

Programme
Technique
Fédéral
Occitan



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

COMITÉ
RÉGIONAL
OCCITANIE

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 faisant office de passerelle entre les Access Gym et le niveau Fédéral A en prenant en compte les contraintes et le public des clubs de notre région.

FORMATION DES GYMNASTES

Ils s'adressent à l'ensemble des gymnastes, dès l'âge de 7 ans avec une finalité régionale (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

Ce programme accompagne également les entraîneurs dans la formation de leurs athlètes et leur permet de construire des mouvements logiques, simples mais complets, axant le travail sur l'exécution et la tenue de corps. Le programme offre une suite logique d'évolution de chaque famille d'éléments menant aux programmes Fédéral A.

JUGEMENT

Ce programme se veut simple et rapide à juger pour être expliqué et compris rapidement par tous juges quel que soit le 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, l'objectif est aussi de rendre les règles de la gymnastique accessibles et compréhensible aux yeux des spectateurs et parents des gymnastes.

PRÉSENTATION IMPOSES FEDERAL OCCITAN

Les mouvements imposés fédéraux occitans s'échelonnent du niveau 1 au niveau 4 sur chaque agrès.

NIVEAU DE PRATIQUE

- Ce programme s'adresse aux gymnastes débutants avec un faible volume d'entraînement et il représente le premier niveau de compétition organisé dès le département avec une finalité régionale. Les mouvements sont pré-élaborés avec des modalités de notation simplifiées. Les contenus sont plafonnés et très accessibles sous forme de 4 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 5 ou 8 éléments (sauf au saut) d'une valeur technique de 10 points. Une plus-value sur la note finale est appliquée en fonction du mouvement présenté viendra bonifier la réalisation d'un mouvement supérieur.

LA NOTE D

- Chaque mouvement est constitué de 5 ou 8 éléments et constitue la note D basée sur un capital de 5 pts.
- La note finale reçoit une plus-value pour présentation du mouvement qui s'échelonne de 1 à 6 points.
- Si le gymnaste ne présente que 1 à 4 éléments, il verra sa note D déduite d'une pénalité équivalente au nombre d'éléments manquants pour atteindre 5 éléments.
- Si pour un mouvement 2, 3 ou 4 il présente de 6 à 8 éléments, il reçoit une bonification de 1 à 3 points correspondant aux nombres d'éléments supplémentaires.

Plus-value de la note D

M1	+ 1 points
M2	+ 2 points
M3	+ 4 points
M4	+ 6 points

Bonus et pénalités par éléments

Mvt. Concerné	Nb d'éls reconnu	Bonus ou Pénalité
Tous	0	- 5 pts
Tous	1	- 4 pts
Tous	2	- 3 pts
Tous	3	- 2 pts
Tous	4	- 1 pts
Tous	5	0 pts
M2 -> M4	6	+ 1 pts
M2 -> M4	7	+2 pts
M2 -> M4	8	+3 pts

La NOTE E

Les principes généraux de cotation seront ceux utilisés par le 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. Elle sera appliquée élément par élément.

Note E= Déduction totale pour l'exécution de tous les éléments de l'exercice. La déduction totale par élément ne pourra pas dépasser 1 point afin d'encourager les gymnastes à présenter des éléments même s'ils ne sont pas totalement maîtrisés. Il appartient toutefois à

l'entraîneur de vérifier si ces éléments sont réalisés en toute sécurité pour le gymnaste

Si un élément n'est pas reconnu, les déductions pour mauvaise exécution ne sont pas comptabilisées, seule la pénalité pour élément manquant sera appliquée.

La NOTE FINALE

La note finale se calcule de la façon suivante :

NF = 5 pts + Plus-value du mvt + Bonus pour élts > 5 – Pénalité pour élts < 5 – Note d'exécution

Ex1 : Présentation d'un mvt 1 avec 4 éléments reconnus et 3.5 de faute d'exécution sur ces 4 éléments : NF = 5 + 1 (plus-value) – 1 (pénalité pour élts. Manquant) – 3.5 d'exécution = 2.5

Ex2 : Présentation d'un mvt 3 avec 6 éléments reconnus et 2.5 de faute d'exécution sur ces 6 éléments : NF = 5 + 4 (plus-value) + 1 (bonus pour élément supplémentaire) – 2.5 d'exécution = 7.5

LES ELEMENTS DE REMPLACEMENTS

- Si le gymnaste remplace un élément de l'imposé par un autre élément, celui-ci n'est pas reconnu dans le total des éléments présentés. Il y aura donc une pénalité si le mouvement fait moins de 5 éléments ou un bonus réduit de 1 points si le mouvement fait plus de 5 éléments.

Exemple au Sol : Mouvement 1 secteur 5 : La rondade saut extension est remplacée par une roue : -1.00 point sur 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 : 7-9 /10-12 ans /10-14ans /10 ans et +

Individuel : Une catégorie par année d'âge de 7 à 15 ans puis une catégorie regroupant les 16 ans et plus

Pour les gymnastes plus jeunes entre 7ans et 9 ans, le programme régionale performance est aussi disponible et accessible pour la formation de base avec des mouvements de niveau 1 à 3. Ce programme est idéal pour la formation des catégories poussins et pourra être envisagé si le programme fédéral occitan ne répond plus aux attentes du jeune gymnaste.

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.
- Afin de permettre à chaque équipe et à chaque club de participer à une compétition représentative de leur niveau de pratique, chaque catégorie d'âge est scindée en 2 divisions pour les équipes :
 - Division Honneur => Les gymnastes ne peuvent présenter que le mouvement 1
 - Division Excellence => Les gymnastes peuvent présenter tous les niveaux

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.

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 d'être monté à l'appui avec l'aide de l'entraîneur en cours d'exercice. 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 d'être monté à l'appui avec l'aide de l'entraîneur en cours d'exercice.

Les sangles sont obligatoires.

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.

