Programme Technique Fédéral Occitan



FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

COMITÉ RÉGIONAL OCCITANIE

Tableau SYNOPTIQUE Catégories compétitions INDIVIDUELLES Fédérale OCCITAN
Gymnastique Artistique Masculine

Niveau de pratique	Filières	Âges													Programmes	Etapes compétitives		
		7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	21 ans et -	22 ans et +		Département	Interdépartement	Région
	Fédérale OCCITAN																		

Tableau SYNOPTIQUE Catégories compétitions EQUIPES Fédérales OCCITAN
Gymnastique Artistique Masculine

Niveau de pratique	Filières	Âges													Format Equipe	Programmes	Etapes compétitives		
		7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	21 ans et -	22 ans et +			Département	Inter-département	Région
	Fédérale OCCITAN															5/5/3				
																5/5/3				
																5/5/3				

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

La nouvelle organisation compétitive mise en œuvre par la fédération de Gymnastique nous invite à revoir l'offre des programmes compétitifs en Gymnastique Artistique Masculine.

Le comité technique de gymnastique artistique masculine d'Occitanie souhaite proposer un programme occitan pour le niveau de pratique fédérale. Une passerelle entre les Access Gym et le niveau Fédéral A en prenant en compte un maximum de caractéristiques.

FORMATION DES GYMNASTES

Ils s'adressent à l'ensemble des gymnastes, dès l'âge de 10 ans, et avec des finalités régionales (indiv et équipes lors de la même compétition.)

Ainsi ce « programme imposé Fédéral Occitan » a pour objectif d'être un guide pour la formation des jeunes gymnastes en proposant des étapes progressives et un contenu technique adapté et abordable. Chacun peut réaliser une auto-évaluation de sa pratique. Développer la motivation entre les gymnastes par son système de notation simple et valorisant pour attirer de nouveaux pratiquants.

ACCOMPAGNEMENT DES ENTRAINEURS

Accompagner également les entraineurs dans la formation de leurs athlètes et leur permettre de construire des mouvements logiques, simples mais complets, axés leur travail sur l'exécution et la tenue de corps. Le programme offre une suite logique d'évolution de chaque famille d'éléments, issues des programmes Fédéral A.

JUGEMENT

Ce programme se veut simple et rapide à juger pour être expliqué et être compris rapidement par tous juge peu importe son niveau lors des réunions de juges en début de compétition.

SPECTATEURS et PARENTS

Avec un système de notation clair et visant à valoriser les éléments présentés nous espérons rendre les règles de la gymnastique accessibles et compréhensible aux yeux des spectateurs et parents des gymnastes.

PRÉSENTATION IMPOSES FEDERAL OCCITAN

Les mouvements imposés fédéral occitan s'échelonnent du niveau 1 au niveau 3 sur chaque agrès.

NIVEAU DE PRATIQUE

- Ce programme s'adresse aux gymnastes débutants ou avec un faible volume d'entraînement et il représente le premier niveau de compétition organisé dès le niveau départemental et à finalité régional. Les mouvements sont pré-élaborés avec des modalités de notation simplifiées. Les contenus sont plafonnés et très accessibles, sous forme de 3 paliers pars agrès.
- La progression dans ce programme de base doit être cohérente avec le niveau du gymnaste, dans une parfaite maîtrise et sans compromettre sa sécurité.

CONTENU ET RÈGLES GÉNÉRALES

- L'entraîneur doit annoncer au jury le niveau du mouvement présenté par le gymnaste (en cas d'erreur, pas de pénalisation)
- Il est proposé un mouvement de « Référence » pour chaque niveau : l'objectif final à atteindre est de réaliser le mouvement dans sa globalité pour chaque agrès.
- Cependant, pour rester dans une progression pédagogique cohérente, il est possible de personnaliser le mouvement en allégeant son contenu en ne présentant pas des éléments dont la maîtrise technique reste approximative.
- Cela permet au gymnaste de construire progressivement ses mouvements et ses acquis.

EVALUATION IMPOSES FEDERAL OCCITAN

CHAQUE MOUVEMENT EST ÉVALUÉ SELON DEUX SECTEURS

Le secteur technique

Il présente un mouvement de 10 éléments (sauf au saut) d'une valeur technique de 10 points (1 point par élément). Un coefficient multiplicateur sur la note finale est appliqué en fonction du mouvement présenté viendra bonifier la réalisation d'un mouvement supérieur.

LA NOTE D

- Chaque mouvement est constitué de 10 éléments, Chaque élément rapporte 1 point et constitue la note D.
- 10 éléments par mouvement rapport donc 10 points
    - Note D = Nombre d'élément.
- La note finale elle sera bonifié de point supplémentaire pour présentation du mouvement respectif, + 2 points, +4 points, + 6 points.
- L'absence d'un élément entraine la réduction de la note de départ de 1,00 pt.

	NOTE DE DEPART EXECUTION COMPRISE ND=NE	Points du mouvement présenté
M1	10 éléments=10	+ 2 points
M2	10 éléments=10	+ 4 points
M3	10 éléments=10	+ 6 points

La NOTE E

Il se réfère au code de pointage FIG en vigueur.

- Dans le cadre de ce programme, les fautes d'exécutions E seront déduites sur la Note de départ.
- L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur les fautes techniques et de tenue du corps suivant la version en cours du code de pointage.

Note E= Déduction Exécution (max 1 point par élément) pour ne pas pénaliser un mouvement pour un élément tenté.

PRINCIPES GÉNÉRAUX DE COTATION PAR LE JURY D

- Pour la lisibilité et une meilleure compréhension, chaque mouvement = 10 points
- 1 point par élément présenté.
- En cas de contestation seul le texte fait foi.

LES ELEMENTS NON PRESENTES

- Lorsque plusieurs éléments ne sont pas présentés dans un mouvement : une pénalité de 1 point sur la note de départ est appliquée par élément quel qu'en soit le nombre.

LES ELEMENTS DE REMPLACEMENTS

- Dans le cas de la présentation d'un élément non référencé en remplacement de l'élément de référence, pas de pénalité mais non reconnaissance de l'élément rajouté au mouvement imposé.

Exemple au Sol : Mouvement 1 secteur 2 : Saut de main saut droit Ange, l'ange est remplacé par un salto avant, non reconnaissance du salto avant. Non présentation de l'Ange (-1.00 point sur Note de Départ)

- La sortie proposée dans le mouvement de référence fait partie du mouvement. La non-réalisation ou réalisation de toute autre sortie provoquera l'application du textes précédents. (Pas de sortie – 1 point sur la note de départ)

LES ELEMENTS MAL REALISE

- Lorsqu'un élément tenté est mal réalisé il est reconnu, avec une déduction d'exécution de 1 point maximum par élément. Ce qui ne pénalise pas le reste du mouvement. La règle s'applique quel que soit le nombre d'éléments mal réalisés.

- Un élément tenté peut être recommencé 1 seule fois

LES ELEMENTS SUPPLEMENTAIRES

- Il n'y a pas de pénalité pour les éléments supplémentaires présentés comme les cercles supplémentaires au cheval d'arçons, les grands tours en barre fixe.

- Le jugement d'éléments supplémentaire rentrera dans la note d'exécution sur les fautes de tenue.

FEDERAL OCCITAN

Equipe : 10-12 ans /10-15ans /12 ans et +

Individuel : 10,11,12,13,14 et 15 ans

Pour les gymnastes plus jeunes entre 7ans et 9 ans, le programme régionale performance est disponible et accessible pour la formation de base avec également des mouvements de niveau 1 à 3. Programme idéale pour la formation des catégories poussins.

FORMAT DE COMPETITION

- Compétition par équipes au format 5/5/3 : 5 gymnastes maximum dans l'équipe, 3 au minimum - 5 gymnastes maximum passent à chaque agrès, 3 au minimum – les 3 meilleures notes à chaque agrès sont comptabilisées.

CONTENU ET REGLES SPECIFIQUES

- Pour des raisons de sécurité, l'entraîneur peut se tenir près de l'engin aux anneaux et à la barre fixe, au saut et aux barres parallèles.

TENUE DE COMPETITION

- La tenue doit être identique pour toute l'équipe : Short autorisé à tous les agrès pour les 10 à 15 ans.

Exemple :

- *Note de départ du mouvement 2 : « 10 points » (10 éléments)*

  ND 10

+ 4 points Rajout des points dédié au mouvement (+4 points M2)

- *Après son passage, il a présenté 9 éléments = 9 points*

  Il a perdu en exécution 3.5 de fautes au total sur son mouvement

ND 9 – 3.5 = 5.5 5.5 + 4 = 9.5 points Note FINALE : 9.5 points

Sol

Les mouvements au sol sont conçus pour être exécuté sur une seule bande de praticable en aller-retour.

En sortie : reconnaissance de l'élément acrobatique même s'il est suivi d'un rebond.

Aucune pénalité du Code FIG sont applicables au sol

Cheval d'arçons

L'amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe : L'élévation de la jambe

- Au-dessus des arçons, pas de déduction.
- Au niveau des arçons, 0,1 de déduction.
- Sous les arçons, 0,3 de déduction.

Si passages au champignon, celui-ci se fait directement à la suite du passage au cheval d'arçons avec un temps raisonnable de concentration.

Anneaux

Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur. Les sangles ne sont pas autorisées.

Saut

En cas de saut évalué à zéro, un deuxième saut est autorisé avec une pénalité de 2 points.

Barres parallèles

La hauteur des barres est libre.

Le siège écarté du balancé :

- En dehors des éléments répertoriés amenant au siège écarté dans le mouvement imposé, toute autre station au siège écarté sera considérée comme une interruption sans chute (avec une déduction de 0,5, jury E) :

-Exemple : balancé à l'appui pour s'établir au siège écarté.

Barre fixe

Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.

Les sangles sont obligatoires dans les mouvements 1 ,2 et 3

Les critères de jugement ci-dessous ne sont pas pris en compte dans ce niveau de pratique

Sol

Jury D

- La limite de temps pour réaliser son mouvement.
- Le passage obligatoire par chaque coin du praticable.

Jury E

- Les stations de plus de 2 secondes avant un élément ou série acrobatique.
- Les pas et les éléments de transition pour arriver au coin.

Arçons

Jury D

- La règle concernant la reconnaissance des éléments des Groupes II et III qui doivent être enchaînés sans chute par un élément répertorié dans le code de pointage.

Jury E

- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires). Le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts, les fautes de tenue.

Anneaux

Jury E

- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires). Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue. Barres

Parallèles

Jury E

- L'abaissement en arrière.
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires). Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

Fixe

Jury E

L'abaissement en arrière.

• Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires). Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

• La prise d'élan pour débuter l'exercice de plus de trois élans.

