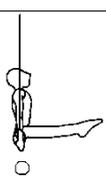
		
1,0	1,5	0,5
<p>De la suspension, par traction des bras, s'élever corps tendu à la suspension renversée, puis mi-renversée pour élaner en avant.</p>	<p>Elancer en arrière corps à l'horizontale, dislocation avant corps tendu.</p>	<p>Elancer en arrière corps à l'horizontale</p>
<p>Pas de pénalisation pour corps fléchi</p>	<p>Pas d'exigence d'amplitude pour la dislocation Corps fléchi ..... 0,1 ou 0.3 ou 0.5</p>	
		
2,0	1,0	0,5
<p>Elancer en avant et établissement en avant en tournant en arrière corps <b>carpé ou groupé, bras fléchis</b> pour s'établir à l'appui.</p>	<p>Sans arrêt, élever les jambes tendues à horizontale (équerre) <b>position tenue 2s</b>, anneaux parallèles.</p>	<p>Se renverser en arrière à la suspension mi-renversée. Sans arrêt, réaliser une prise d'élan pour s'élaner en avant.</p>
<p>Pas de pénalisation pour corps groupé Appui du corps sur les anneaux.....1,0</p>	<p>Position sans arrêt..... 1,0 Anneaux non parallèles..... 0,1</p>	<p>Arrêt ..... 0,3</p>

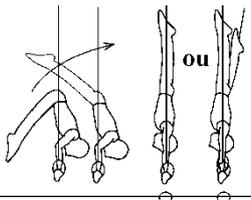
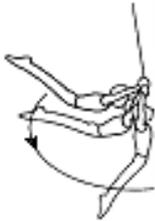
# Anneaux 5ème degré

		
<p align="center"><b>1,0</b></p>	<p align="center"><b>1,5</b></p>	<p align="center"><b>1,0</b></p>
<p><b>Elancer en arrière corps à l'horizontale</b></p>	<p><b>Elancer en avant, dislocation arrière</b></p>	<p><b>Elancer en avant et sortie salto arrière, corps tendu</b></p>
	<p><b>Pas d'exigence d'amplitude</b> <b>Arrêt à la suspension renversée....1,0</b></p>	<p><b>Bassin sous les anneaux ..... 0,3</b> <b>Lâcher après la verticale..... 0,5</b></p>

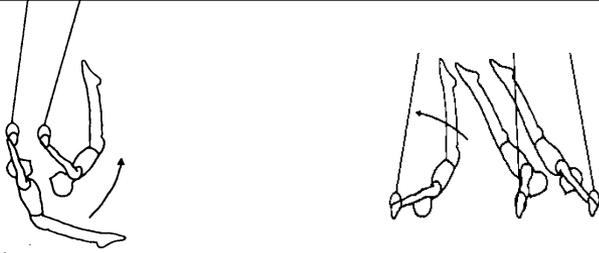
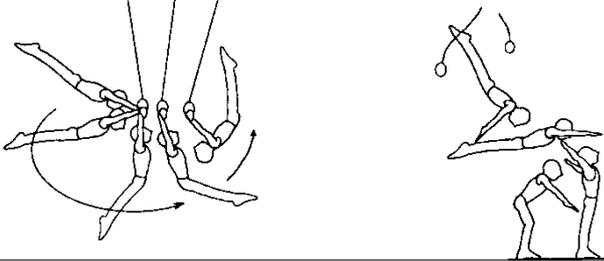
# Anneaux 4eme degré

Note D = 4 si Note E = ou > 7

			
0,5	1,0	2,0	1,0
De la suspension, par traction des bras, s'élever <b>corps tendu</b> à la suspension renversée	Sans arrêt, abaisser les jambes en position mi-renversée et dislocation arrière	Elancer en avant, établissement avant en tournant en arrière <b>corps carpé ou tendu à l'appui.</b>	Sans arrêt, élever les jambes tendues à horizontale (équerre) <b>position tenue 2s</b> , anneaux parallèles.
	Arrêt ..... 0,3 Pas d'exigence d'amplitude	<b>Pas de pénalisation pour bras fléchis</b> Appui du corps sur les anneaux 0,5	Arrêt ..... 0,3 Position sans arrêt.... 1,0 Anneaux non parallèles. 0,1