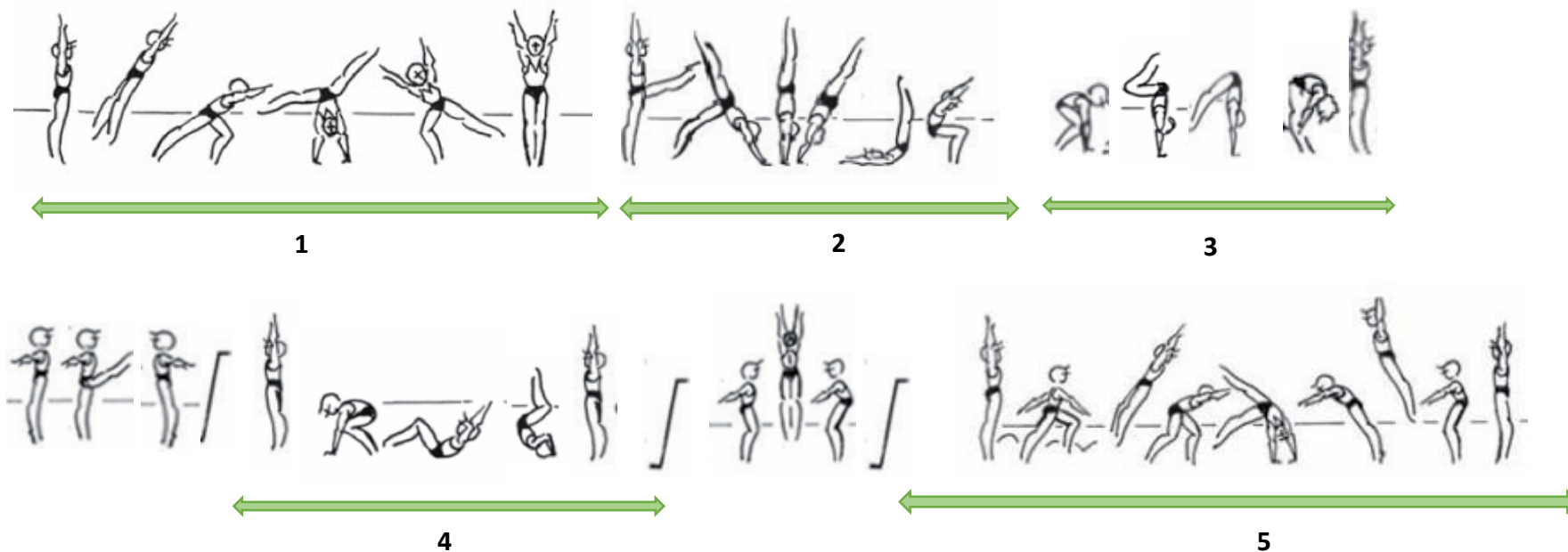
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires). Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.
- La prise d'élan pour débiter l'exercice de plus de trois élans.

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SOL MOUVEMENT 1 +1point

1	Sursaut, roue latérale
2	Fente ATR roulade avant groupé
3	Placement du dos groupé, suivi d'une extension des jambes retour à la station.
	Battement avant d'une jambe en effectuant un ½ tour vers l'intérieur, arrivée à la station droite.
4	Roulade arrière groupée bras fléchis, corps groupé, retour à la station.
	Saut extension 1/2 de tour à la station.
5	Sursaut, rondade saut droit à la station,

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

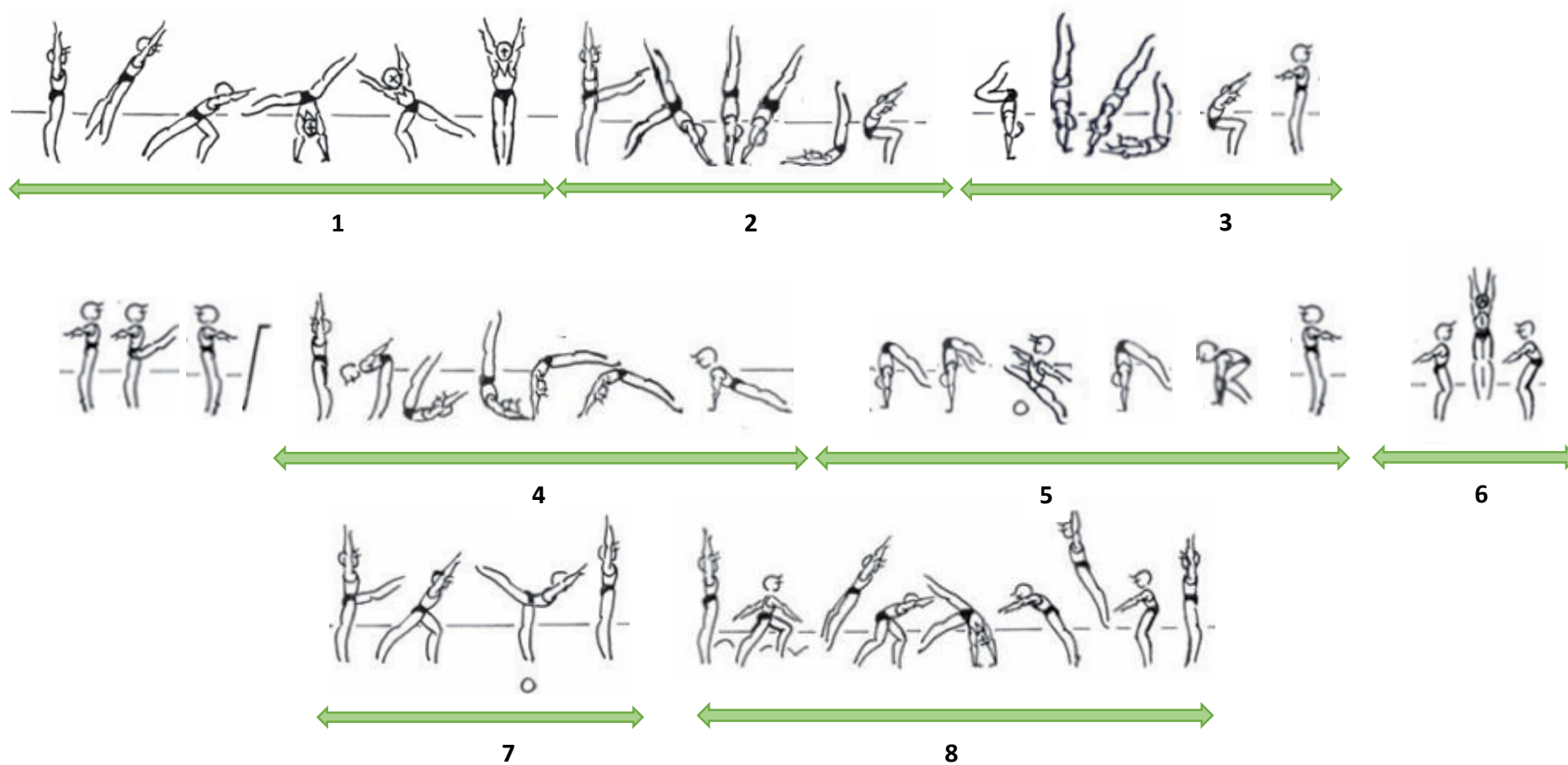
SOL MOUVEMENT 1 +1 point

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SOL MOUVEMENT 2 +2points

1	Sursaut, roue latérale
2	Fente ATR marqué, roulade avant corps groupé, bras tendus à la station
3	Placement du dos groupé à l'ATR marqué suivi roulade avant corps groupé, bras tendus à la station.
	Battement avant d'une jambe en effectuant un ½ tour vers l'intérieur, arrivée à la station droite.
4	Roulade arrière bras et jambes tendues à l'appui facial
5	Par temps de ressort placement au grand écart tenue 3'', à l'aide de l'appui dans les bras se resserrer les jambes et s'élever à la station par ouverture tronc jambes dos plat.
6	Saut extension demi-tour à la station,
7	Fente Planche tenue 3''
8	3 pas de course, sursaut, rondade saut droit à la station.

