

Règles

SOL imposés



- 1) les gymnastes doivent exécuter les exercices en short
(dépassement short : -0,3pt)
- 2) la présence d'un assistant sur les tapis est interdite
- 3) les exercices doivent être exécutés entièrement sur les bandes de tapis (largeur 2m)
 - pupilles, adultes : 1er, 2ème, 3ème degrés 14m
 - pupilles, adultes : 4ème, 5ème degrés 18m
- 4) les mouvements doivent être harmonieux, rythmés et avec souplesse

Quelques fautes typiques

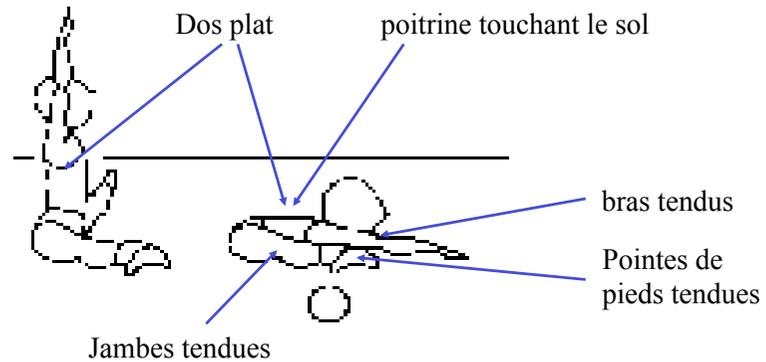
Marcher à l'appui renversé	0,1 par pas
désaxage	0,1 ou 0,3
déviations dans l'élan à ou par l'appui renversé > 45°	0,1 ou 0,3 non reconnaissance
rotations longitudinales incomplètes	0,1 ou 0,3 ou 0,5
durée des maintiens < 2s sans arrêt	0,3 non reconnaissance
interruption d'un mouvement d'élévation	0,1 ou 0,3 ou 0,5
manque d'équilibre	0,1 ou 0,3 ou 0,5
toucher le sol	0,1 ou 0,3
chute	1,0

Fautes spécifiques

Fautes	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Contact avec le sol à l'extérieur des lignes (chaque fois)	+		
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1.0
Élément commencé et exécuté à l'extérieur du praticable	Non reconnaissance de l'élément		

