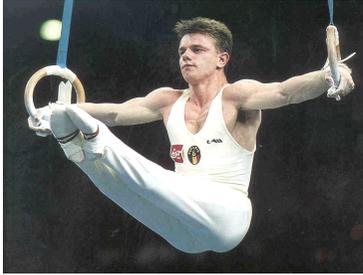


Anneaux imposés



Normes

Hauteurs des anneaux 2m55 ou 2m60

Tapis épaisseur 20cm

Tapis supplémentaire (10 cm) non autorisé sauf adultes 5ème degré

Règles

Une aide est autorisée pour soulever le gymnaste à la suspension et l'arrêter.

L'exercice commence à partir de la suspension tendue, à l'arrêt.

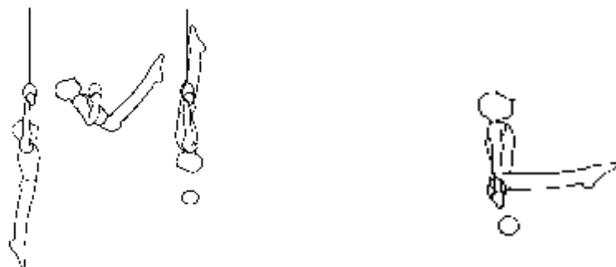
La notation commence au moment où le gymnaste quitte le sol. Les fautes de tenue (flexion des jambes, jambes écartées,...) lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension sont prises en compte.

Fautes spécifiques

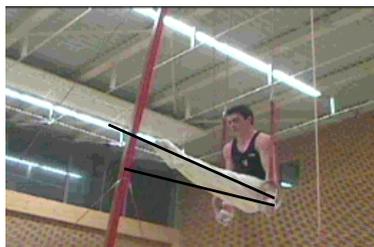
- Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension **0,3**
- Pré balancement à l'entrée **0,3**
- Prises incorrectes pendant un élément de force **0,1**
- Toucher les câbles avec les bras, les pieds ou le corps dans les cordes (sauf élément autorisé) **0,3**
- Balancement excessif des câbles (par élément) **0,1**
- s'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes dans les câbles (sauf élément autorisé) **valeur de l'élément**
- Chute depuis l'appui renversé **valeur de l'élément**

Fautes d'exécution

- Durée des éléments de maintien (> ou = 2 sec.)
 - < 2 sec. **0,30**
 - sans arrêt **non-reconnaissance**



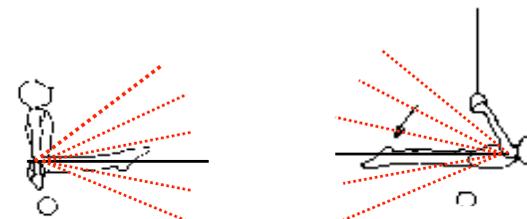
Quelques exemples



Déviatoin 15° **0,1**

Fautes d'exécution

- La déviation par rapport à la position de maintien parfaite détermine la gravite de la faute technique et la déduction correspondante:
 - Jusqu'à 15° **0,10**
 - 16° - 30° **0,30**
 - > 30° **0,50**
 - > 45° **non-reconnaissance**



Quelques exemples



Appui des jambes dans les câbles :

- autorisé au 4ème degré

- 5ème degré **non reconnaissance**

Appui des bras dans les cordes et prises incorrectes (anneaux non ouverts) **0,3 + 0,1**



Appui des bras dans les cordes et prises incorrectes **0,3 + 0,1**

Quelques éléments

Balancés

Pour les balancés **en avant**, les cassés du corps **ne sont pas** pénalisés.

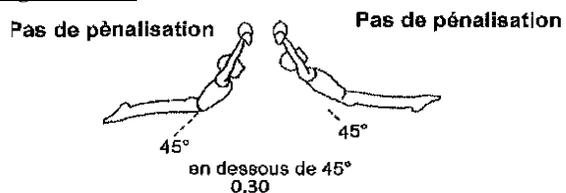
Pour les balancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses.

Pas de pénalisation pour un cambré du corps.

L'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

1^{er} et 2^{ème} degré Adultes :



Quelques éléments

Balancés

3^{ème} degré Adultes et Pupille 2^{ème} catégorie :

Pas de pénalisation



0,10

16°



0,30

30°



0,50

45°

en dessous de 45°
0,50

- corps au-dessus de l'horizontale,
pas de pénalisation

- corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale,
pénalisation de **0,10 pt**,

- corps entre 16 et 30° en dessous de l'horizontale,
pénalisation de **0,30 pt**,

- corps entre 31° et 45° en dessous de l'horizontale,
pénalisation de **0,50 pt**.

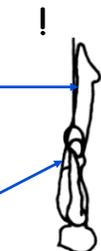
- corps en dessous de 45° de l'horizontale,
pénalisation de **0,50 pt**.

Quelques éléments

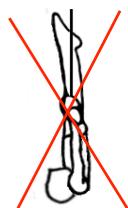
Suspension renversée

Jambes serrées,
tendues et ne
touchant ou ne
s'appuyant pas sur
les câbles

Corps droit



**Position
correcte**



Mauvaise position :
la tête doit être dans l'alignement
du corps

Quelques éléments

Equerre 2s L.