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

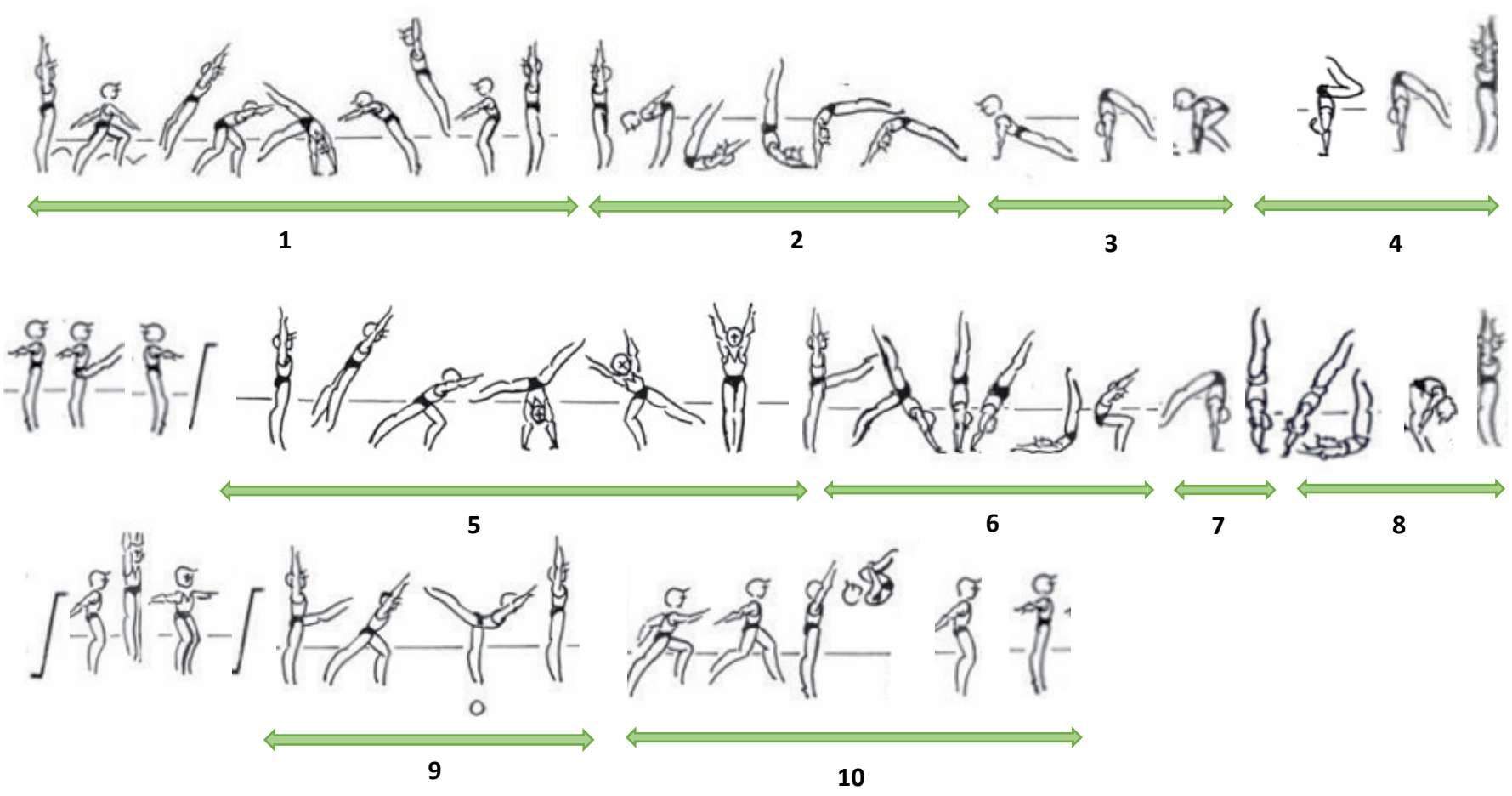
SOL MOUVEMENT 1 +2points

1	Sursaut, rondade saut droit à la station,
2	Abaisser le buste sur jambes tendues et roulade arrière bras et jambes tendues à la position faciale
3	Glisser les pieds au sol pour s'élever lentement en placement du dos sur ½ pointes (fermeture jambes tronc, bras et jambes tendus), Venir à genoux
4	S'élever en élan à la position placement du dos bras tendus, jambes fléchies, reposer les pieds au sol à la position de fermeture, puis se redresser dos plat.
	Battement avant au-dessus du bassin et 1/2 de tour.
5	Sursaut roue latérale,
6	Fente ATR, roulade avant groupé
7	Placement du dos bras et jambes tendues à l'ATR,
8	Roulade avant, bras et jambes tendues à la station.
	Saut extension 1/2 de tour à la station.
9	De la station droite, élever les bras en avant à la verticale, et de la fente avant s'établir à la planche faciale horizontale, bras dans le prolongement du corps, (tenue 2 secondes). Se redresser à la station droite, bras à la verticale.
10	Prise d'élan, salto avant groupé à la station droite.

PROGRAMME FEDERAL IMPOSES OCCITANIE

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SOL MOUVEMENT 1 +2 points



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

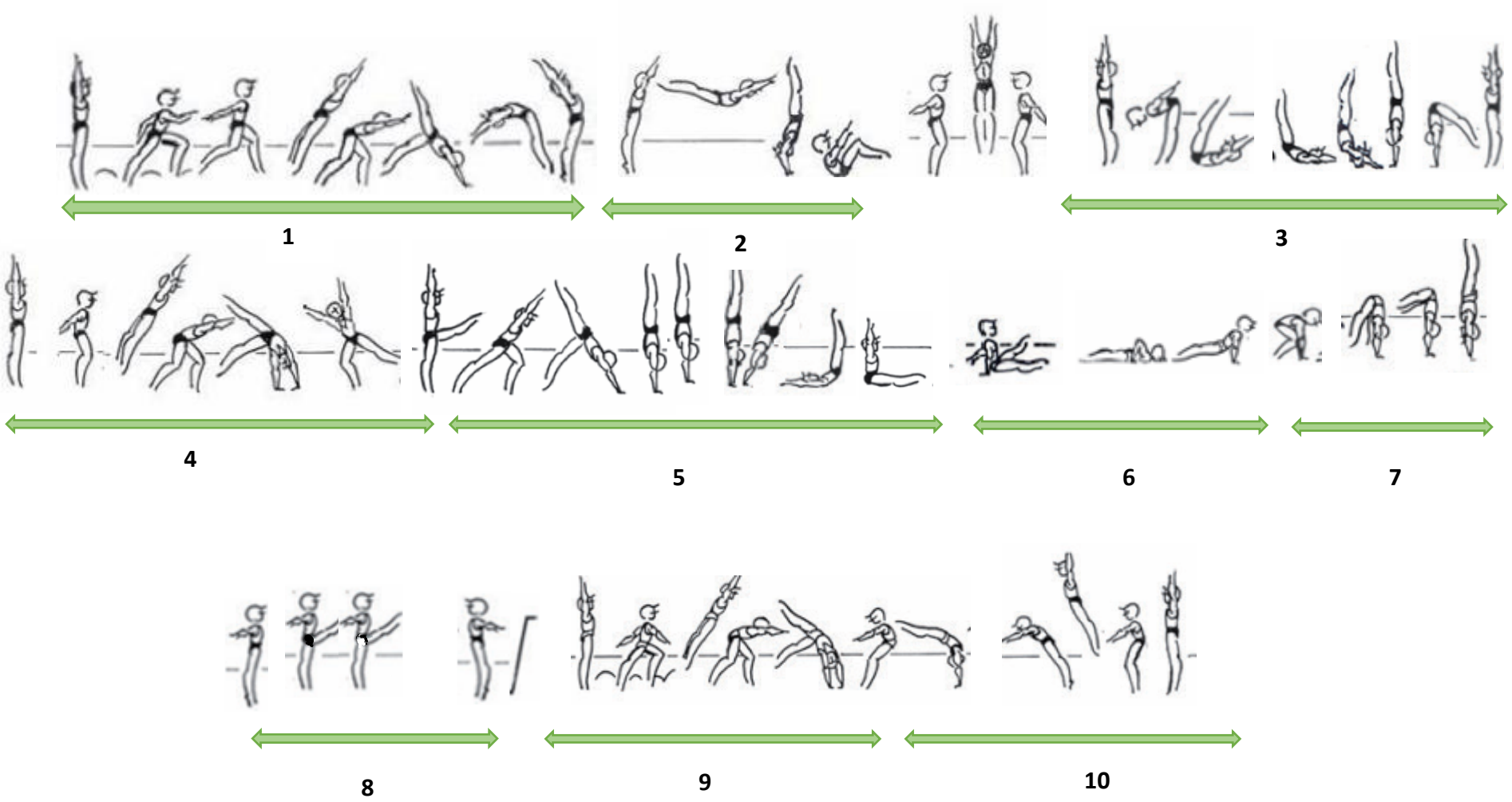
SOL MOUVEMENT 2 +4 points

1	De la station droite, prise d'élan, saut de mains deux pieds, rebond bras à la verticale,
2	Roulade avant élevée (saut de poisson). Se redresser à la station.
	Saut extension 1/2 de tour
3	Roulade arrière à l'ATR, retour à la station par fermeture, se redresser dos plat
4	Sursaut roue latérale
5	, fente ATR impulsion bras tendu roulade avant à la position assise
6	Resserrer les jambes et venir plat ventre sur le sol et par temps de ressort venir en position accroupi
7	Placement du dos jambes tendues écartées à l'ATR tenu, descente par fermeture jambes tendues, se redresser à la station.
8	Battement Ciseaux avant au-dessus du bassin et 1/2 de tour
9	Prise d'élan, rondade
10	flip, saut droit à la station droite.