Quelques éléments

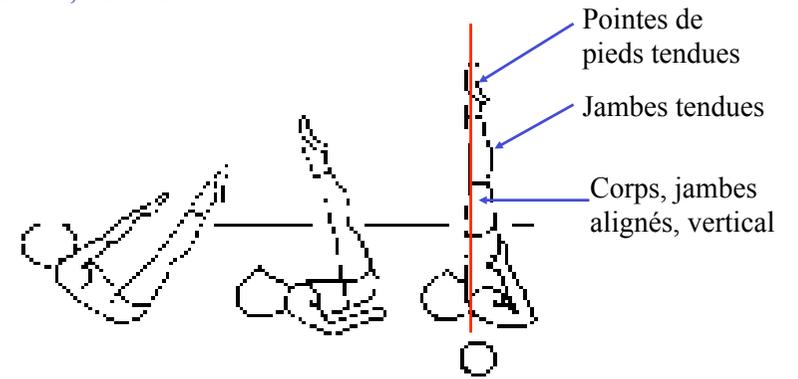
Ecrasement facial, tenue 2s



La durée est comptée à partir de la position stabilisée

Quelques éléments

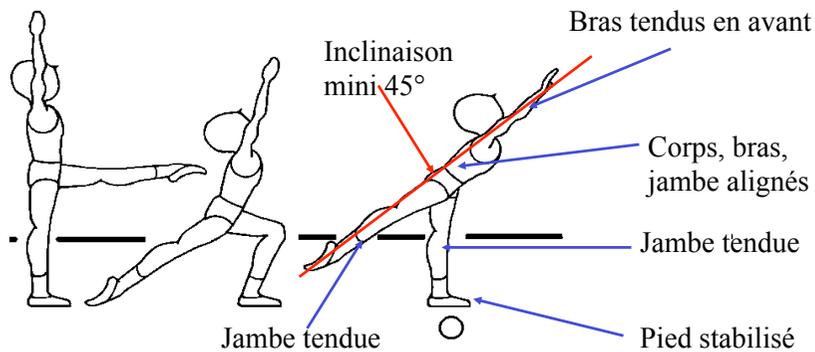
chandelle, tenue 2s



La durée est comptée à partir de la position stabilisée

Quelques éléments

Planche oblique à 45°, tenue 2s

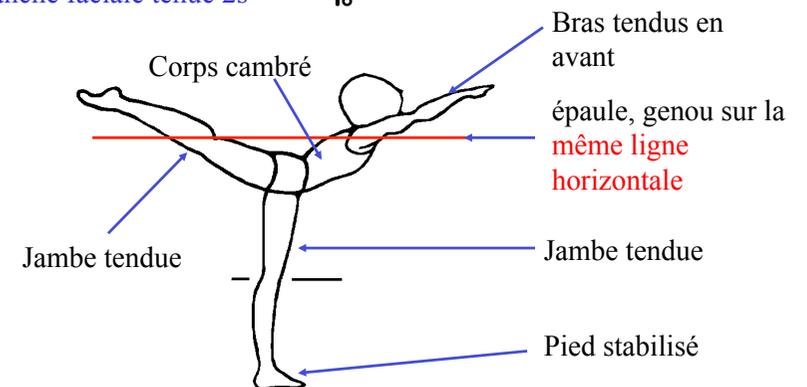


Pas de pénalisation si la planche se rapproche de la position horizontale

La durée est comptée à partir de la position stabilisée

