

CHALLENGE D'HIVER PUPILLES

EXERCICES AUX ANNEAUX

1. - CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

Tous les éléments de maintien doivent être tenus **2 secondes**.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **d'élan bras tendus**.

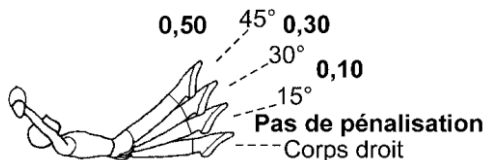
Dans les positions de maintien, les bras sont tendus (sauf appuis renversé bras fléchis) et les anneaux sont parallèles.

2. - PENALISATIONS DANS LES ELANCES

21. - Cassé du corps aux anneaux.

Les élancés **en avant** doivent être réalisés obligatoirement **corps droit (tronc, jambes)**.

Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture du corps.

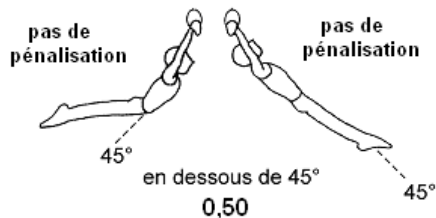


- Cassé du corps > à 45° : 0,50 pt
- Cassé du corps de 31° à 45 : 0,30 pt
- Cassé du corps de 15° à 30 : 0,10 pt
- Cassé du corps < 15° : pas de pénalisation

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

22. - Hauteur des élancés aux anneaux.

- 1^{er} et 2^{ème} degrés Pupilles

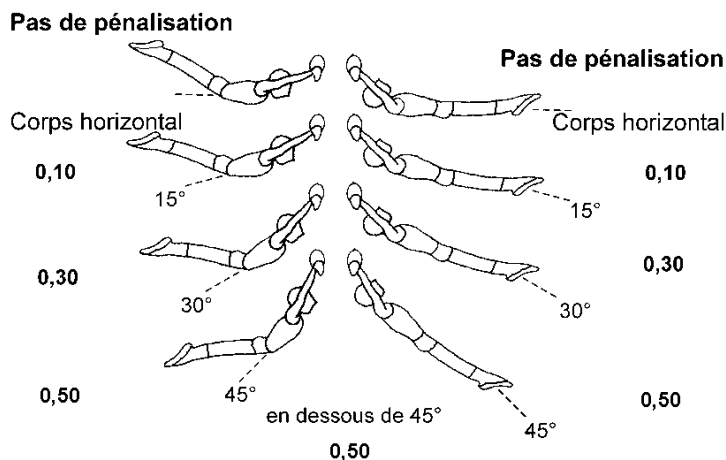


- 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} degrés Pupilles

Dans les élancés **en avant et en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

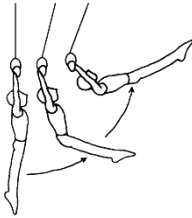
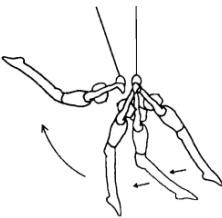
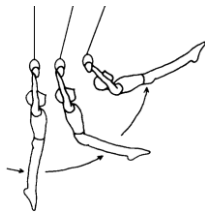
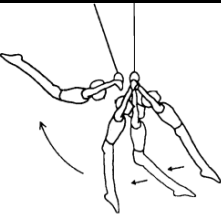
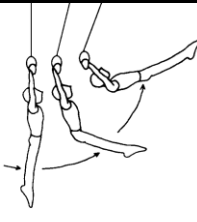
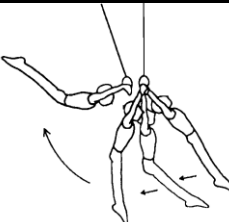

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**. Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à l'horizontale :



ANNEAUX

Pupilles (1^{er} degré)

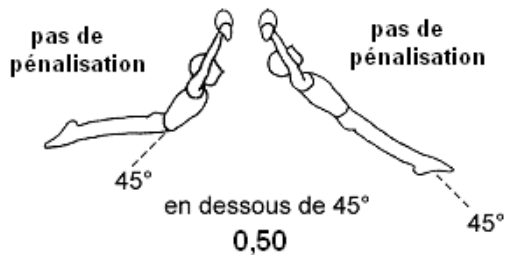
			
2,0)	1,5)	1,5)	
De la suspension corps tendu, élaner en avant le corps tendu au dessus de 45° ,	élaner en arrière le corps au dessus de 45° ,	élaner en avant le corps tendu au dessus de 45° ,	
			