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SOL MOUVEMENT 2 +2 points

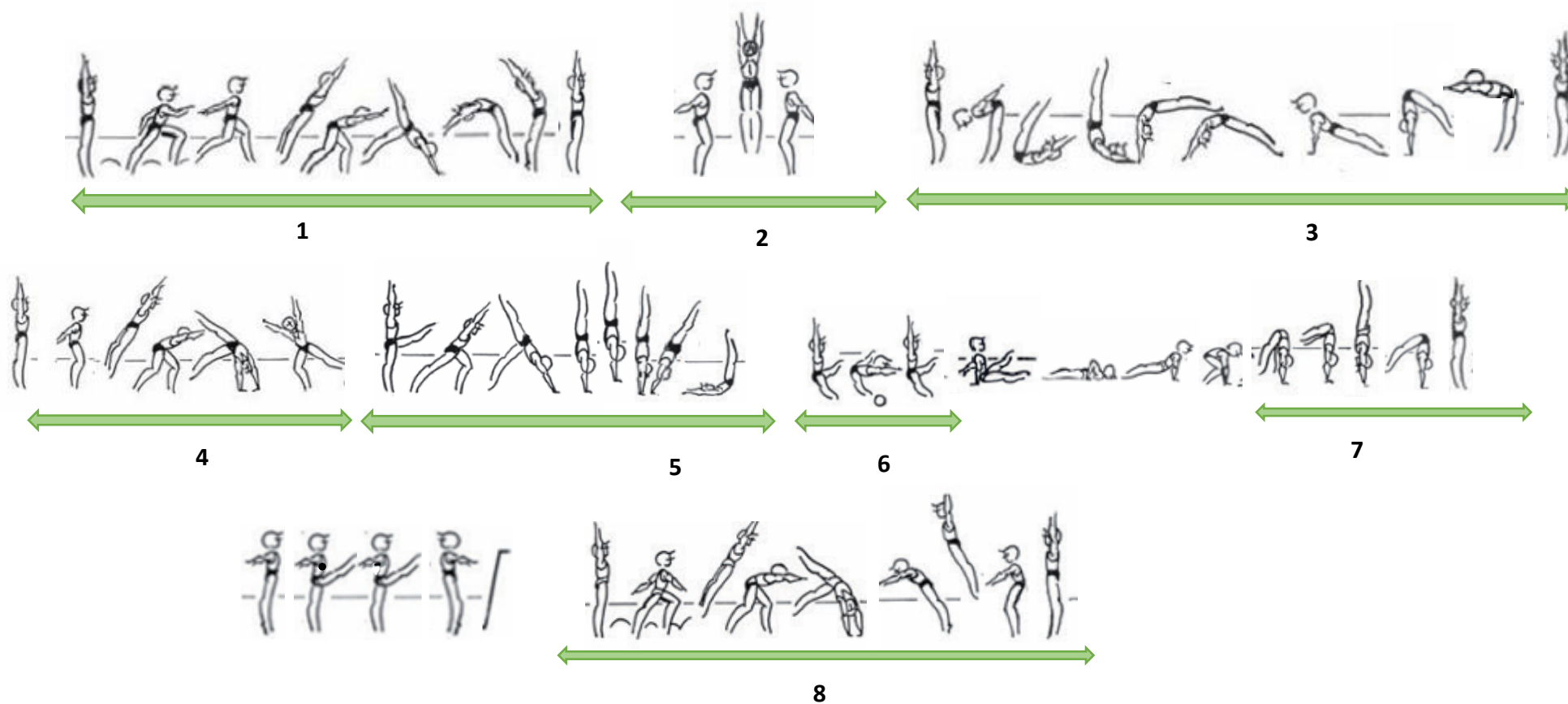
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SOL MOUVEMENT 3 +4 points

1	De la station droite, prise d'élan, saut de mains deux pieds, rebond bras à la verticale,
2	Saut extension 1/2 de tour à la station.
3	Roulade arrière bras et jambes tendues à l'appui facial, se redresser par la fermeture, se redresser dos plat
4	Sursaut, roue latérale
5	Fente ATR roulade avant groupé à l'ATR impulsion à l'ATR marqué, roulade avant à la position assis jambes écartées marquée, bras aux oreilles.
6	Ecrasement facial tenu 3'' et se redresser à la position assise dos plat
	Resserrer les jambes devant et pivoter pour se placer sur le ventre, Redresser le buste et par temps de ressort venir en position accroupi.
7	Placement du dos jambes écartées à l'ATR marqué.
	Battement avant d'une jambe en effectuant un pas et battement avant de l'autre jambe en effectuant un ½ tour vers l'intérieur, arrivée à la station.
8	Sursaut, rondade saut droit à la station.