Tenir 2 secondes dès la position stable

Dos droit et
vertical

Bras tendus

Anneaux ouverts et
parallèles

Déviations > 45° = non reconnaissance



45°

0,5

30°

0,3

15°

0,1

0,1

15°

0,3

30°

0,5

45°

Jambes tendues à
l'horizontale

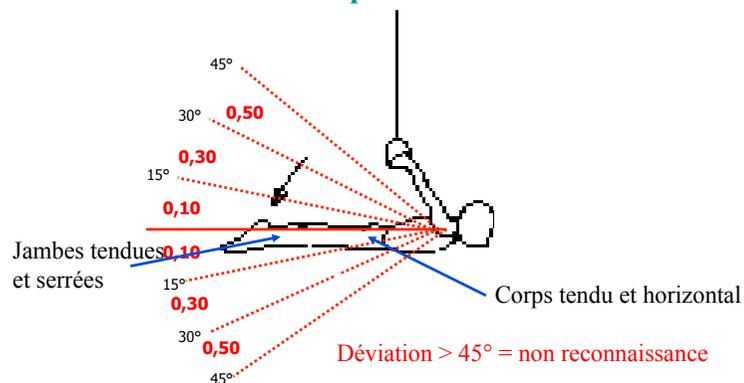
Pointes de pieds
tendues

Le gymnaste ne doit pas être assis sur les anneaux ou appuyer les bras dans les câbles

Quelques éléments

Suspension dorsale horizontale 2s ← ○

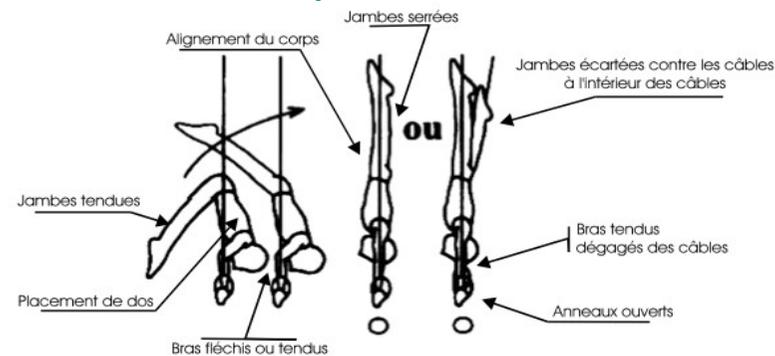
Tenir 2 secondes dès la position stable



Quelques éléments

S'élèver à l'appui renversé en force 2s (4^e me degré)

Tenir 2 secondes dès la position stable



L'enroulement des jambes dans les câbles = appui renversé **non reconnu**

Quelques éléments

Dislocation arrière ○



Dislocation avant ○

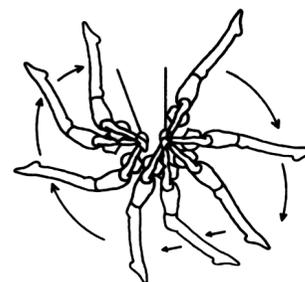


La dislocation doit être réalisée **sans arrêt, bras et jambes tendus**

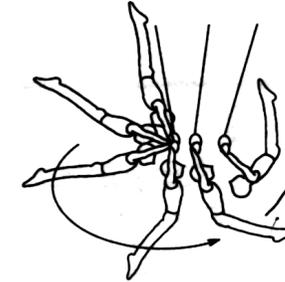
L'amplitude demandée dépend du degré

Quelques éléments

Descente de lune



Descente de soleil

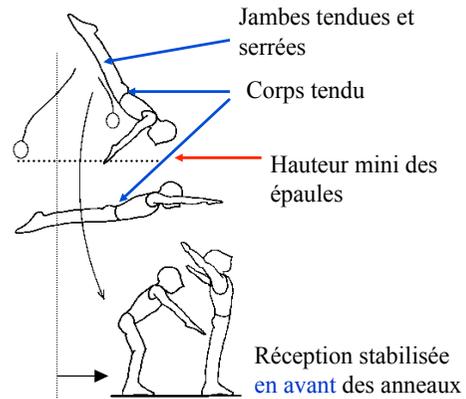


Les bras doivent être **tendus et parallèles**

Les jambes doivent être **tendues et serrées**

Quelques éléments

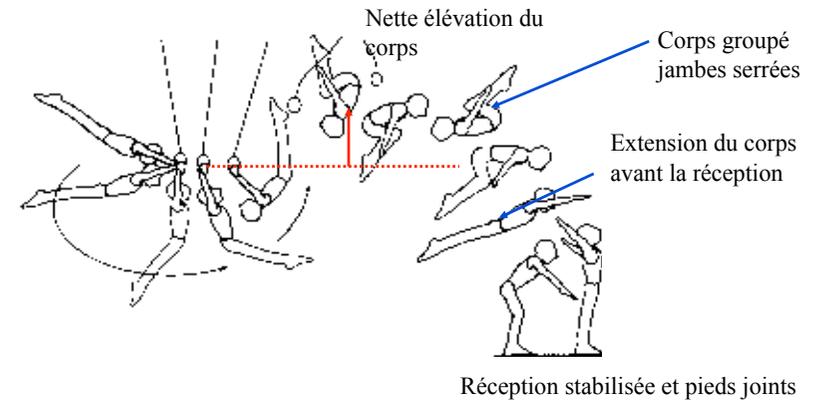
Sortie salto arrière corps tendu



Le gymnaste doit lâcher les anneaux **avant** la verticale

Quelques éléments

Sortie double salto arrière groupé



Merci