PROGRAMME FEDERAL IMPOSES OCCITANIE

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SOL MOUVEMENT 2 +4 points



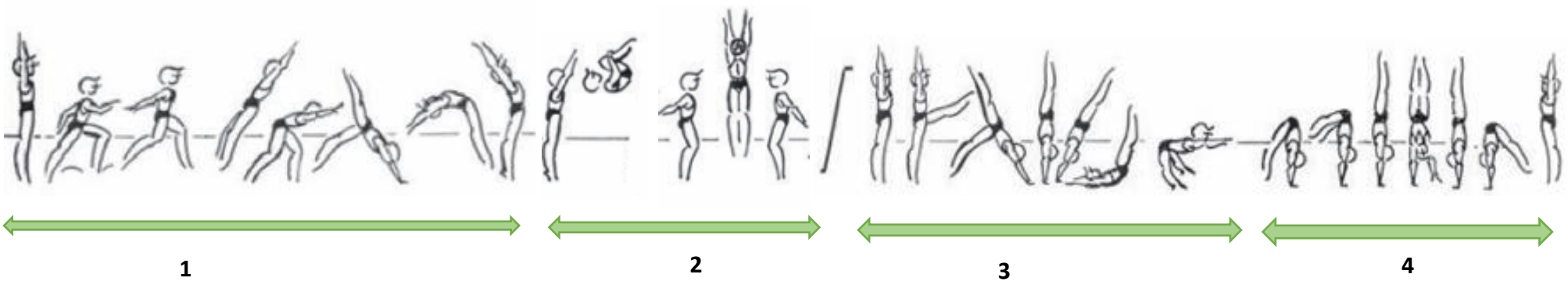
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

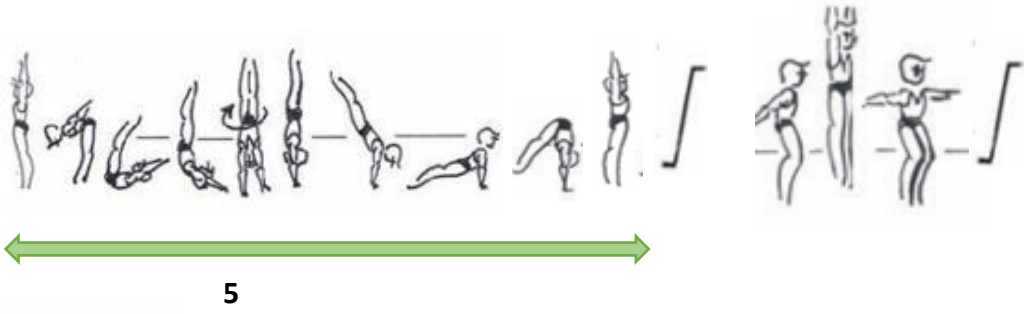
SOL MOUVEMENT 3 +6 points

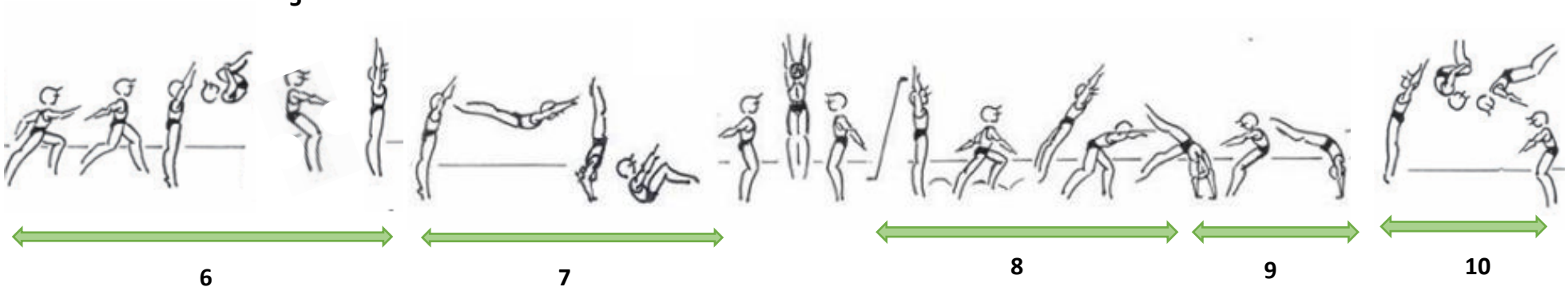
1	De la station droite, prise d'élan, saut de mains deux pieds,
2	Salto avant groupé à la station.
3	Fente ATR, rouler en avant jambes écartées (avec ou sans pose des mains au sol) à la planche faciale, dos et bras à l'horizontale
4	Poser les mains au sol et s'établir à l'ATR par la force, Valse avant ATR (½ tour), abaisser les jambes tendues, et se redresser à la station droite.
5	Roulade arrière jambes tendues avec ½ tour sur un bras à l'ATR, descendre à l'appui facial.
	Saut extension 1/2 de tour.
6	Prise d'élan salto avant groupé percuté, saut droit,
7	Roulade avant élevée (saut de poisson) à la station droite.
	Battement avant au-dessus du bassin et 1/2 de tour vers la médiane
8	Prise d'élan, rondade,
9	flip,
10	salto arrière groupé

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SOL MOUVEMENT 3 +6 points







PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ARCONS MOUVEMENT 1 +2 points

1er PARTIE SUR ARCONS

1	De la station faciale latérale, main gauche sur le cuir et la main droite sur arçon gauche, sauter à l'appui, transport latéral à droite, main gauche sur arçon gauche, puis main droite sur arçon droit à l'appui facial latéral,
2	Balancer facial à droite, balancer engager jambe à gauche, engager jambe à droite,
3	Dégager jambe à gauche, dégager jambe à droite,
4	Balancer facial à gauche, balancer engager jambe à droite, engager jambe à gauche,
5	Dégager jambe à droite, dégager jambe à gauche

2ème PARTIE SUR CHAMPIGNON

6	De l'appui facial passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite » (1 cercle)
7	passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite » (1 cercle)
8	passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite » (1 cercle)
9	passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite » (1 cercle)
10	passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite » (1 cercle), reposer les pieds

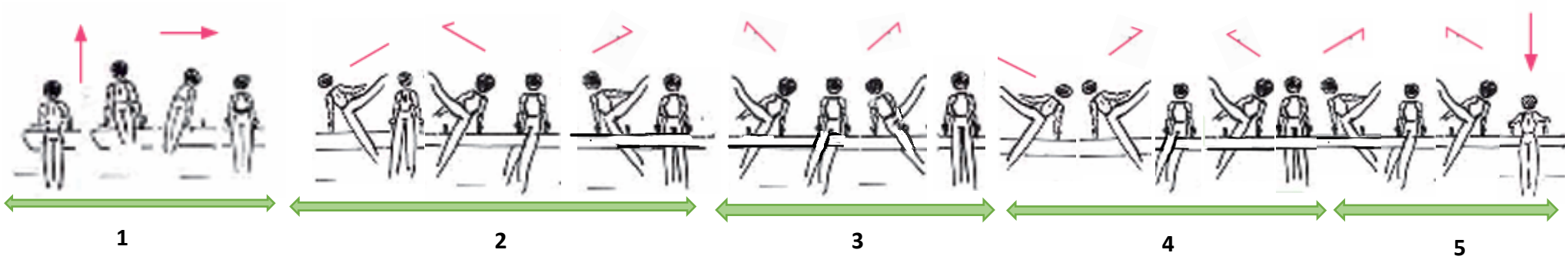
Le mouvement doit être présenté comme le texte le précise. Cependant on peut intervertir en totalité les indications gauches par droites et inversement droites par gauches pour convenir aux particularités du gymnaste et/ou aux sens de rotation de ses cercles.

PROGRAMME FEDERAL IMPOSES OCCITANIE

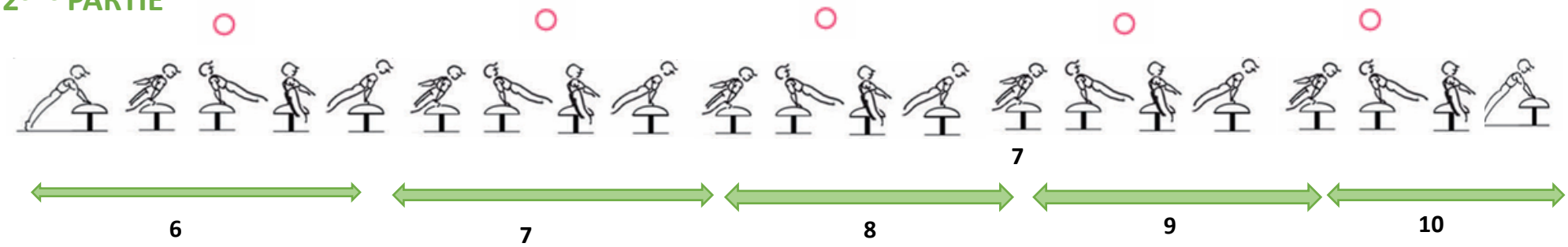
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ARCONS MOUVEMENT 1 +2 points

1er PARTIE



2ème PARTIE



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ARCONS MOUVEMENT 2 +4 points

1er PARTIE SUR ARCONS

1	De la station faciale latérale sauter à l'appui et sans arrêt balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, balancer à droite, faux ciseau avant droite
2	Balancer facial à gauche, balancer facial à droite,
3	Balancer à gauche, balancer à droite en engageant la jambe droite sous-main droite
4	Balancer à gauche en dégageant la jambe gauche sous main droite avec un ¼ de tour à gauche à la station costale latérale, main droite sur arçon droit (ou sur le cuir) (faux ciseaux avant à droite) à la station

2ème PARTIE SUR CHAMPIGNON

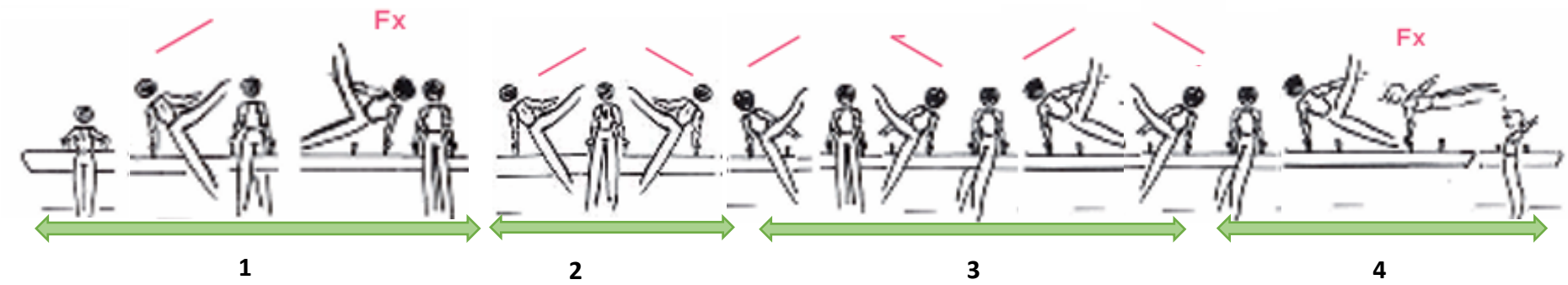
5	De l'appui facial passer les deux jambes « sous main gauche, sous-main droite » (1 cercle)
6	« sous main gauche, sous-main droite », (1 cercle)
7	« sous main gauche, sous-main droite », (1 cercle)
8	« sous main gauche, sous-main droite », (1 cercle)
9	Tchèque
10	passer les deux jambes « sous main gauche, sous-main droite » (1 cercle)

Le mouvement doit être présenté comme le texte le précise. Cependant on peut intervertir en totalité les indications gauches par droites et inversement droites par gauches pour convenir aux particularités du gymnaste et/ou aux sens de rotation de ses cercles.

