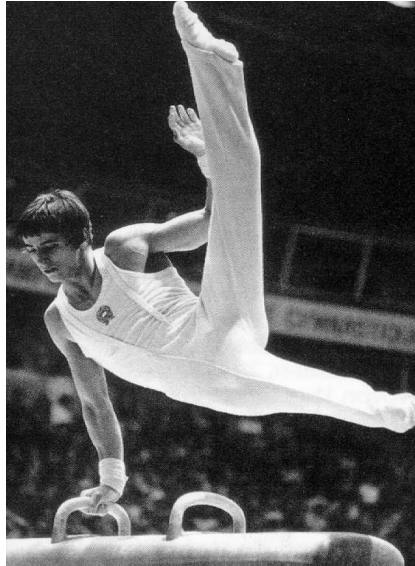
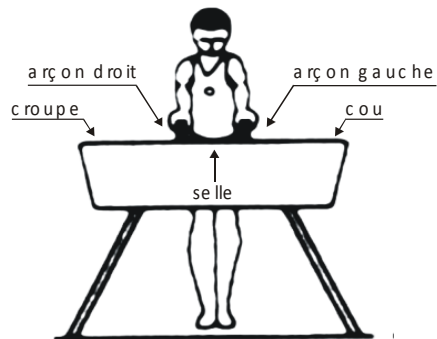


Cheval d'arçons imposés



TERMINOLOGIE



Les différentes parties gardent leur dénomination pendant tout le mouvement

NORMES

- La hauteur du cheval est de 1m05 au dessus des tapis, non compris la hauteur des arçons.
- Le gymnaste ou le moniteur peut régler l'écartement des arçons

REGLES

- Les mouvements sont exécutés sans aucun arrêt et sans engagement de force
- Les bras et jambes doivent être toujours tendus
- Les cercles doivent être exécutés avec une extension complète du corps
- Un exercice est décrit dans un sens d'exécution. Ce sens peut être inversé en totalité
- Le gymnaste doit se recevoir à la station costale transversale
- Un pas ou un sursaut est autorisé, mais le départ doit être réalisé jambes serrées

FAUTES TYPIQUES



Faute de tenue (flexion , écart des jambes)	0,1 ou 0,3 ou 0,5
chute sur engin : siège	1,0 <input type="checkbox"/>
appui intermédiaire ou supplémentaire d'une main	0,1
toucher	0,3
heurter	0,5
Élan intermédiaire (balancé)	0,5
interruption sans chute (arrêt)	0,1 ou 0,3 ou 0,5

FAUTES SPECIFIQUES

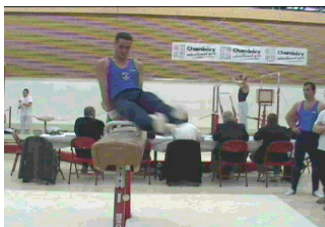


Fautes	0,1	0,3	0,5
- Amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élan d'une jambe	+	+	
- Déviation dans les cercles et transports	16°-30°	30°-45°	>45°
- Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	+ oblique	+ déviat. 90°	
- Amplitude insuffisante dans les cercles durant l'ensemble de l'exercice		+	+
- Flexion des hanches dans les cercles (corps cassé > 30°)	+	+	

Quelques exemples



Bonne amplitude du ciseau



Quelques fautes
 - déviation du corps
 - écart des jambes
 - extension incomplète du corps (cassé du corps)

QUELQUES ELEMENTS

ELANCES et BALANCES



Mauvaise technique

)

