

# PRECISIONS – BROCHURE TECHNIQUE 69

## Saison 2021 2022

Suite à la 1<sup>ère</sup> Etape de la Coupe du Rhône et à la mise en place des nouveaux programmes techniques GAF lors de la compétition du 19 décembre dernier, la commission technique GAF s'est réunie pour apporter des précisions.

### IMPOSES COUPE DU RHÔNE

#### SAUT :

##### *Page 13 - Règlements*

> Si l'un des 2 sauts n'est pas présenté **ou non reconnu / différent** le saut est considéré comme nul (**Note finale=0**)

##### **Exemples :**

- Roulade avant au lieu de salto avant arrivée gainage dans l'imposé 2
- Pas de rebond sur table dans l'imposé 3

##### *Page 14 – Description des imposés*

Imposé 2 (table) : Lune Tombé dos mini-trampoline. Phase d'envol après l'impulsion bras doit être visible.

Imposé 2 (salto) : Salto avant dégroupé et arrivée dos en gainage. Phase d'envol obligatoire avant le dégroupé. Si roulade avant / touche de la tête / des mains ou des épaules en 1er = saut nul = note finale 0

Imposé 3 (table) : Lune rebond tombé dos trampo-tremp. Rebond sur table (double appui par impulsion bras) avant la phase de repoussé (envol) tombé dos.

#### POUTRE : PRECISIONS TECHNIQUES

- Reconnaissance technique du placement du dos et des ATR

> appliquer la règle des angles (alignement vertical mains/épaules/hanches), tolérance des 10°

## **SOL : PRECISIONS TECHNIQUES**

- Les cabrioles doivent se terminer sur 1 pied ; **si retour 2 pieds, élément différent donc non reconnu**
- Imposé 2 : série cabriole gauche + saut écart antéropostérieur droit ou inversement
  - > si la gymnaste effectue une cabriole à gauche et un saut antéro à gauche alors l'élément est **non reconnu**. Les jambes lancées devant sur chaque saut doivent être différentes.

## **FORMAGYM**

Afin de ne pas alourdir les informations et de faciliter le travail des entraîneurs, la commission technique a fait le choix de ne pas modifier le programme Formagym cette saison 2021 2022. Il sera mis à jour et réévalué pour la saison prochaine. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques afin de proposer un programme adapté à nos jeunes gymnastes.

Merci de prendre en compte les précisions suivantes pour les prochaines étapes de Coupe du Rhône.

## **DEROULEMENT DES ATELIERS EN COMPETITION :**

- Chaque gymnaste effectue les ateliers les uns à la suite des autres, avant de passer à la gymnaste suivante et ceci est valable pour l'ensemble des agrès à moins que l'installation matérielle ne puisse pas répondre à ce mode d'organisation.
- L'entraîneur peut indiquer l'atelier à la gymnaste. **Il ne doit en revanche pas donner de consignes techniques, ni compter les secondes de maintien pendant le passage de ses gymnastes.**

## **BARRES : PRECISIONS TECHNIQUES**

- Atelier n°1 et atelier n° 2 sont 2 exercices distincts
- Atelier n°2 : Gainage puis passage par la chandelle et passer en écrasement facial
  - > départ sur une hauteur la gymnaste effectue une roulade avant en passant par la chandelle l'entraîneur maintient les chevilles **au moment de la chandelle, pas avant.**

L'ensemble des précisions techniques apportées sur ce document sera transmis aux officiels lors de la réunion des juges en compétition.

La Commission Technique GAF