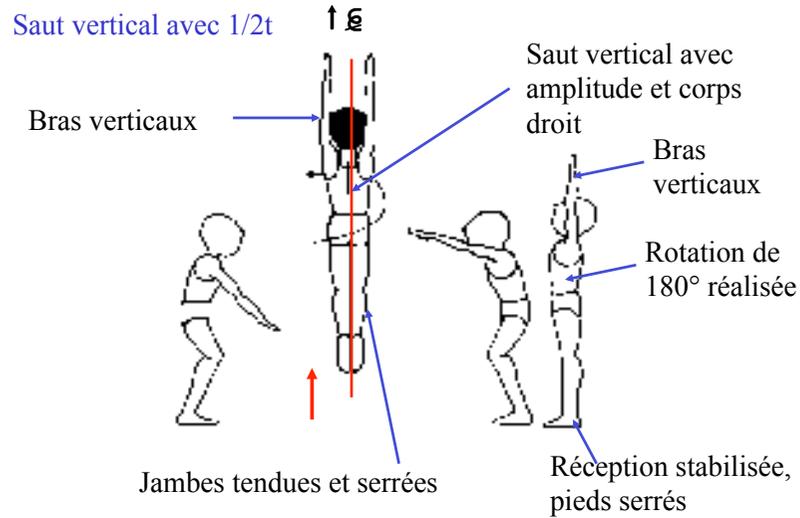
Quelques éléments

Planche faciale tenue 2s

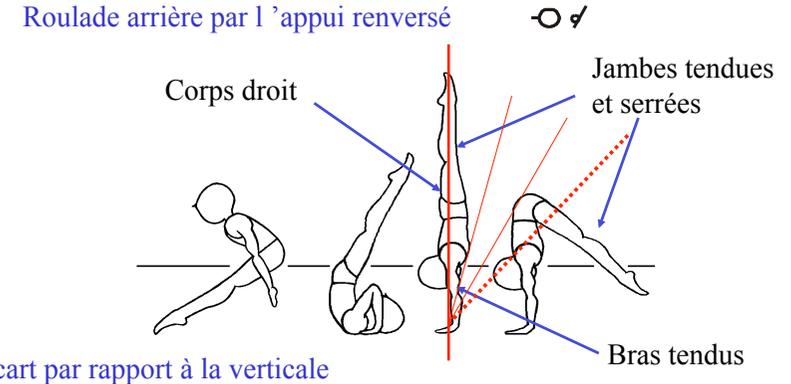


La durée est comptée à partir de la position stabilisée

Quelques éléments



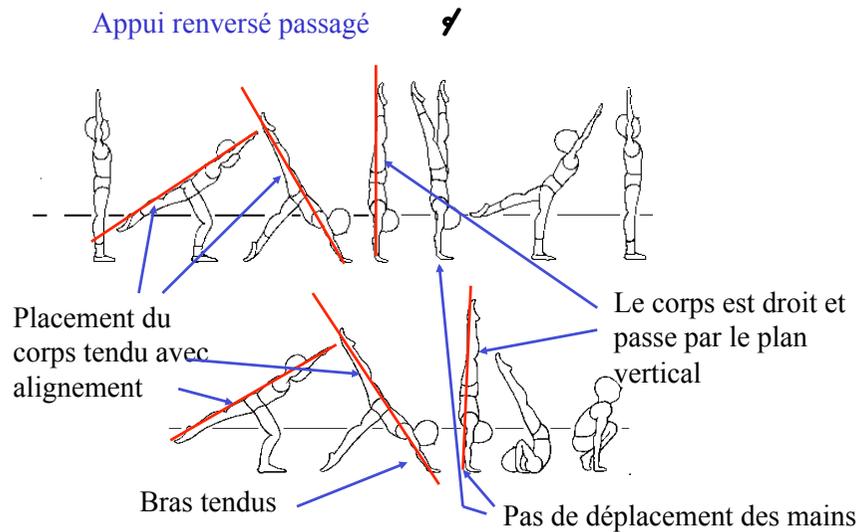
Quelques éléments



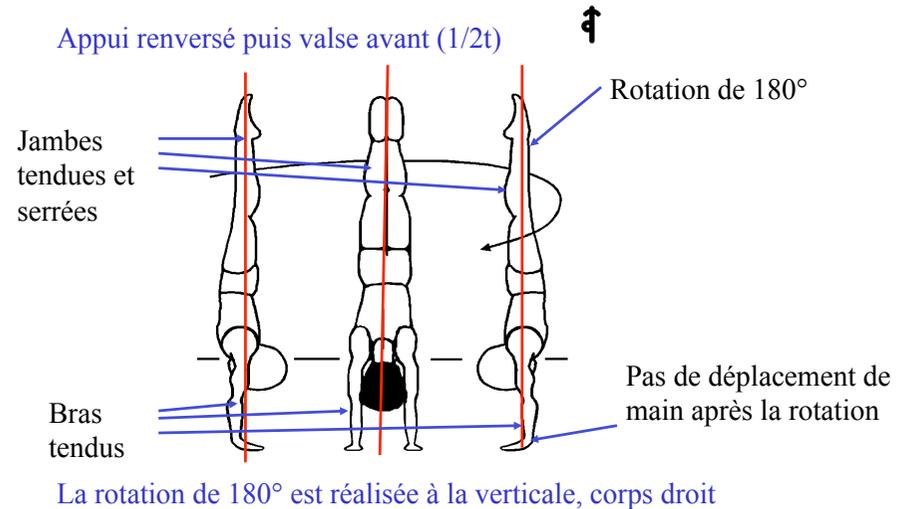
Ecart par rapport à la verticale

- jusqu'à 15° = pas de déduction
- de 16 à 30° = **0,1**
- de 31 à 45° = **0,3**
- > 45° = **non reconnaissance**