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SOL MOUVEMENT3 +4 points



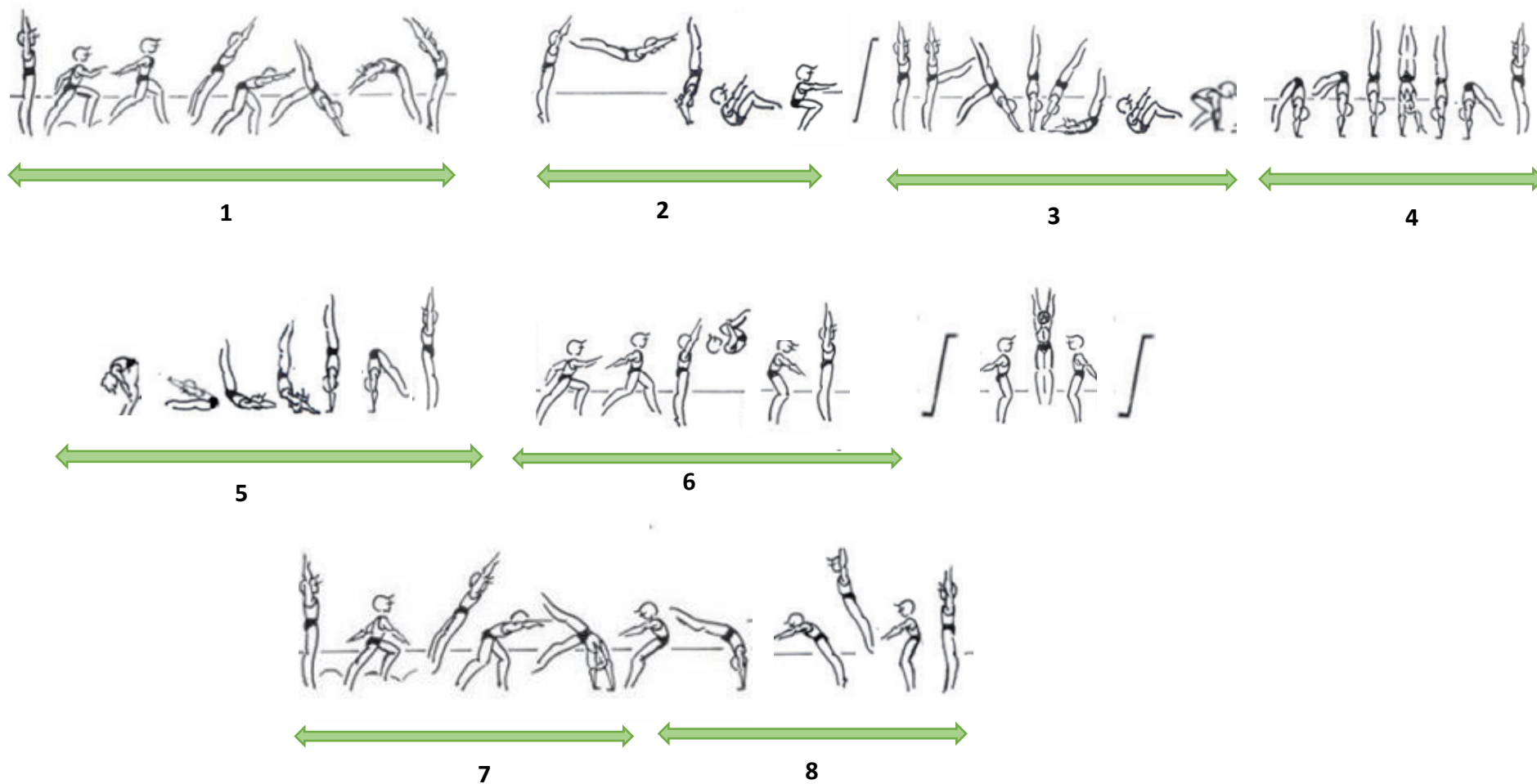
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SOL MOUVEMENT 4 +6 points

1	De la station droite, prise d'élan, saut de mains deux pieds,
2	Saut de l'ange à la station.
3	Fente ATR marqué, rouler en avant.
4	Placement du dos écart à l'ATR ½ valse avant, s'abaisser à la fermeture, se redresser à la station droite.
5	Roulade arrière piquée à l'ATR, s'abaisser par fermeture jambes tendues
6	De la course salto avant groupé à la station.
	Saut extension 1/2 de tour.
7	Sursaut, rondade
8	Flip, saut droit à la station

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SOL MOUVEMENT 4 +6 points



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ARCONS MOUVEMENT 1 +1 point**1^{er} PARTIE SUR ARCONS**

1	De la station faciale latérale sauter à l'appui et sans arrêt balancer en appui facial à droite
2	Balancer engager jambe à gauche, engager jambe à droite,
3	Dégager jambe à gauche, dégager jambe à droite,
4	Balancer facial à gauche
	Retour à l'appui, descendre du cheval d'arçons à la station droite.

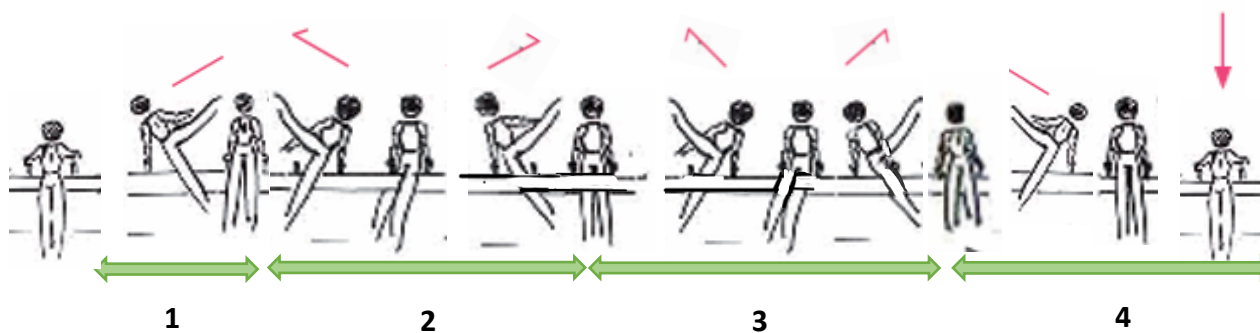
2^{ème} PARTIE SUR CHAMPIGNON

5	De l'appui facial 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.	

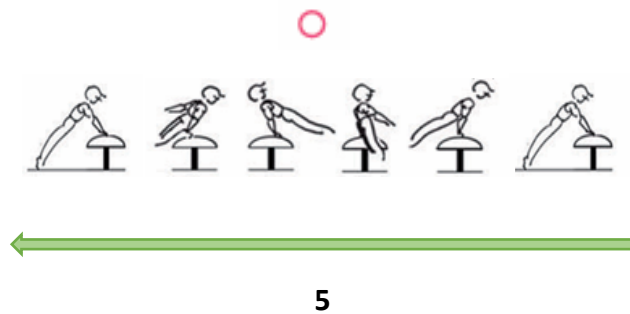
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ARCONS MOUVEMENT 1 +1 point

1er PARTIE



2ème PARTIE



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ARCONS MOUVEMENT 2 +2 points**1^{er} 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