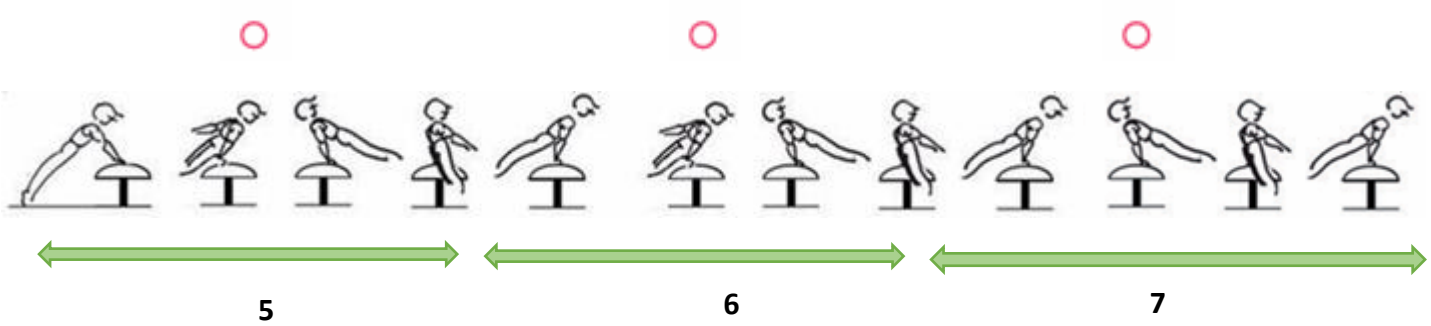
PROGRAMME FEDERAL IMPOSES OCCITANIE

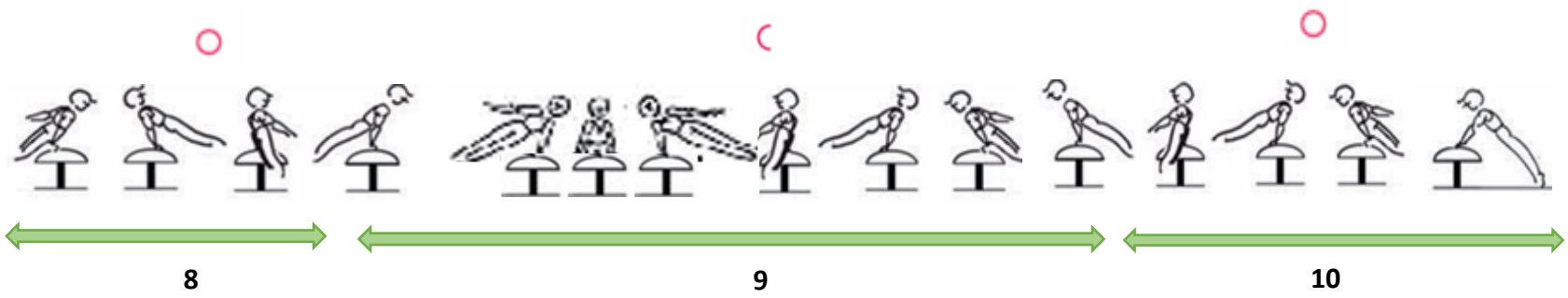
ARCONS MOUVEMENT 2 4 points

1er PARTIE



2ème PARTIE





PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ARCONS MOUVEMENT 3 6 points

1er PARTIE SUR ARCONS

1	Balancer à droite, balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, balancer à droite, ciseaux avant à droite
2	Balancer cavalier à gauche, faux ciseaux avant à Gauche
3	Balancer à gauche, balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, balancer à gauche, ciseaux avant à gauche
4	Balancer cavalier à droite, faux ciseaux avant à droite
5	Prise d'élan, passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite » et sortie avec ¼ de tour intérieur à gauche, réception à la station costale latérale, main droite sur arçon gauche (ou sur le cuir). (1 cercle, sortie par ¼ de tour)

2ème PARTIE SUR ARCONS

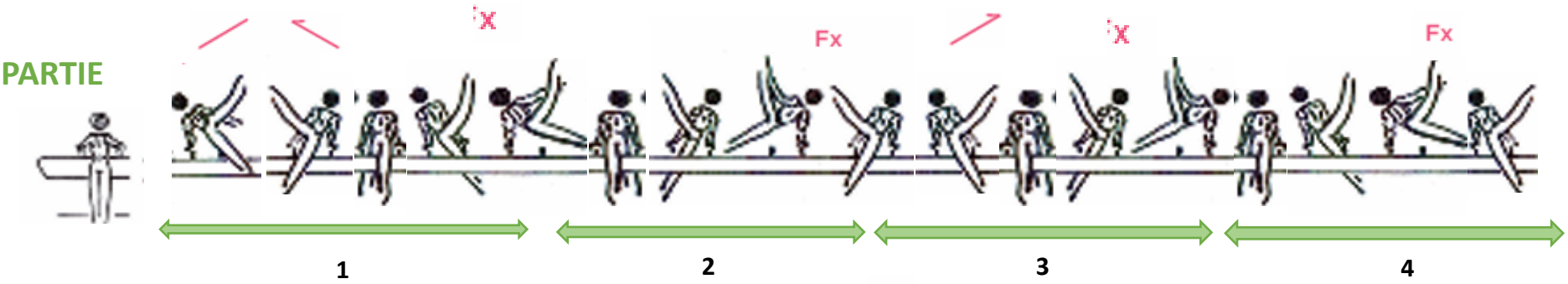
6	Prise d'élan, passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite », (1 cercle)
7	passer les deux jambes « sous main gauche, sous-main droite » (1 cercle)
8	passer les deux jambes « sous main gauche, sous-main droite » (1 cercle)
9	passer les deux jambes « sous main gauche, sous-main droite », (1 cercle)
10	passer les deux jambes « sous main gauche, sous-main droite », (1 cercle) et sortie avec ¼ de tour intérieur à gauche, réception à la station costale latérale, main droite sur arçon gauche (ou sur le cuir).

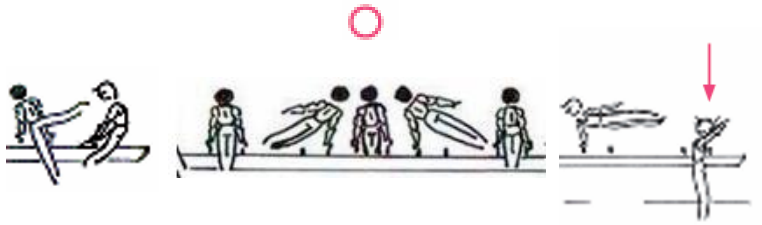
Le mouvement doit être présenté comme le texte le précise. Cependant on peut intervertir en totalité les indications gauches par droites et inversement droites par gauches pour convenir aux particularités du gymnaste et/ou aux sens de rotation de ses cercles.