		
1,0	0,5	1,5
Elever le corps fléchi, bras fléchis, à l'appui renversé (anneaux ouverts), jambes serrées ou écartées contre les câbles ( <b>position tenue 2s</b> ), anneaux parallèles	S'abaisser à l'appui renversé bras fléchis.	Puis s'élancer en arrière <b>corps tendu</b> en poussant les anneaux vers l'avant pour élaner à la suspension.
Position sans arrêt ..... 1,0	<b>Pas de pénalisation pour descente jambes écartées dans les câbles.</b>	Corps cassé ..... ...0,5

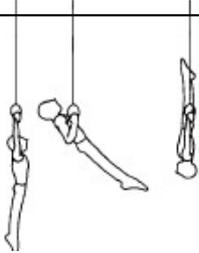
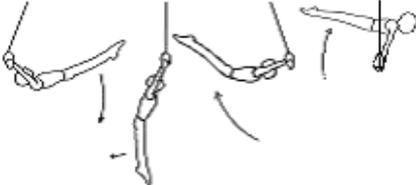
# Anneaux 4eme degré

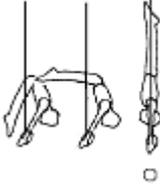
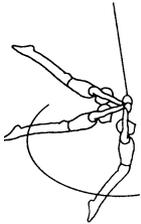
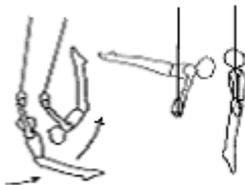
	
<p>1,0</p>	<p>1,5</p>
<p>Élancer en avant, dislocation arrière épaules à <b>hauteur des anneaux minimum</b></p>	<p>Élancer en avant et sortie salto <b>arrière tendu</b></p>
<p>Epaules sous les anneaux.....0,3</p>	<p>Bassin sous la hauteur des anneaux.....0,3 Lâcher après la verticale .....0,5</p>

Vidéo: <http://youtu.be/TkQbY1eRAdA>

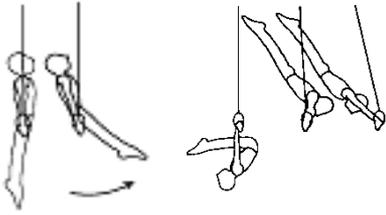
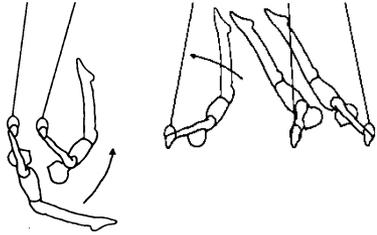
# Anneaux 5eme degré

Note D = 5 si Note E = ou > 7

			
0,5	1,5	0,5	0,5
<p>De la suspension, par traction des bras, s'élever <b>corps tendu</b> à la suspension renversée, puis mi-renversée pour élaner en avant.</p>	<p>Elancer en arrière et établissement arrière <b>bras tendus à l'appui</b>.</p>	<p>Sans arrêt, élever jambes tendues à l'équerre (<b>position tenue 2s</b>), anneaux parallèles.</p>	<p>Position sans arrêt..... 1,0 Anneaux non parallèles.....0,1</p>
	<p>Bras fléchis &gt; 45° ..... 0,5 Pieds sous les anneaux lors de l'établissement arrière ..... 0,5</p>		

		
1,0	1,5	1,5
<p>Elever le corps fléchi bras tendus, jambes serrées ou écartées, à l'appui tendu renversé jambes serrées (<b>position tenue 2s</b>).</p>	<p>Abaisser le corps en arrière à la suspension (descente de soleil)</p>	<p>Elancer en avant et établissement avant en tournant en arrière <b>corps et bras tendus</b> à l'appui</p>
<p>Position sans arrêt .....1,0 Anneaux non parallèles .....0,1</p>		<p>Appui du corps sur les anneaux .... 1,0</p>

# Anneaux 5eme degré

		
<p style="text-align: center;"><b>1,0</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1,0</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1,5</b></p>
<p><b>Basculer le corps tendu en arrière pour venir à la suspension mi-renversée, puis dislocation arrière, corps tendu.</b></p>	<p><b>Dislocation arrière épaules à hauteur des anneaux minimum</b></p>	<p><b>Elancé en avant et sortie double salto arrière groupé</b></p>
<p><b>Pas d'exigence d'amplitude dans la dislocation</b></p>	<p><b>Epaules sous les anneaux ..... 0,3</b></p>	<p><b>Bassin sous la hauteur des anneaux .....0,3</b></p>

Vidéo: [http://youtu.be/gqj\\_Tu7niys](http://youtu.be/gqj_Tu7niys)

# Mouvements imposés 2014

**Merci aux gymnastes**

Des jeunes de Macon

Et

De la Jeune Garde de Villefranche