2^{ème} PARTIE SUR CHAMPIGNON

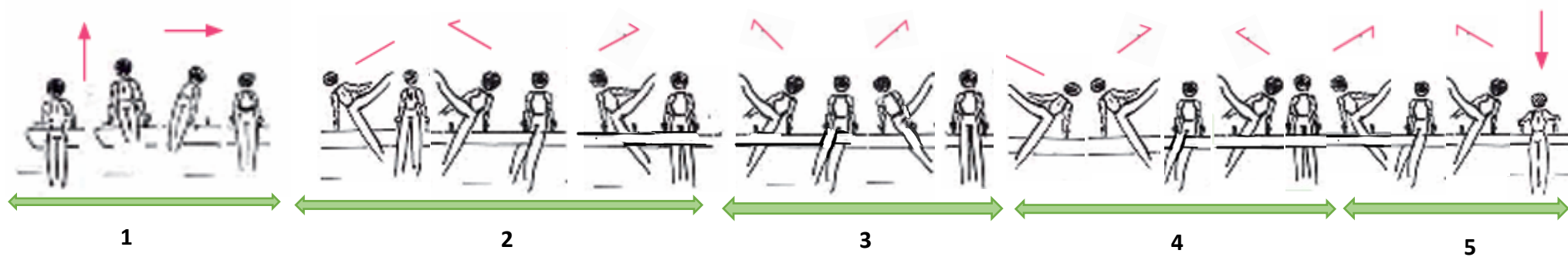
6	De l'appui facial passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite » (1 cercle)
7	passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite » (1 cercle)
8	passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite » (1 cercle), reposer les pieds

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.

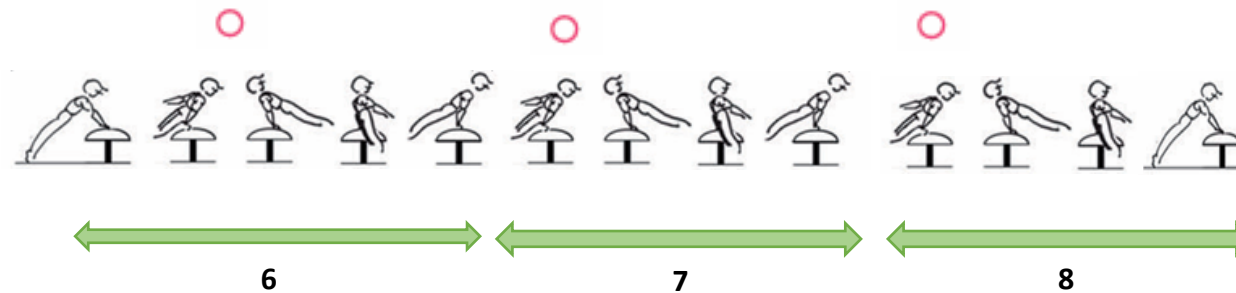
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ARCONS MOUVEMENT 2 +2 points

1er PARTIE



2ème PARTIE



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ARCONS MOUVEMENT 3 +4 points**1^{er} 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
2	Balancer à droite, faux ciseau avant droite
3	Balancer facial à gauche,
4	Balancer à droite en engageant la jambe droite sous-main droite et ¼ à gauche, réception à la station costale devant le cheval main gauche sur arçon gauche.

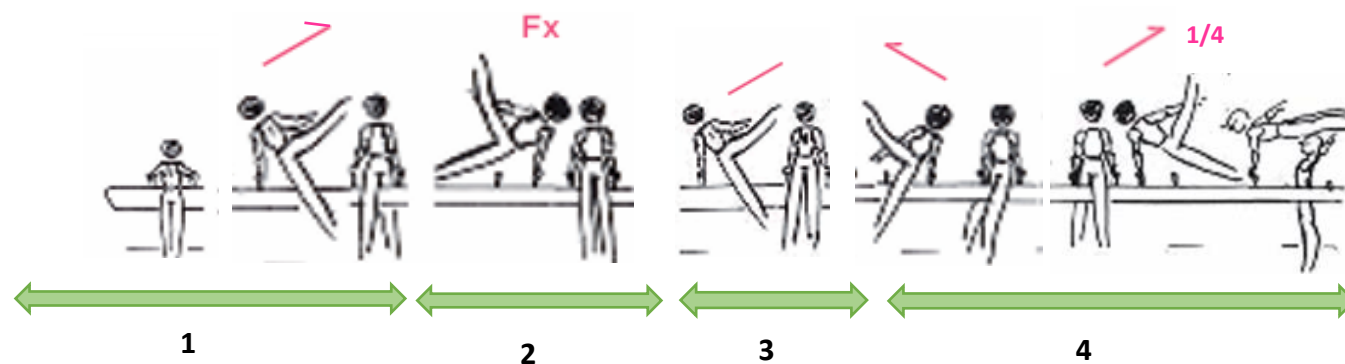
2^{ème} PARTIE SUR CHAMPIGNON

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)
10	passer les deux jambes « sous main gauche, sous-main droite » (1 cercle) , reposer les pieds

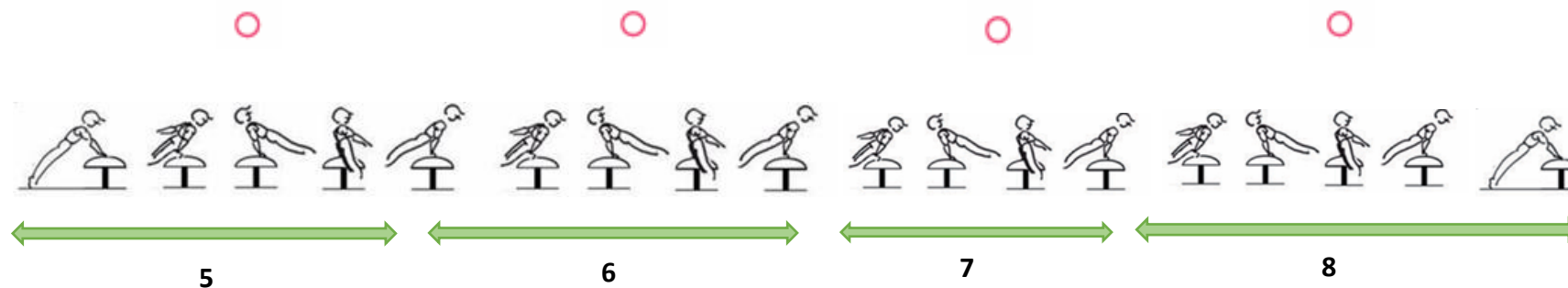
Le mouvement doit être présenté comme le texte le précise. Cependant on peut intervertir en totalité les indications gauches par droites et inversement droites par gauches pour convenir aux particularités du gymnaste et/ou aux sens de rotation de ses cercles.