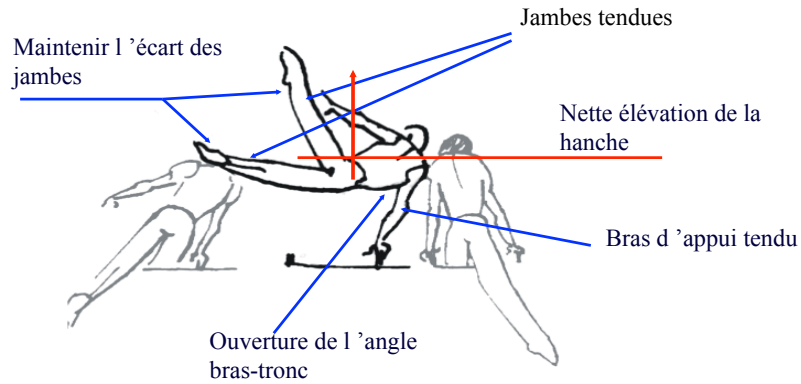


Bonne technique

Nette élévation de la hanche

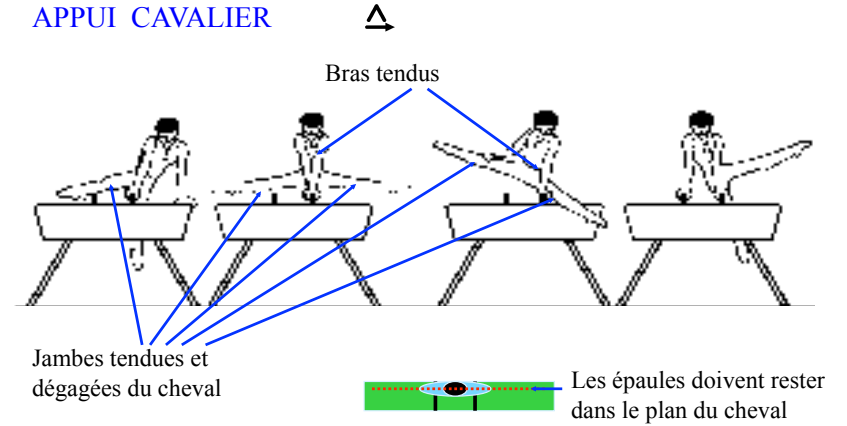
QUELQUES ELEMENTS

CISEAU X



QUELQUES ELEMENTS

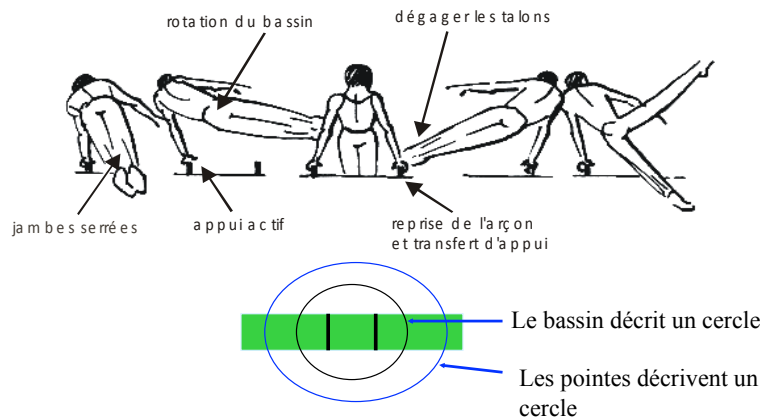
APPUI CAVALIER Δ



QUELQUES ELEMENTS

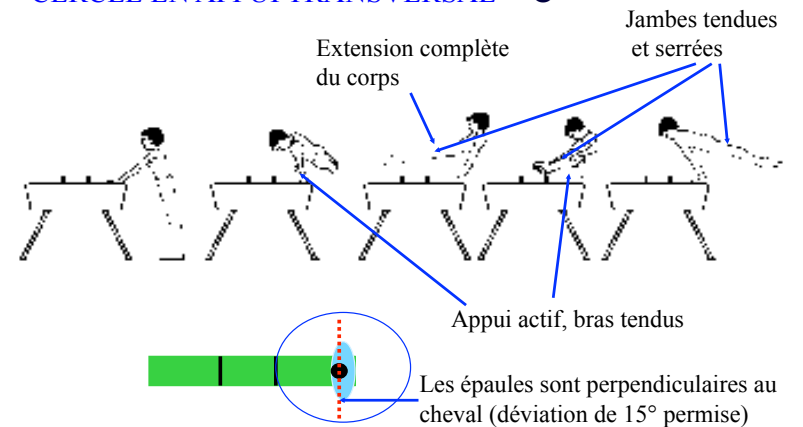
CERCLE EN APPUI FACIAL ○

Pendant le cercle, extension complète du corps avec les jambes tendues et serrées



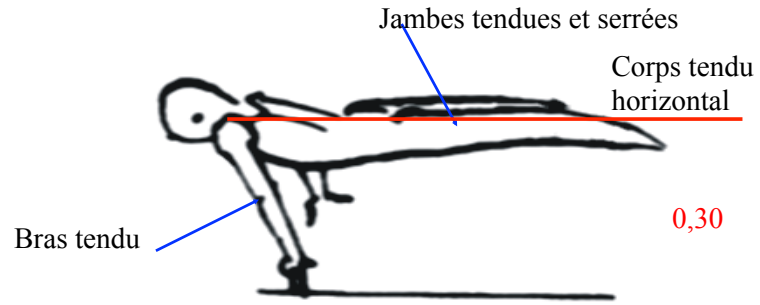
QUELQUES ELEMENTS

CERCLE EN APPUI TRANSVERSAL ○ -



QUELQUES ELEMENTS

SORTIE



La pose d'un ou des pieds entraîne la non reconnaissance de l'élément

*Je vous
remercie de
votre attention*