1,5)	1,5)	2,0)↓	
élaner en arrière le corps au dessus de 45° ,	élaner en avant le corps tendu au dessus de 45° ,	élaner en arrière le corps au dessus de 45° , sortir en arrière par appui sur les anneaux.	
		Manque d'appui 0,30 ou 0,50 Corps cassé 0,10 ou 0,30 ou 0,50	

Hauteur des élanés :

Dans les élanés **en avant et en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les élanés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45°**.
Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :

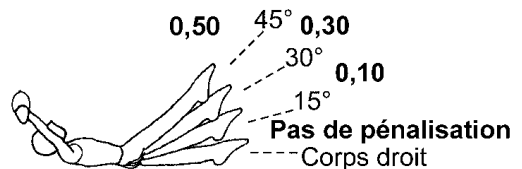


Cassé du corps :

Les élanés **en avant** doivent être réalisés obligatoirement **corps tendu (tronc, jambes)**.

Pour les élanés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps.

Les cassés du corps en avant et en arrière sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture du corps.

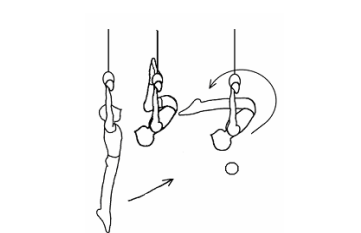
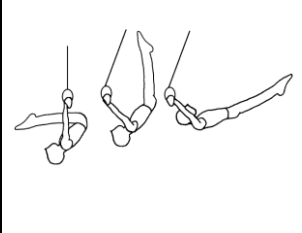
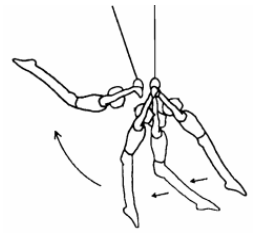
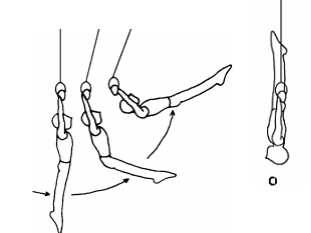


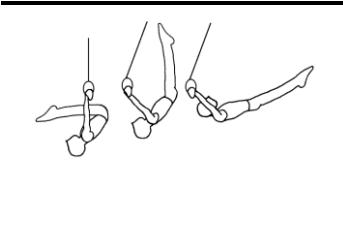
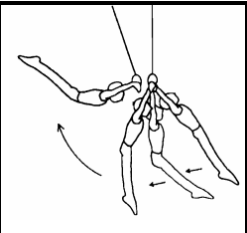
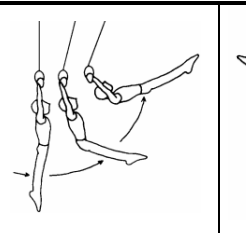
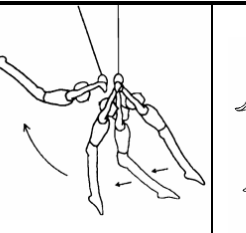
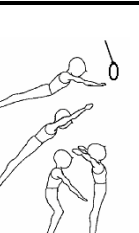
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages CP – 8 à 14.

2,0	1,5	1,5	1,5	1,5	2,0
))))))↓

ANNEAUX

Pupilles (2^{ème} degré)

			
2,0 $\uparrow \leftarrow 0$	1,0 \curvearrowright	1,0 \curvearrowright	2,0 $\curvearrowright \downarrow 0$
De la suspension tendue, élever le corps groupé à la suspension renversée puis tendre les jambes à la suspension mi-renversée horizontale (position tenue 2s) -	élaner en avant (fermeture-ouverture), corps tendu au dessus de 45° ,	élaner en arrière le corps au dessus de 45° ,	Élever en avant pour élever le corps tendu à la suspension renversée corps droit et jambes tendues (position tenue 2s)
Position sans arrêt 1,00 Jambes non horizontales ... 0,10 ou 0,30 ou 0,50 Bras fléchis ... 0,10 ou 0,30 ou 0,50 Anneaux non parallèles 0,10 Pas de pénalisation pour élévation bras fléchis			Position sans arrêt 1,00 Corps cassé 0,10 ou 0,30 ou 0,50 Anneaux non parallèles ... 0,10 Tête rentrée 0,30