PROGRAMME FEDERAL IMPOSES OCCITANIE

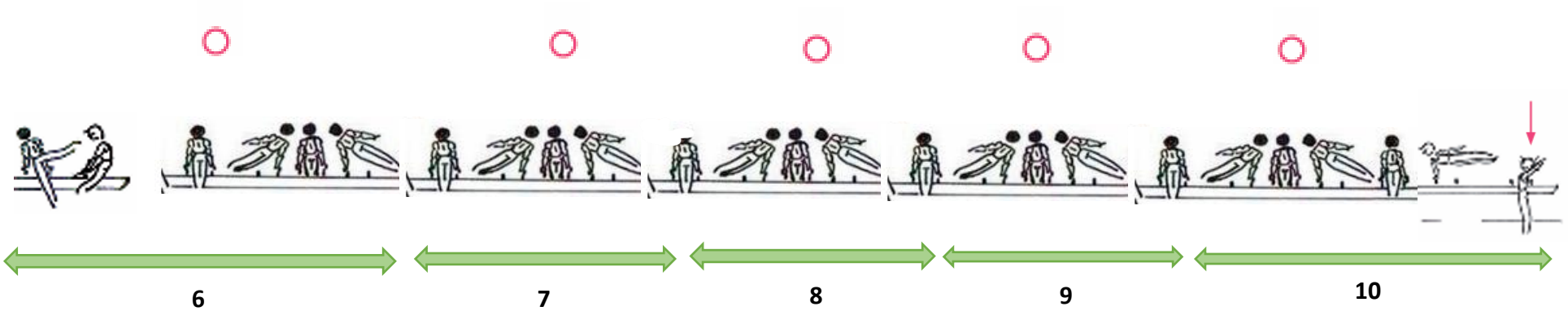
ARCONS MOUVEMENT 3 6 points

1er PARTIE





2ème PARTIE



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

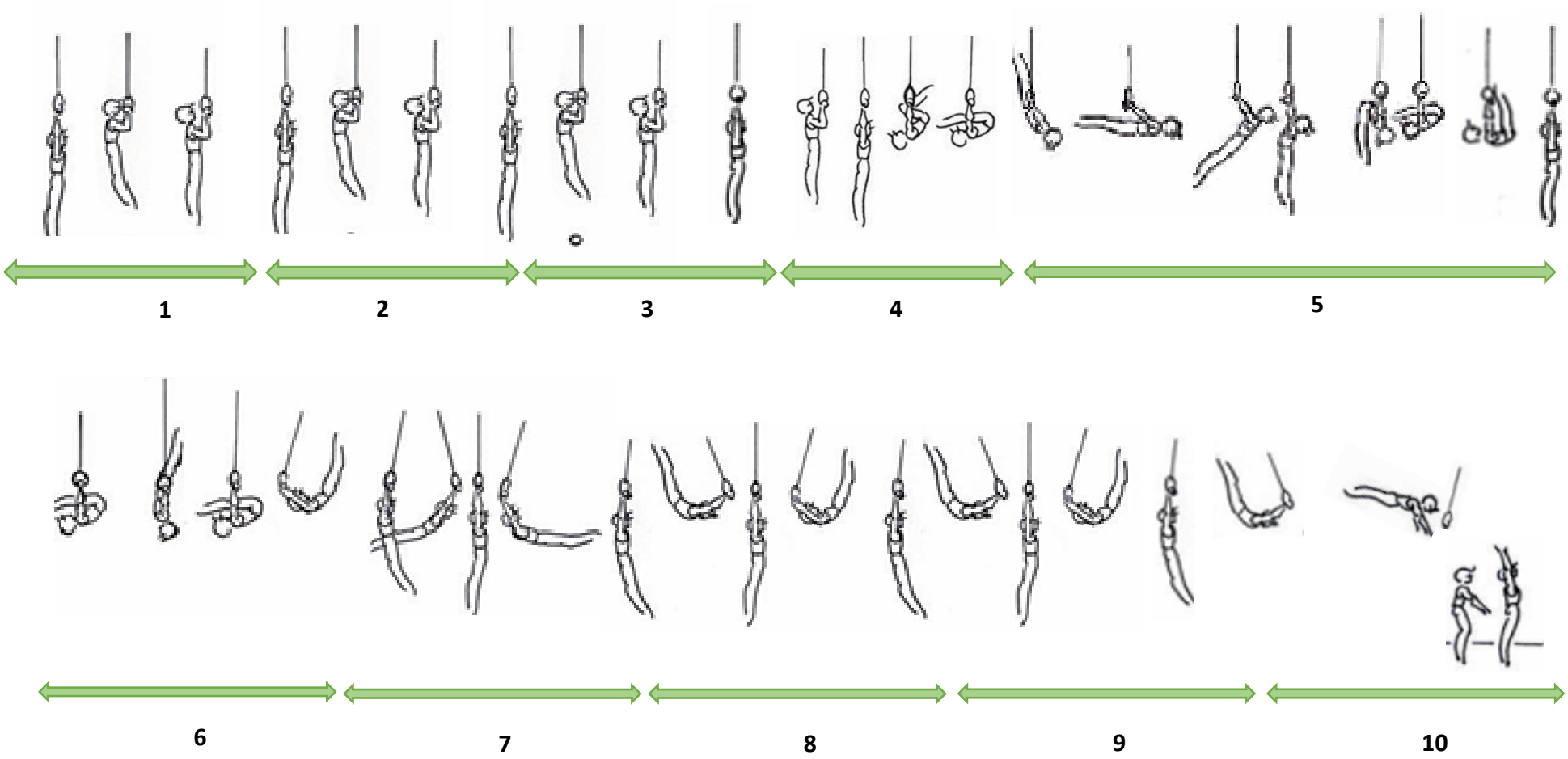
ANNEAUX MOUVEMENT 1 +2 points

1	De la suspension tendue, s'élever par traction des bras corps droit, les épaules à hauteur des anneaux, position marquée Redescendre lentement à la suspension bras et corps tendu
2	De la suspension tendue, s'élever par traction des bras corps droit, les épaules à hauteur des anneaux, position marquée Redescendre lentement à la suspension bras et corps tendu
3	De la suspension tendue, s'élever par traction des bras corps droit, les épaules à hauteur des anneaux, position tenue 2 secondes, Redescendre lentement à la suspension bras et corps tendu
4	S'élever, sans élan, bras tendus et corps groupé à la suspension mi renversée groupée, puis carpé jambes tendues,
5	Descente contrôlée corps tendu, par la planche arrière, jusqu'à la suspension dorsale, remonter à la suspension mi renversée corps carpé, Contrôlée descente jusqu'à la suspension corps carpé puis tendu,
6	Sans élan se renverser, corps carpé à la suspension mi renversée bras et jambes tendues, Venir à la suspension renversée corps tendu et prise d'élan vers l'avant,
7	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, (non évalué pour l'amplitude)
8	Balancer en arrière et en avant, 45° sous l'horizontale
9	Balancer en arrière et en avant, 45° sous l'horizontale
10	Balancé arrière et par prise d'appui, repousser les anneaux, réception à la station droite

PROGRAMME FEDERAL IMPOSES OCCITANIE

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ANNEAUX MOUVEMENT 1 +2 points



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ANNEAUX MOUVEMENT 2 + 4 points

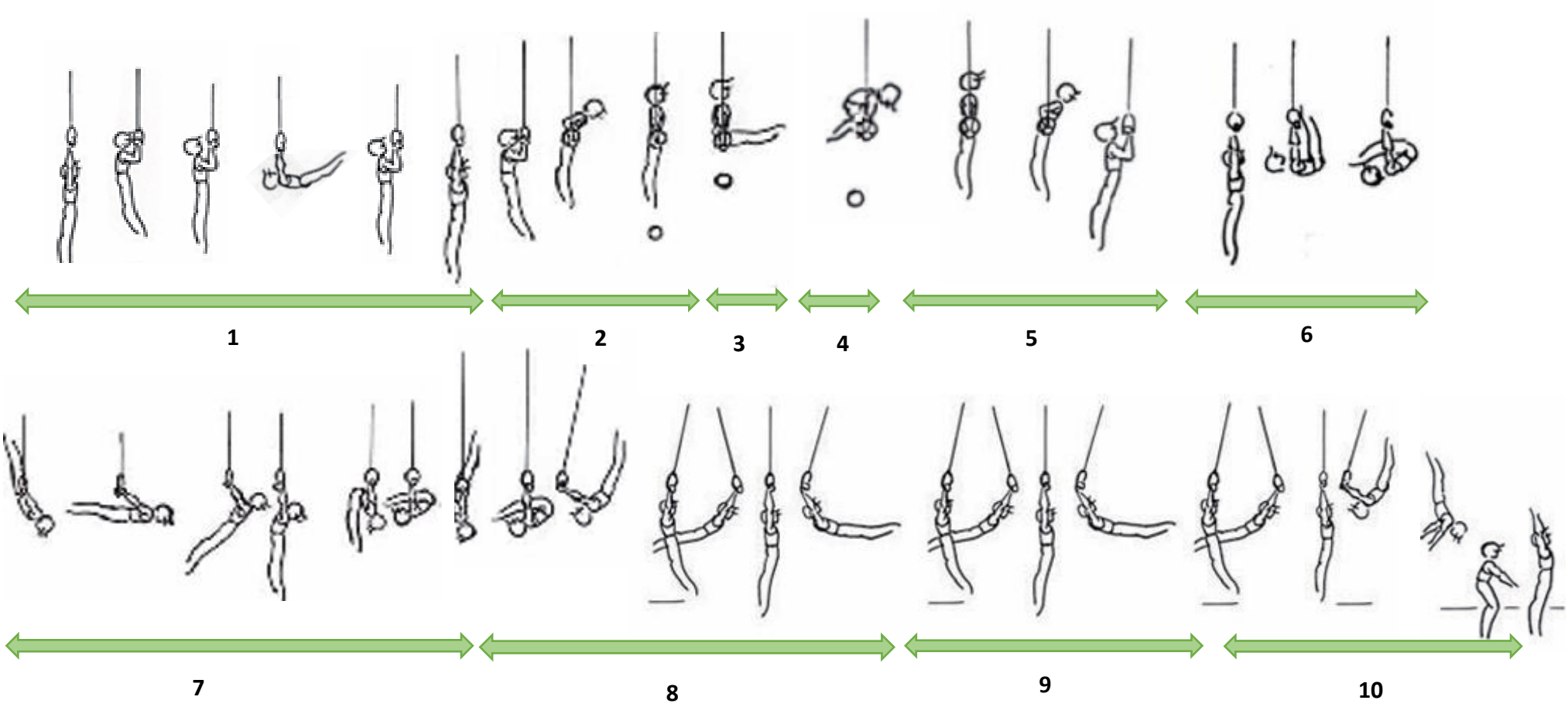
1	De la suspension tendue, s'élever par traction des bras corps droit, les épaules à hauteur des anneaux, position planche avant marquée et revenir à la position de traction épaules à hauteur des anneaux. Redescendre lentement à la suspension bras et corps tendu, //
2*	De la suspension tendue, s'établir par simultané, à l'appui bras et corps tendu tenu 2 secondes,
3	Équerre tenue 2 secondes,
4	Se placer à la position groupée genoux à hauteur des mains, bras tendus et anneaux ouverts, tenue 2 secondes.
5	Revenir à l'appui bras et corps tendu et descendre lentement bras fléchis à la suspension corps tendu,
6	Sans élan se renverser, corps carpé à la suspension mi renversée bras et jambes tendues,
7	Descente contrôlée corps tendu, par la planche arrière, jusqu'à la suspension dorsale, remonter à la suspension mi renversée corps carpé, Venir à la suspension renversée corps tendu
8	Prise d'élan vers l'avant, Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, (non évalué pour l'amplitude)
9	Balancer en arrière et en avant, bassin à l'horizontale des anneaux.
10	Balancer en arrière et balancer en avant, // sortie salto arrière corps tendu, réception à la station droite. //



* Possibilité de s'élever à l'appui avec l'aide de l'entraineur pour continuer le mouvement, mais non reconnaissance de bloc 2

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

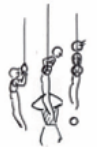
ANNEAUX MOUVEMENT 2 + 4 points



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ANNEAUX MOUVEMENT 3 + 6 points

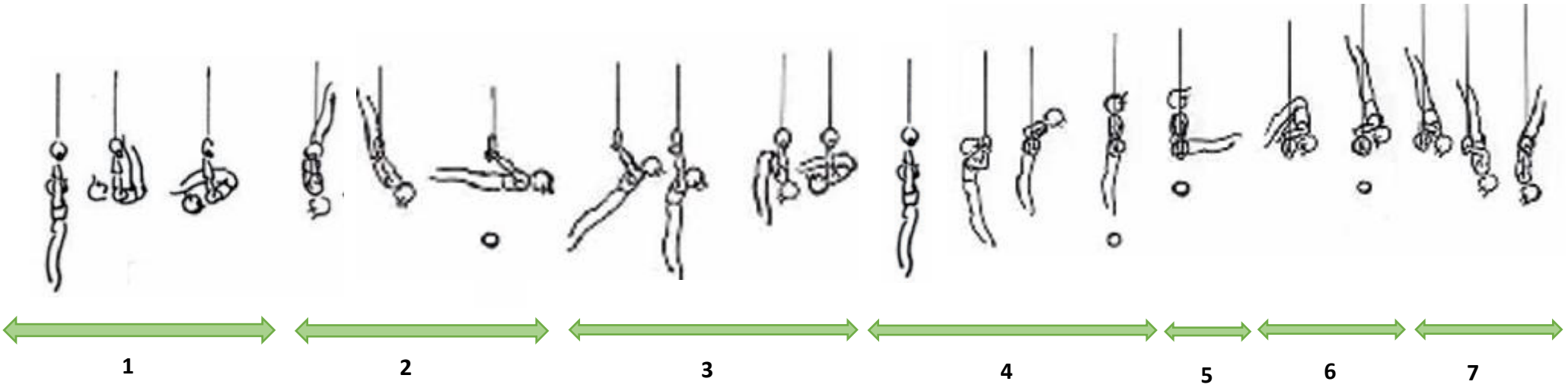
1	De la suspension tendue, s'élever corps carpé puis tendu à la suspension renversée,
2	Descente contrôlée corps tendu, par la planche arrière tenu 2'',
3	Descendre jusqu'à la suspension dorsale, remonter à la suspension mi renversée corps carpé puis tendu,
4*	De la suspension tendue, s'établir par simultané, à l'appui bras et corps tendu tenu 2 secondes,
5	Équerre tenue 2 secondes,
6	Par placement de dos corps fléchi, s'établir jambes écartées ou serrées à l'ATR bras mi fléchis à 90° jambes serrées, tenu 2 secondes ;
7	Descendre lentement à la suspension renversée corps tendu,
8	Prise d''élan vers l'arrière et dislocation arrière, Balancer en avant,
9	Balancer en arrière et balancer en avant, bassin à l'horizontale des anneaux.
10	Balancer en arrière et balancer en avant, sortie salto arrière corps tendu, réception à la station droite.