ARCONS MOUVEMENT 3 +4 points

1^{er} PARTIE



2^{ème} PARTIE



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ARCONS MOUVEMENT 4 +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	Faux ciseaux avant à Gauche et venir à l'appui cavalier sur l'arçon droit
3	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)

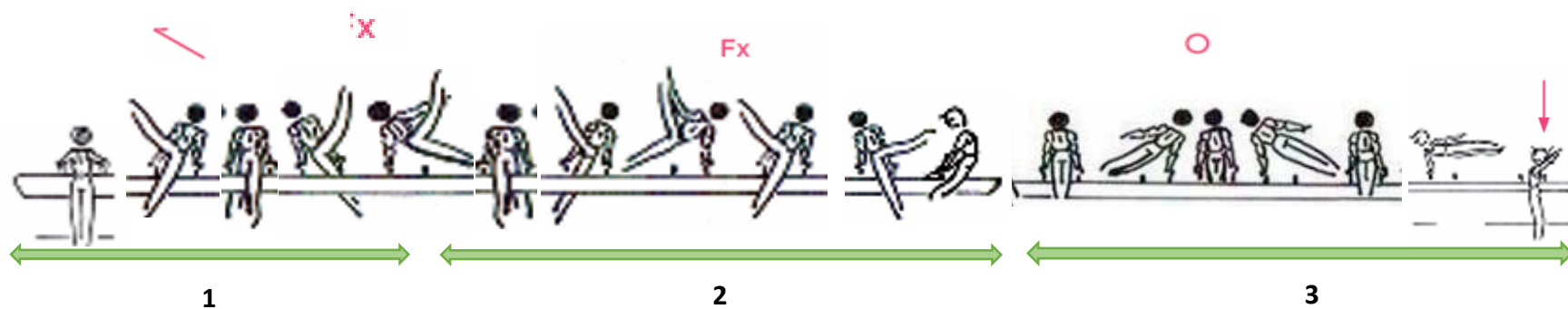
2ème PARTIE SUR CHAMPIGNON

4	Prise d'élan, passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite », (1 cercle)
5	passer les deux jambes « sous main gauche, sous-main droite » (1 cercle)
6	passer les deux jambes « sous main gauche, sous-main droite », (1 cercle)
7	Tchèque,
8	passer les deux jambes « sous main gauche, sous-main droite », (1 cercle) , reposer les pieds

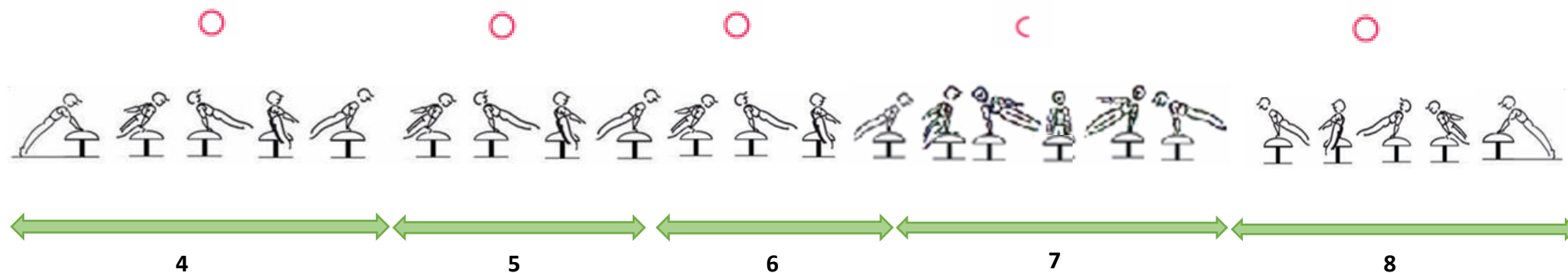
Le mouvement doit être présenté comme le texte le précise. Cependant on peut intervertir en totalité les indications gauches par droites et inversement droites par gauches pour convenir aux particularités du gymnaste et/ou aux sens de rotation de ses cercles.

ARCONS MOUVEMENT 4 +6 points

1er PARTIE



2ème PARTIE



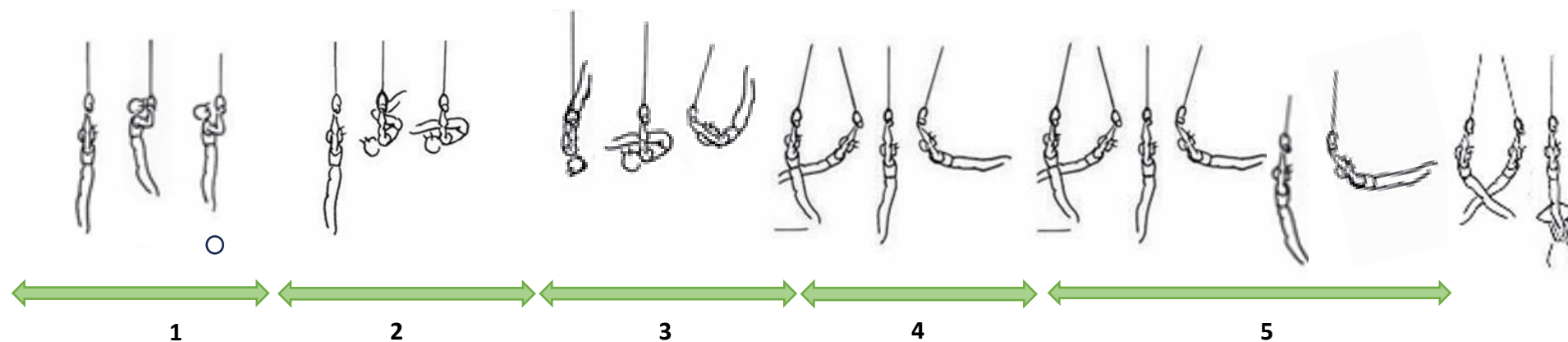
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ANNEAUX MOUVEMENT 1 +1 point

1	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
2	S'élever, sans élan, bras tendus et corps groupé à la suspension mi renversée groupée, puis carpé jambes tendues,
3	De la suspension mi renversée bras et jambes tendues, Venir à la suspension renversée corps tendu et prise d'élan vers l'avant,
4	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, (non évalué pour l'amplitude)
5	Balancer en arrière et en avant, 45° sous l'horizontale, arrêt de l'entraîneur.

