

PRECISIONS – BROCHURE TECHNIQUE 69

Saison 2021 2022

Suite à la 1^{ère} 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