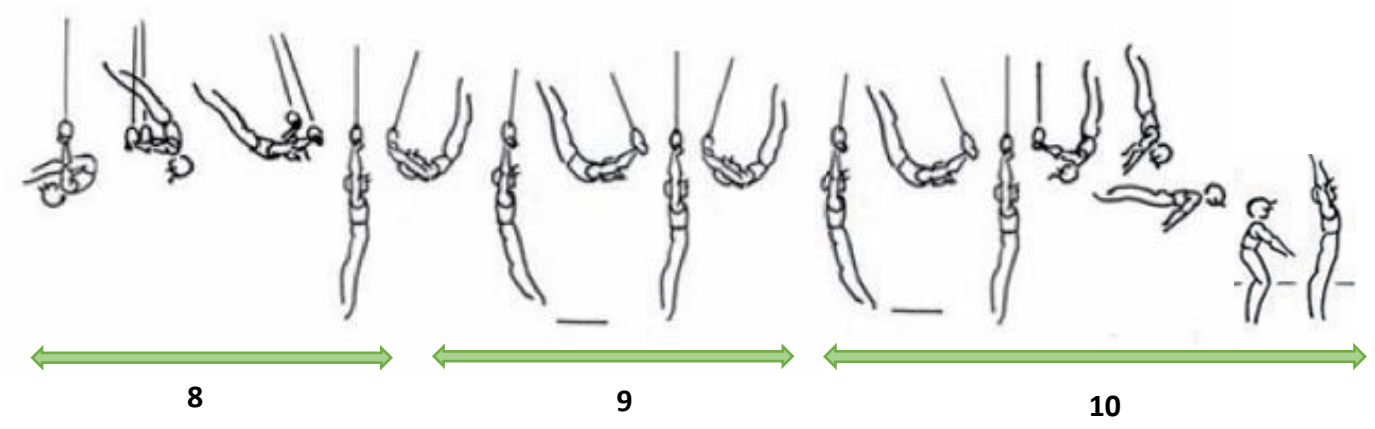


* Possibilité de s'élever à l'appui avec l'aide de l'entraineur pour continuer le mouvement, mais non reconnaissance de bloc 2

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ANNEAUX MOUVEMENT 3 + 6 points



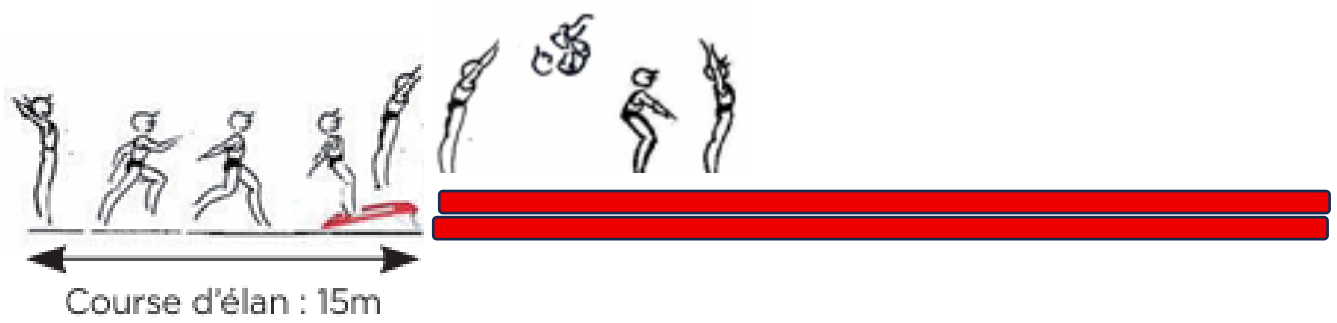


PROGRAMME FEDERAL IMPOSES OCCITANIE

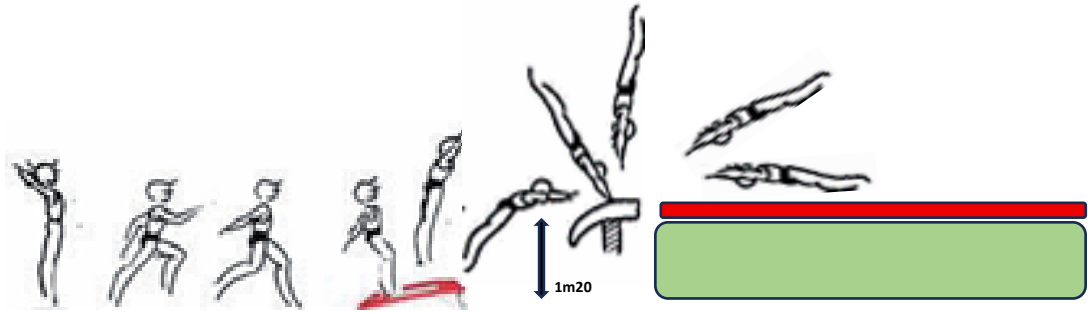
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SAUT MOUVEMENT 1 **+2points**

Mouvement 1 : 1er PARTIE



Mouvement 1 : 2ème PARTIE

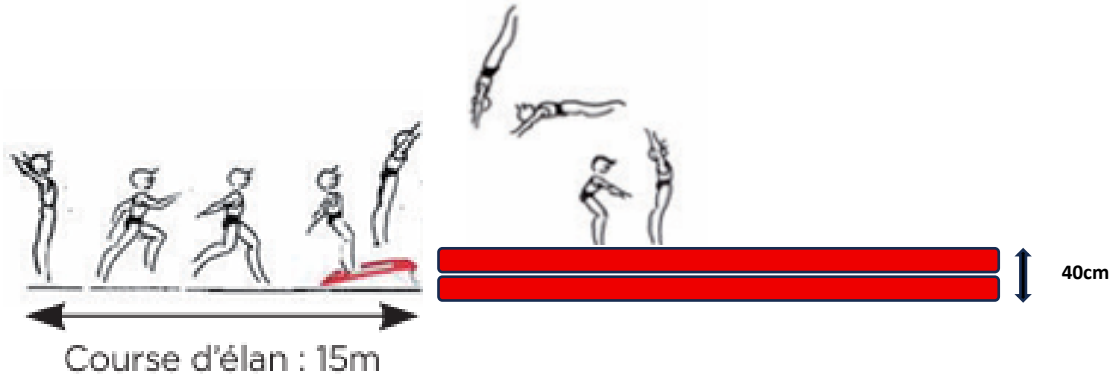


PROGRAMME FEDERAL IMPOSES OCCITANIE

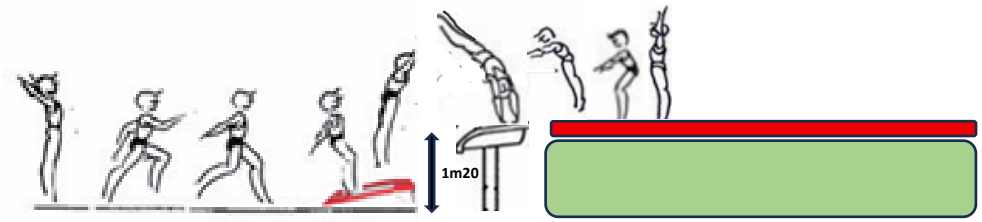
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SAUT MOUVEMENT 2 **+ 4 points**

Mouvement 2 : 1er PARTIE



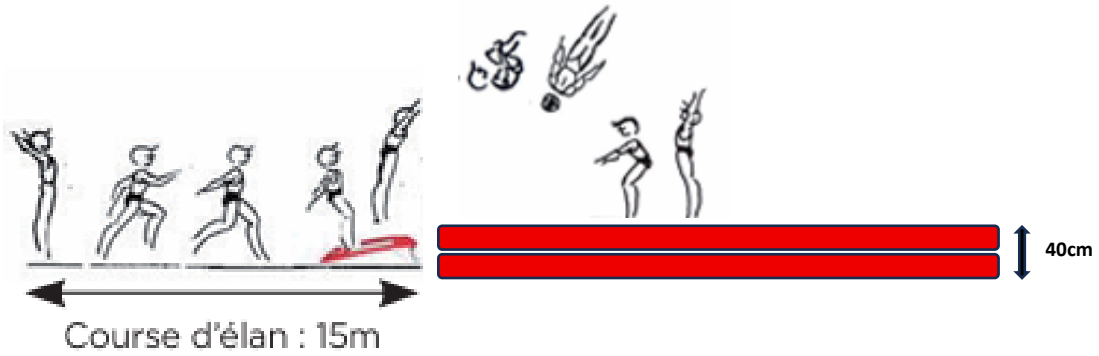
Mouvement 2 : 2ème PARTIE



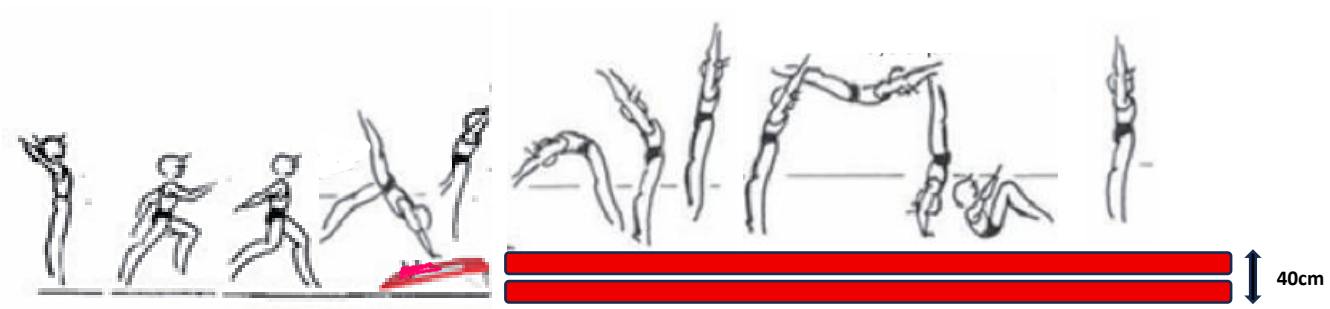
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SAUT MOUVEMENT 3 **+ 6 points**