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ANNEAUX MOUVEMENT 1 +1 point



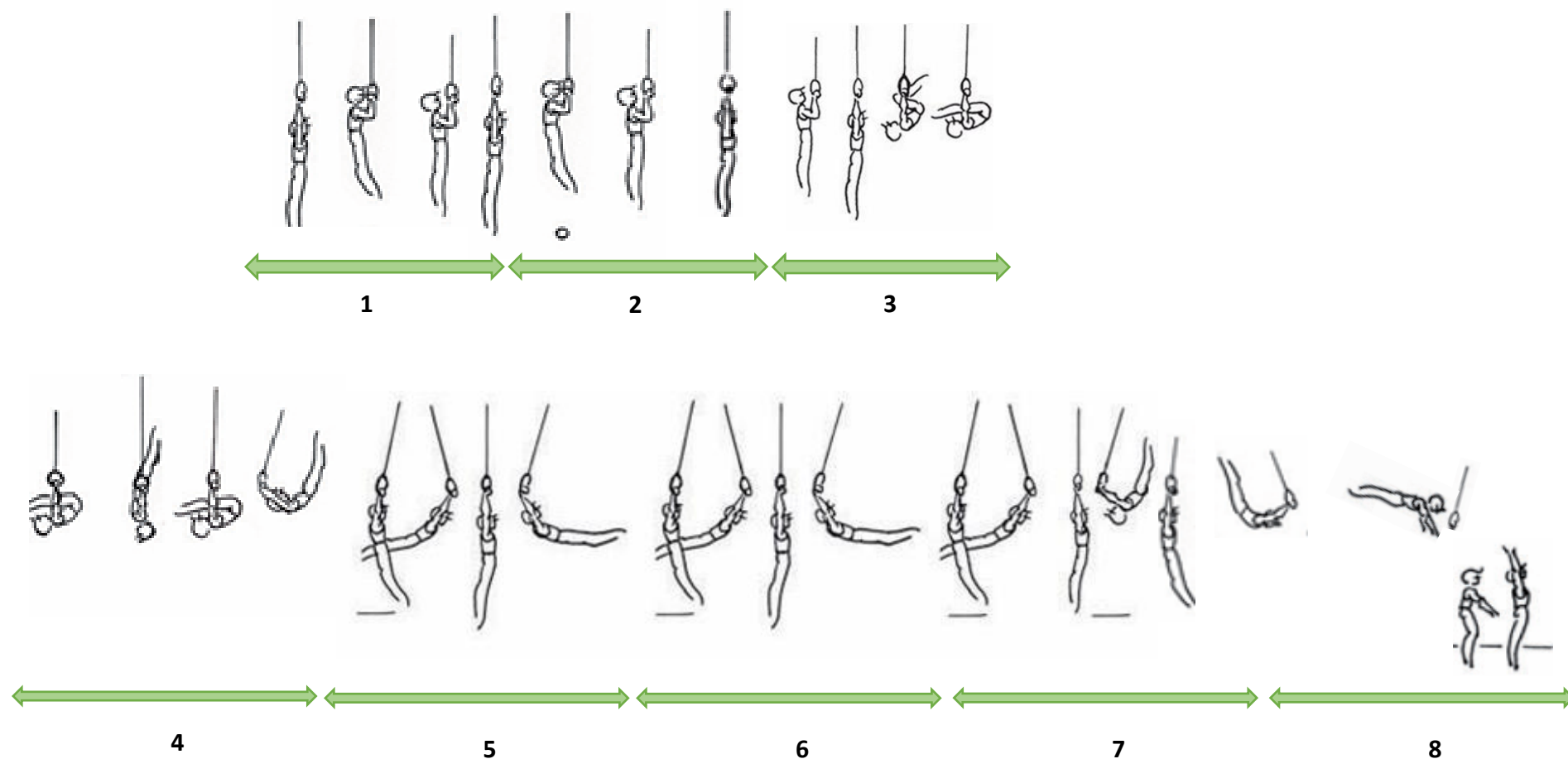
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ANNEAUX MOUVEMENT 2 +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 tenue 2 secondes, Redescendre lentement à la suspension bras et corps tendu
3	S'élever, sans élan, bras tendus et corps groupé à la suspension mi renversée groupée, puis carpé jambes tendues
4	De la suspension renversée corps tendu et prise d'élan vers l'avant,
5	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, (non évalué pour l'amplitude)
6	Balancer en arrière et en avant, 45° sous l'horizontale
7	Balancer en arrière et en avant, 45° sous l'horizontale
8	Balancé arrière et par prise d'appui, repousser les anneaux, réception à la station droite

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ANNEAUX MOUVEMENT 2 +2 points



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ANNEAUX MOUVEMENT 3 + 4 points

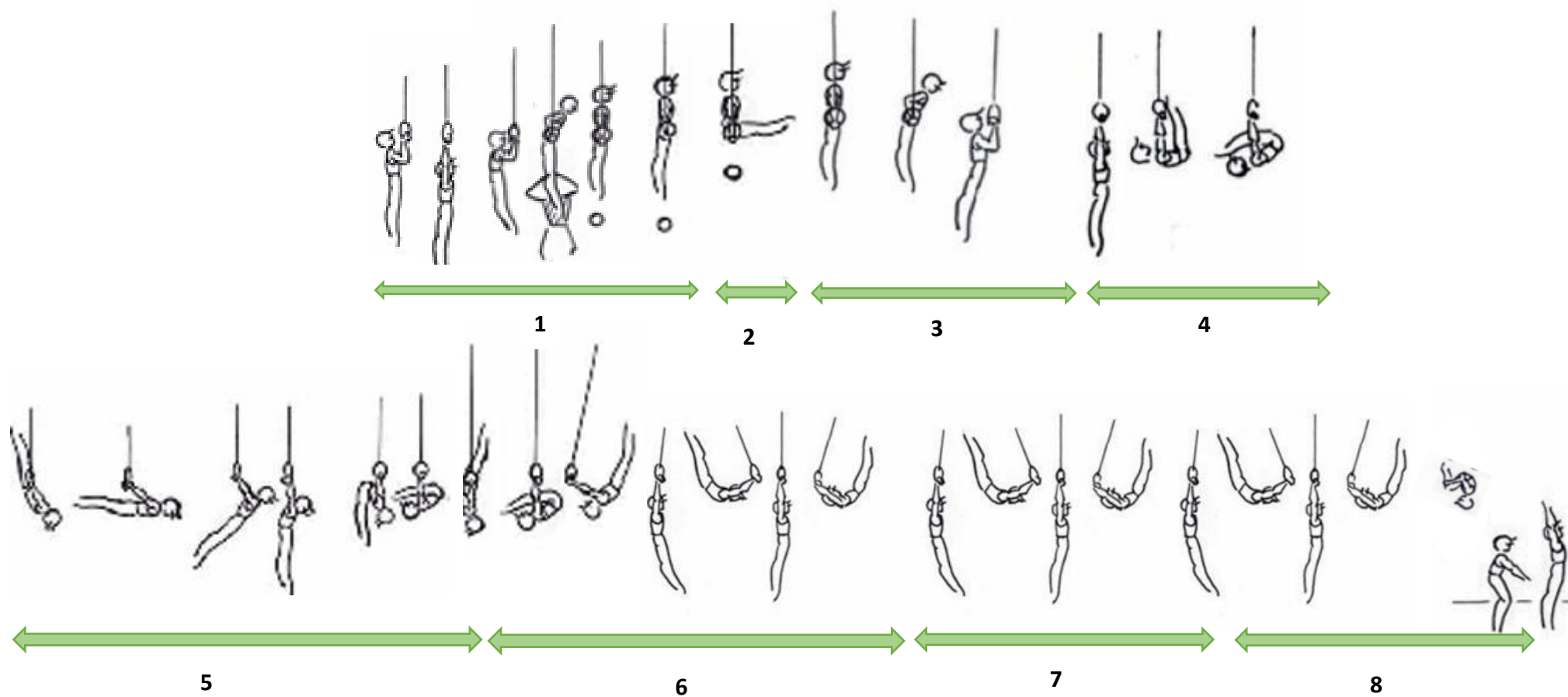
1*	De la suspension tendue, s'établir par simultané, à l'appui bras et corps tendu tenu 2 secondes,
2	Équerre tenue 2 secondes,
3	Revenir à l'appui bras et corps tendu et descendre lentement bras fléchis à la suspension corps tendu,
4	Sans élan se renverser, corps carpé à la suspension mi renversée bras et jambes tendues,
5	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
6	Prise d'élan vers l'avant, Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, (non évalué pour l'amplitude)
7	Balancer en arrière et en avant, bassin à l'horizontale des anneaux.
8	Balancer en arrière et balancer en avant, sortie salto arrière corps groupé, réception à la station droite.