				
1,0 \curvearrowright	1,0 \curvearrowright	1,0 \curvearrowright	1,0 $\curvearrowright \downarrow$	
Abaisser les jambes pour élaner en avant (fermeture-ouverture), corps tendu au dessus de 45° ,	élaner en arrière le corps au dessus de 45° ,	élaner en avant le corps tendu au dessus de 45° ,	élaner en arrière le corps au dessus de 45° , sortie en arrière par appui sur les anneaux.	
			Manque d'appui 0,30 ou 0,50 Corps cassé 0,10 ou 0,30 ou 0,50	

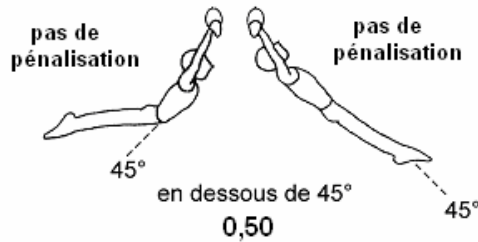
Hauteur des élan :

Dans les élanés **en avant et en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les balancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45°**.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :

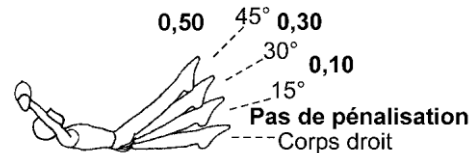


Cassé du corps :

Les élanés **en avant** doivent être réalisés obligatoirement **corps tendu (tronc, jambes)**.

Pour les élanés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps.

Les cassés du corps en avant et en arrière sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture du corps.



2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0
$\uparrow \leftarrow 0$	\curvearrowright	\curvearrowright	$\curvearrowright \downarrow 0$	\curvearrowright	\curvearrowright	\curvearrowright	$\curvearrowright \downarrow$

ANNEAUX

Pupilles (3^{ème} degré)

1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
De la suspension bras tendus : s'élever avec aide par traction des bras à l'appui tendu (position tenue 2s), anneaux parallèles	Elever les jambes fléchies à l'horizontale (position tenue 2s), anneaux parallèles	Rouler en avant à la suspension mi-renversée jambes fléchies,	(position tenue 2s) - Puis s'établir à la suspension renversée (position tenue 2s) –	Abaisser les jambes pour élaner en avant (fermeture-ouverture),
Traction un bras après l'autre 0,30 Position sans arrêt 1,00 Anneaux non parallèles 0,10	Position sans arrêt 1,00 Anneaux non parallèles ... 0,10		Position sans arrêt 0,50 / position	

1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
élaner en arrière,	élaner en avant,	élaner en arrière,	élaner en avant,	sortie en salto arrière, corps groupé.
				Lâcher après la verticale. 0,50 Pas de pénalisation pour manque d'amplitude

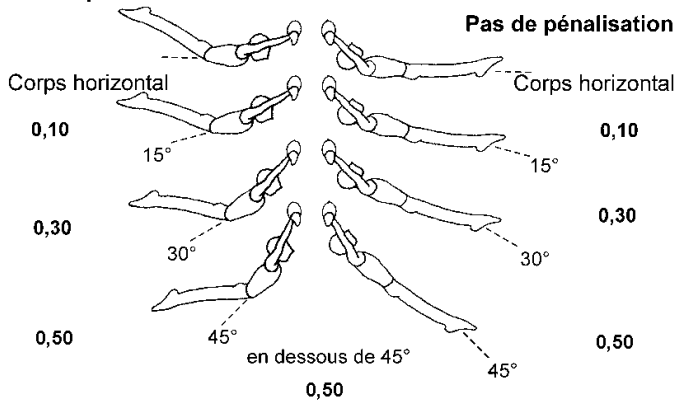
Hauteur des élancés :

Dans les élancés **en avant et en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau du **corps**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**. Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à l'horizontale :

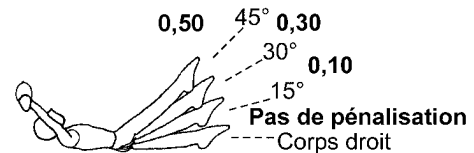
Pas de pénalisation



Cassé du corps :

Les élancés **en avant** doivent être réalisés obligatoirement **corps droit (tronc, jambes)**.

Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture du corps.