Quelques éléments

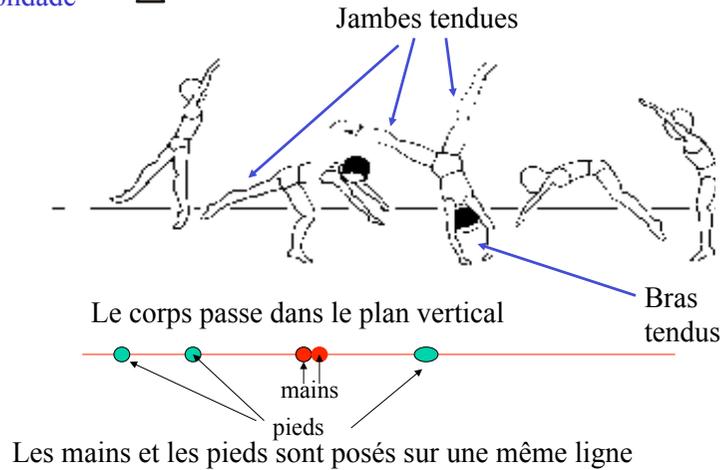


Quelques éléments



Quelques éléments

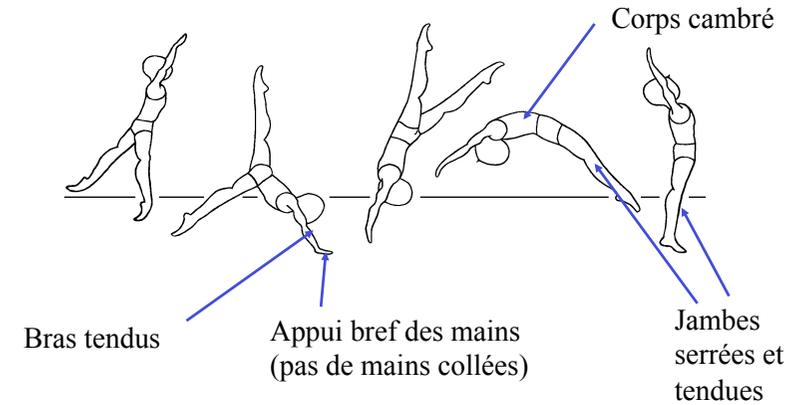
Rondade \triangle



Quelques éléments

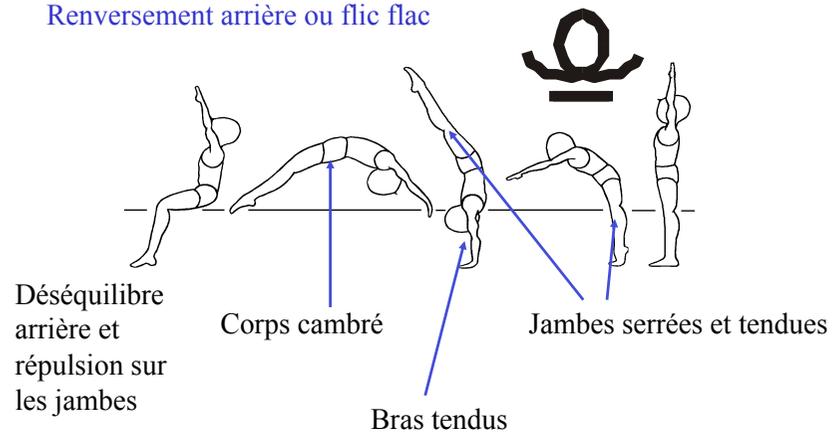
Renversement avant ou saut de main \odot

Bras dans le prolongement du corps pendant tout le mouvement



Quelques éléments

Renversement arrière ou flic flac

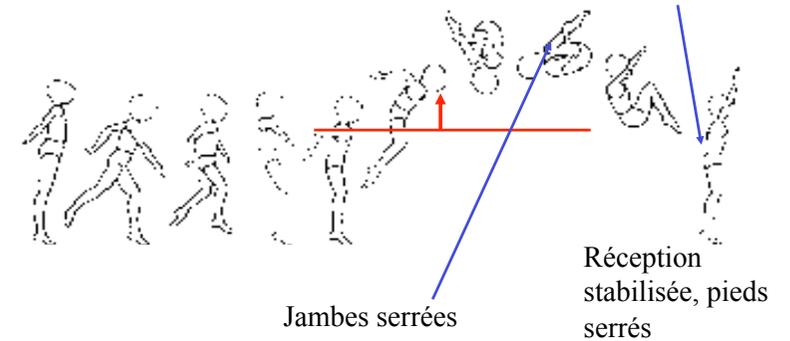


Quelques éléments

Salto avant groupé \odot

Hauteur de rotation au dessus des épaules

Ouverture du corps avant la réception

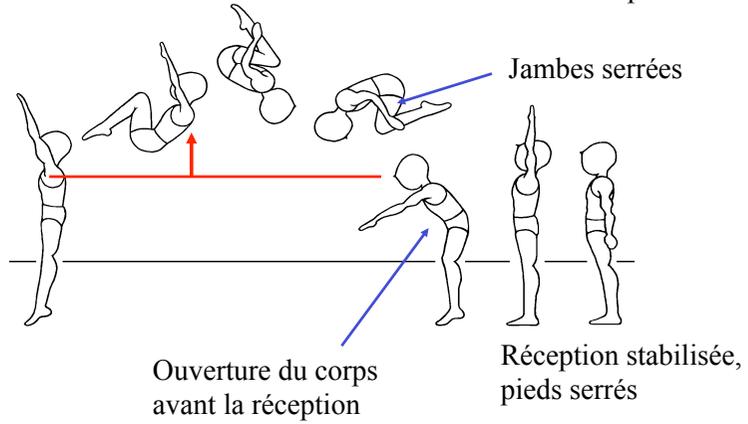


Quelques éléments

Salto arrière groupé



Hauteur de rotation au dessus des épaules



Merci