Mouvement 3 : 1er PARTIE



Mouvement 3 : 2ème PARTIE



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

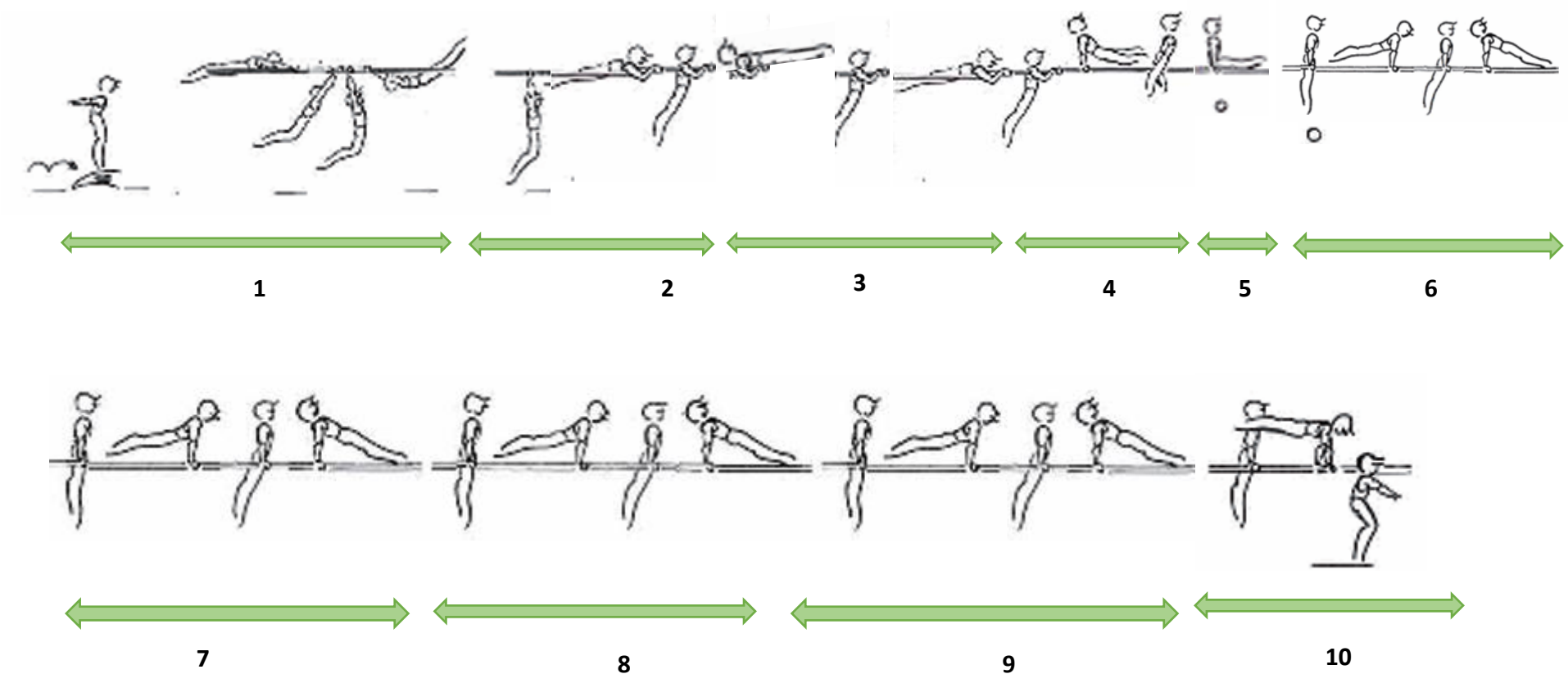
PARALLELES MOUVEMENT 1 + 2 points

1	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, balancer vers l'avant.
2	Balancer arrière et établissement arrière à l'appui brachiale,
3	Balancé avant, balancé arrière à l'appui brachiale
4	Balancé avant et établissement avant au siège
5	Equerre horizontale, jambes serrées tenue 2 secondes
6	Abaisser les jambes tendues jusqu'à la position corrigée corps droit tenue 2 secondes puis sans fermeture du bassin : Balancé « préparatoire » en arrière et en avant. (non évalué pour l'amplitude)
7	Balancer à l'appui en arrière et en avant bassin à hauteur des barres
8	Balancer à l'appui en arrière et en avant bassin à hauteur des barres
9	Balancer à l'appui en arrière et en avant bassin à hauteur des barres
10	Balancer en arrière et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale.

PROGRAMME FEDERAL IMPOSES OCCITANIE

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

PARALLELES MOUVEMENT 1 + 2 points



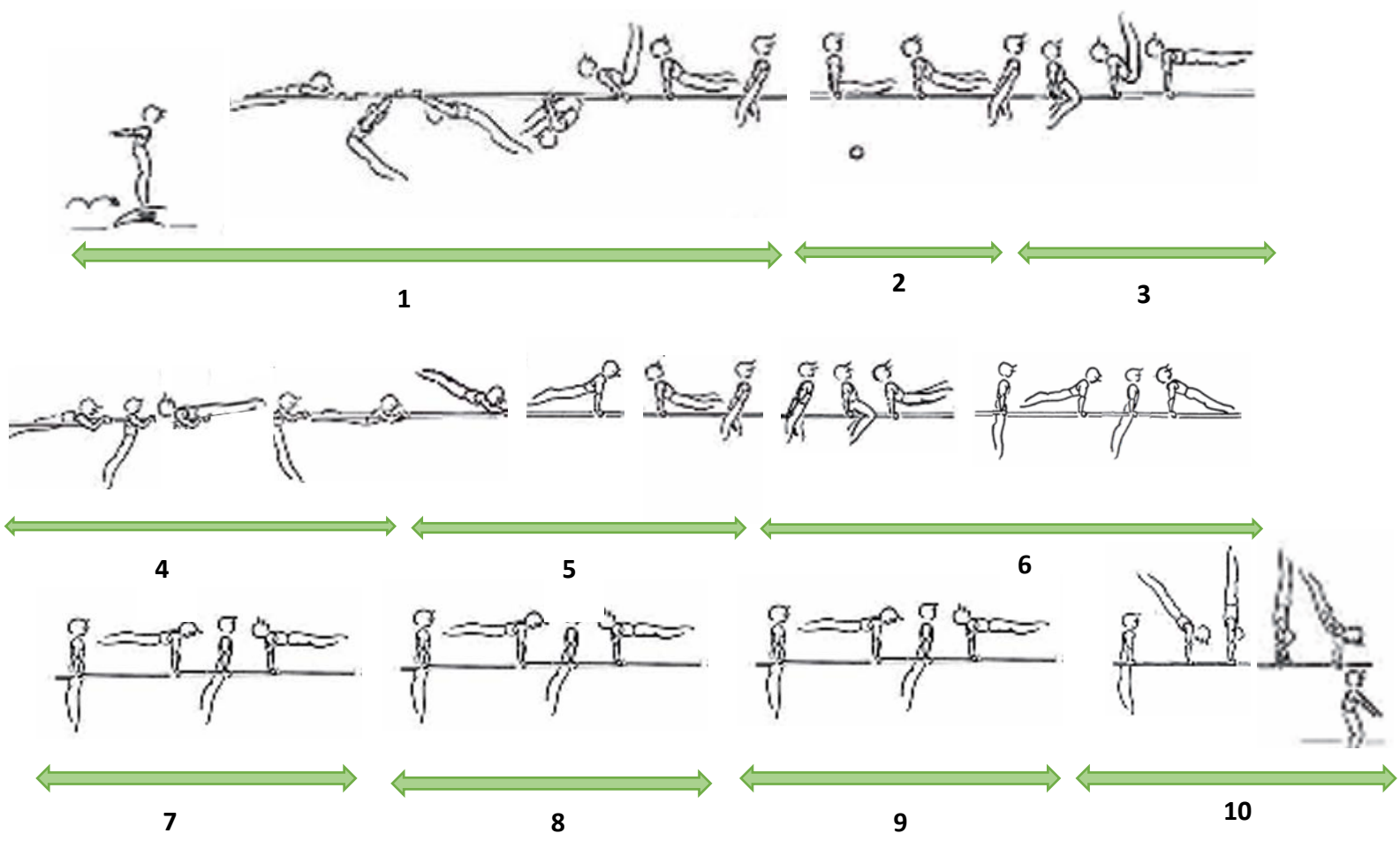
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

PARALLELES MOUVEMENT 2 + 4 points

1	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, Bascule de fond au siège écarté
2	Equerre jambes serrées tenue 2 secondes, écarter et poser les jambes au siège écarté.
3	Flexion et extension des jambes pour élancer en avant à 30°
4	Balancé arrière, abaissement à l'appui brachial, balancé avant à l'appui brachial
5	Balancé arrière à l'appui brachial, rétablissement à l'appui, Balancé vers l'avant, et poser les jambes au siège écarté
6	Flexion et extension des jambes pour élancer en avant, Balancé « préparatoire » en arrière et en avant. // (non évalué pour l'amplitude)
7	Balancer à l'appui en arrière et en avant à l'horizontale des épaules
8	Balancer à l'appui en arrière et en avant à l'horizontale des épaules
9	Balancer à l'appui en arrière et en avant à l'horizontale des épaules
10	Balancer en arrière à ATR et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

PARALLELES MOUVEMENT 2 **+ 4 points**



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

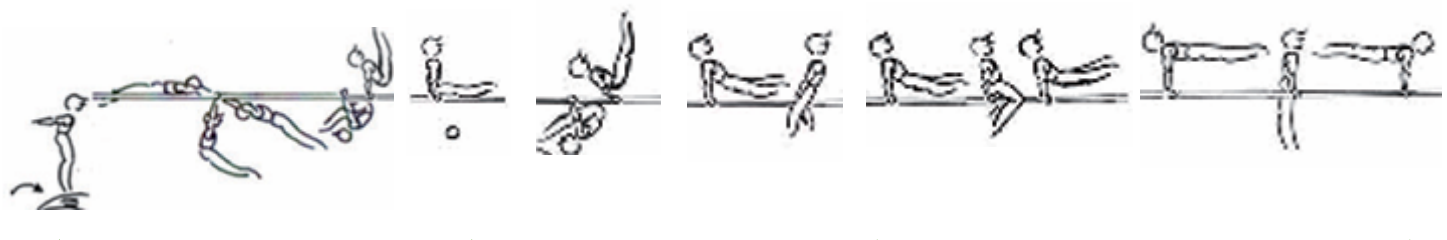
PARALLELES MOUVEMENT 3 + 6 points

1	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, Bascule de fond à l'équerre serrée tenu 2''.
2	Descendre en oscillation et revenir au siège écartés (bascule fixe)
3	Flexion et extension des jambes pour élancer en avant pour élancer en avant à 30°. Balancer à l'appui en arrière à 45° et à l'horizontal en avant.
4	Balancer en arrière à, Descente Moy (fléchi ou tendu) jusqu'à l'appui brachial
Ou	Bascule progresse à l'appui brachial
5	Balancer à l'appui brachial en arrière et en avant.
6	Balancer à l'appui brachial en arrière et rétablissement en appui sur balancé arrière
7	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant. (non évalué pour l'amplitude)
8	Balancer à l'appui en arrière et en avant) 45°.
9	Balancer en arrière à l'ATR marqué, balancé avant à l'horizontal
10	Balancer en arrière à l'ATR tenu 2 secondes, ATR et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station