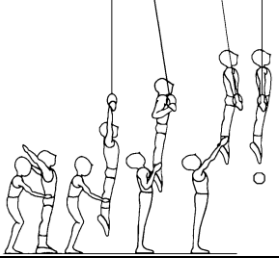

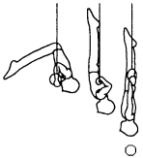
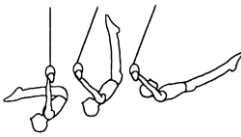
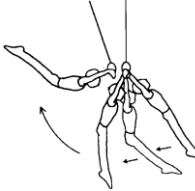



Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

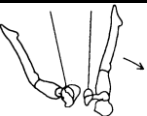
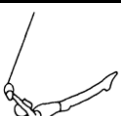
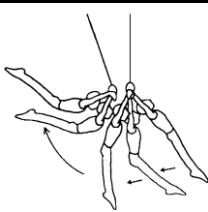
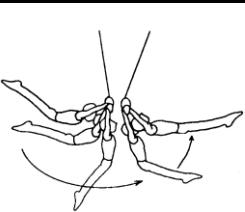

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages CP – 8 à 14.

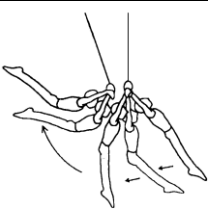
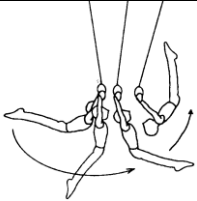
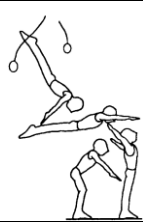

1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0

ANNEAUX

Pupilles (4^{ème} degré)

				
1,0 	1,0 	1,0 ) 1,0)	
De la suspension bras tendus : s'élever avec aide par traction des bras à l'appui (position tenue 2s) – anneaux parallèles	Elever les jambes tendues à l'équerre (position tenue 2s) – anneaux parallèles	Rouler en avant à la suspension renversée corps tendu (position tenue 2s) -	Abaisser les jambes tendues pour élaner en avant, (fermeture - ouverture du corps),	élaner en arrière,
Avec aide..... 0,50 Traction un bras après l'autre 0,30 Position sans arrêt 1,00 Anneaux non parallèles ... 0,10	Position sans arrêt 1,00 Anneaux non parallèles ... 0,10	Position sans arrêt 1,00		

			
1,0 ) 1,0)) 1,0)
dislocation avant,	sans arrêt élaner en avant,	élaner en arrière,	élaner en avant,
Pas d'exigence d'amplitude Pas de pénalisation corps cassé	Arrêt 0,50		

		
1,0)	1,0)	1,0 
élaner en arrière,	élaner en avant,	sortie en salto arrière jambes tendues.
		Pas de pénalisation pour corps cassé et manque d'amplitude Lâcher après la verticale.....0,50

Hauteur des élanés :

Dans les élanés **en avant et en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les élanés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation du corps par rapport à l'horizontale.











Cassé du corps :

Les élanés **en avant** doivent être réalisés obligatoirement **corps droit (tronc, jambes)**.

Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture du corps.

Pour les élanés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages CP – 8 à 14.

1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
									

ANNEAUX

Pupilles (5^{ème} degré)

1,0	1,0	1,0	1,0
De la suspension bras tendus : s'élever avec aide par traction des bras à l'appui (position tenue 2s) – anneaux parallèles	Elever les jambes à l'équerre (position tenue) anneaux parallèles	Elever le corps fléchi, jambes tendues à l'appui renversé, bras fléchis (position tenue 2s) -	Abaisser les jambes pour venir à l'appui tendu,
Traction un bras après l'autre 0,30 Position sans arrêt 1,00	Position sans arrêt 1,00	Position sans arrêt 1,00	Arrêt 0,50

1,0	1,0	1,0	1,0
sans arrêt, élaner en avant à l'appui pour élaner vers l'arrière corps tendu à la suspension,	élaner en arrière,	dislocation avant, corps tendu ,	sans arrêt, élaner en arrière,
Elancer bassin sous l'horizontale 0,30 Arrêt 0,50		Pas d'exigence d'amplitude des épaules Corps cassé 0,10 ou 0,30 ou 0,50	Arrêt 0,50

1,0	1,0	1,0	1,0
élaner en avant,	dislocation arrière,	élaner en avant et sortie en salto arrière, corps tendu .	
	Pas d'exigence d'amplitude des épaules	Lâcher après la verticale 0,50 Bassin sous les anneaux 0,30	

Hauteur des élanés :

Dans les élanés **en avant et en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les élanés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation du corps par rapport à l'horizontale.

Cassé du corps :

Les élanés **en avant** doivent être réalisés obligatoirement **corps droit (tronc, jambes)**.

Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture du corps.

Pour les élanés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages CP – 8 à 14.

1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----