PROGRAMME FEDERAL IMPOSES OCCITANIE

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

PARALLELES MOUVEMENT 3 + 6 points



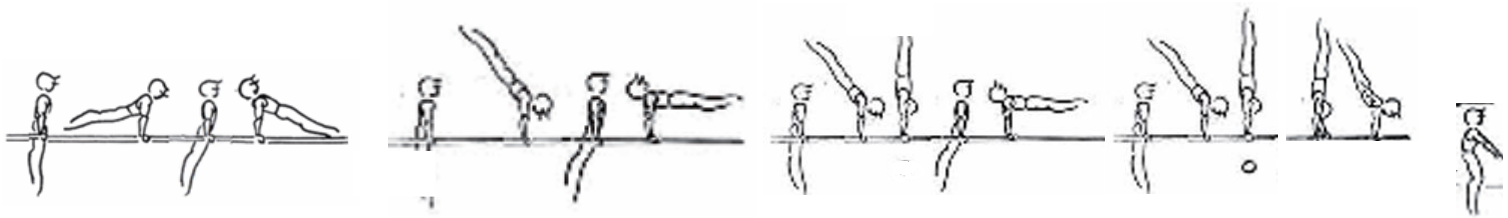
1 2 3



OU



4 4 5 6



7 8 9 10

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

FIXE MOUVEMENT 1 + 2 points

EN SANGLES

1	De la suspension, élever les jambes tendues à la verticale et maintenir 2 secondes, revenir à la suspension corps droit
2	De la suspension se placer en courbe arrière et maintenir 2 secondes
3	De la courbe arrière se placer en courbe avant et maintenir 2 secondes, puis revenir corps droit
4*	Traction renversement arrière, seul et sans élan, à l'appui tendu
5	Prise d'élan abdominale corps à 45° sous l'horizontale, Tour d'appui arrière,
6	filet à l'horizontale de la barre
7	Balancé arrière, Balancé avant 45° sous l'horizontale
8	Balancé arrière, Balancé avant 45° sous l'horizontale
9	Balancé arrière, Balancé avant 45° sous l'horizontale
10	Balancer en arrière, balancer en avant, et arrêt par l'entraîneur



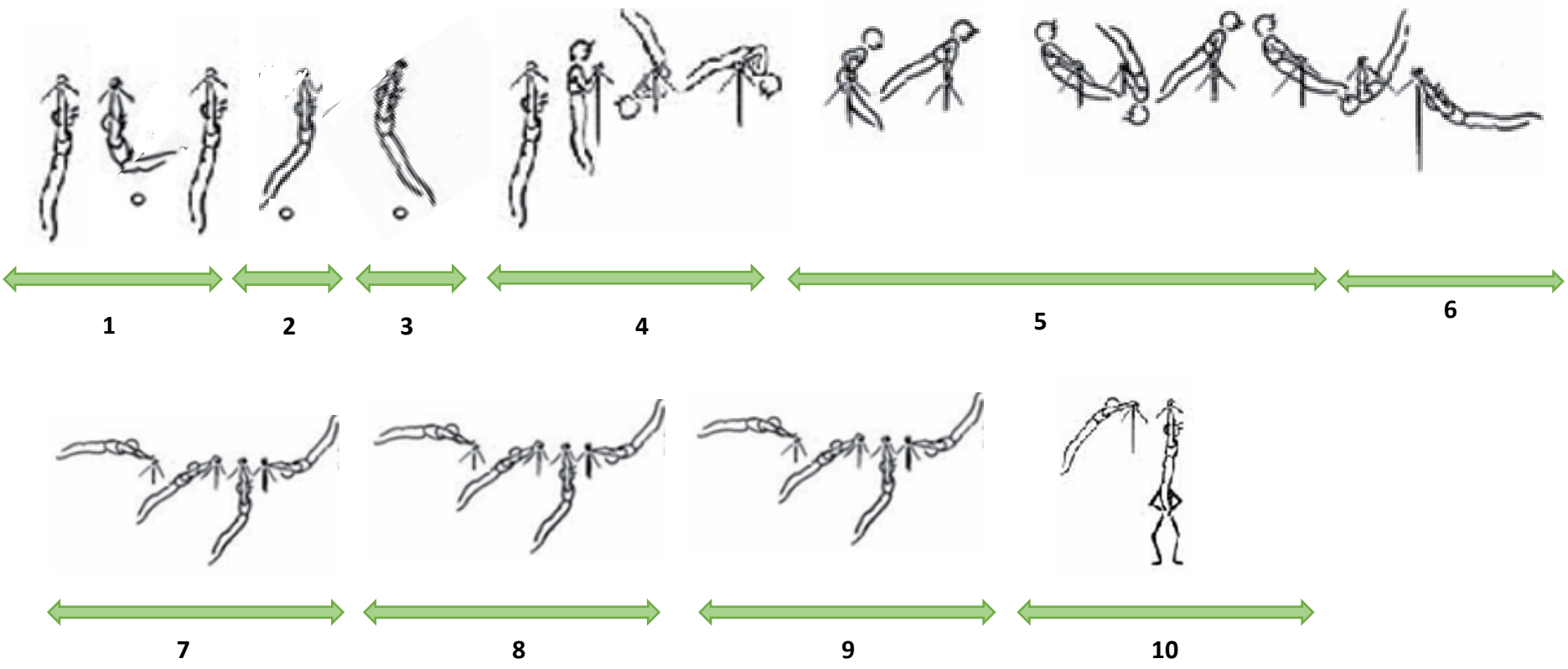
Possibilité de s'élever à l'appui avec l'aide de l'entraineur pour continuer le mouvement, mais non reconnaissance de bloc 2

PROGRAMME FEDERAL IMPOSES OCCITANIE

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

FIXE MOUVEMENT 1 **+ 2 points**

EN SANGLES



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

FIXE MOUVEMENT 2 + 4 points

EN SANGLES

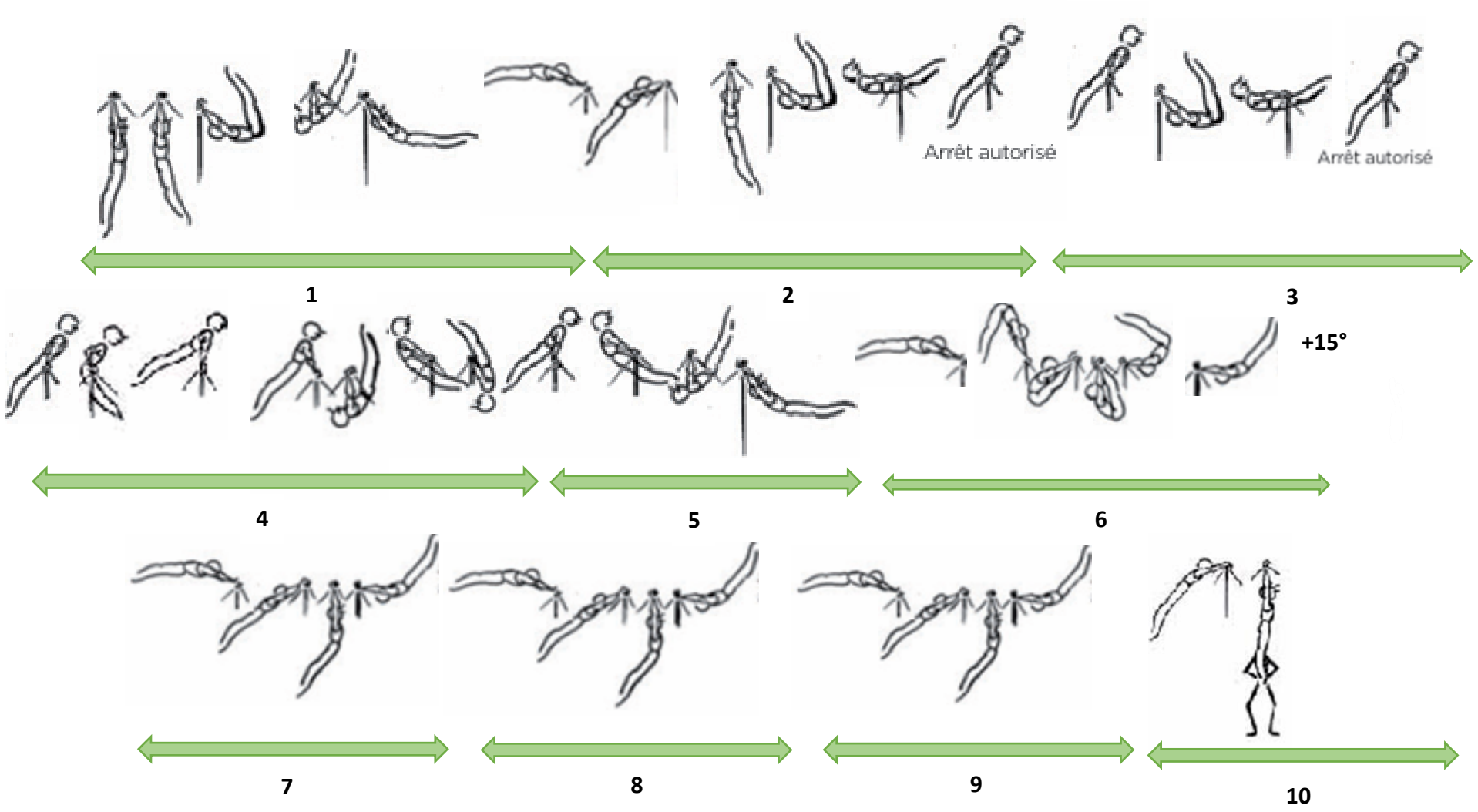
1	Prise d'élan (ou double prise d'élan), élancer en arrière,
2	Bascule à l'appui (arrêt autorisé),
3	Bascule fixe à l'appui (arrêt autorisé),
4	Prise d'élan, tour d'appui arrière,
5	filé au-dessus de l'horizontale de la barre,
6	Balancé arrière et fermeture avec pose de pieds sur barre jambes écartés et oscillation jusqu'au dégagé au-dessus de 15°
7	Balancé arrière, Balancé avant au-dessus de l'horizontale de la barre
8	Balancé arrière, Balancé avant au-dessus de l'horizontale de la barre
9	Balancé arrière, Balancé avant au-dessus de l'horizontale de la barre
10	Balancer en arrière, balancer en avant, et arrêt par l'entraîneur

PROGRAMME FEDERAL IMPOSES OCCITANIE

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

FIXE MOUVEMENT 2 + 4 points

EN SANGLES



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

FIXE MOUVEMENT 3 + 6 points

EN SANGLES

1	Prise d'élan (ou double prise d'élan), établissement arrière
2	Tour d'appui arrière libre à 15° au-dessus de l'horizontale de la barre, Balancé avant,
3	Balancé arrière, balancé avant
4	Sur balancé arrière, fermeture pour engager oscillation Stadler Endo bassin, dégagé sur balancé arrière dos rond au-dessus de 15°,
5	Balancé avant, Balancé arrière, bascule de fond à l'appui (arrêt autorisé)
6	Prise d'élan abdominal à 45°,
7	Balancé arrière, Balancé avant au-dessus de l'horizontale de la barre
8	Balancé arrière, Balancé avant au-dessus de l'horizontale de la barre
9	Grand tour arrière
10	Grand tour arrière
	et arrêt par l'entraîneur

PROGRAMME FEDERAL IMPOSES OCCITANIE

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

FIXE MOUVEMENT 3 + 6 points