Aide l'entraîneur pour s'élever à l'appui et continuer le mouvement

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

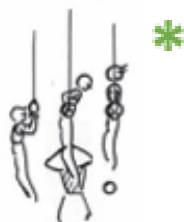
ANNEAUX MOUVEMENT 3 + 4 points



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

ANNEAUX MOUVEMENT 4 + 6 points

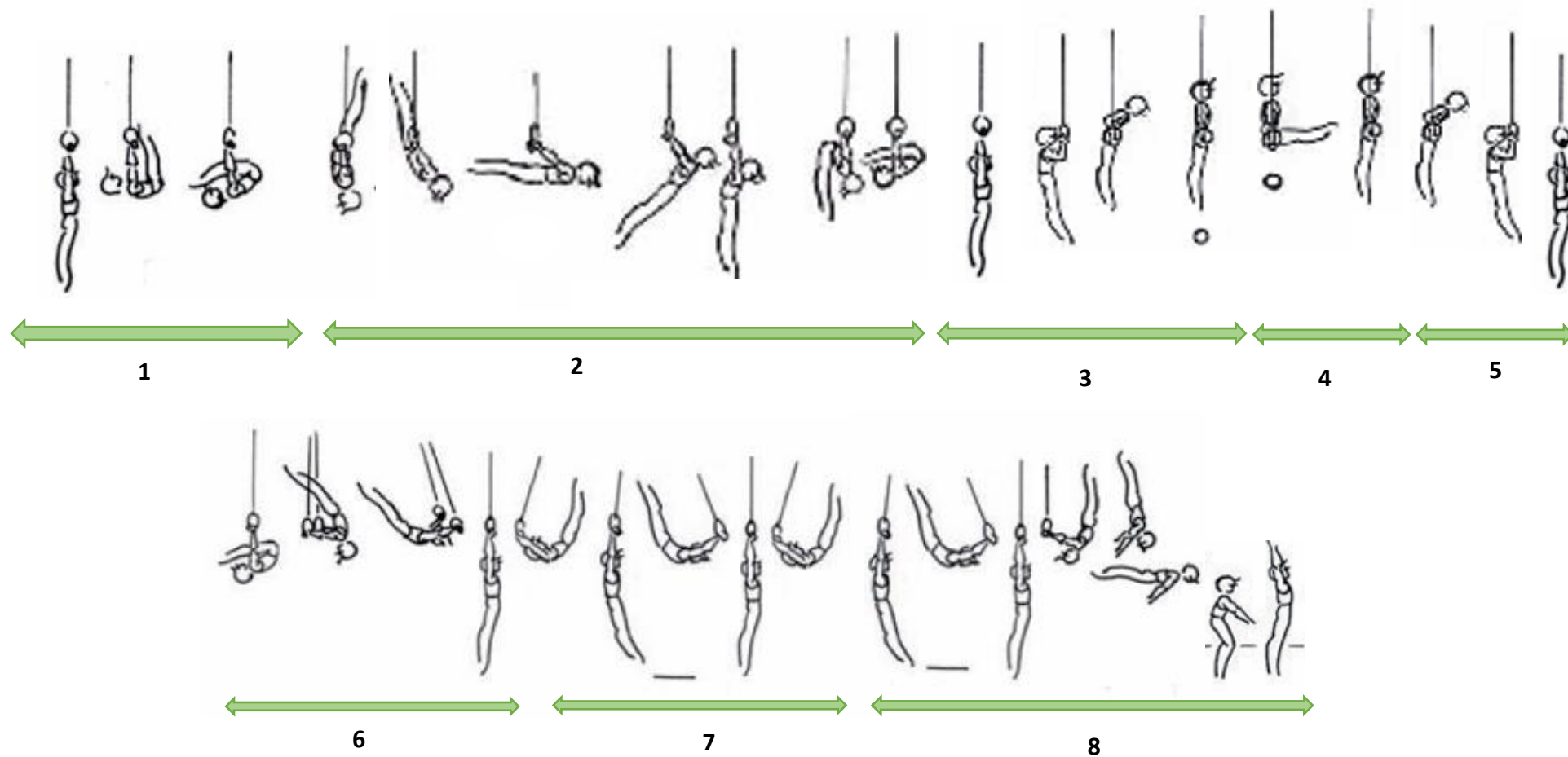
1	De la suspension tendue, s'élever corps carpé puis tendu à la suspension renversée,
2	Descendre jusqu'à la suspension dorsale, remonter à la suspension mi renversée corps carpé puis tendu,
3*	De la suspension tendue, s'établir par simultané, à l'appui bras et corps tendu tenu 2 secondes,
4	Équerre tenue 2 secondes, revenir à l'appui corps tendu
5	Descendre lentement à la suspension renversée corps tendu,
6	Prise d'élan vers l'arrière et dislocation arrière, Balancer en avant,
7	Balancer en arrière et balancer en avant, bassin à l'horizontale des anneaux.
8	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'entraîneur pour continuer le mouvement, mais **non reconnaissance de l'élément**

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

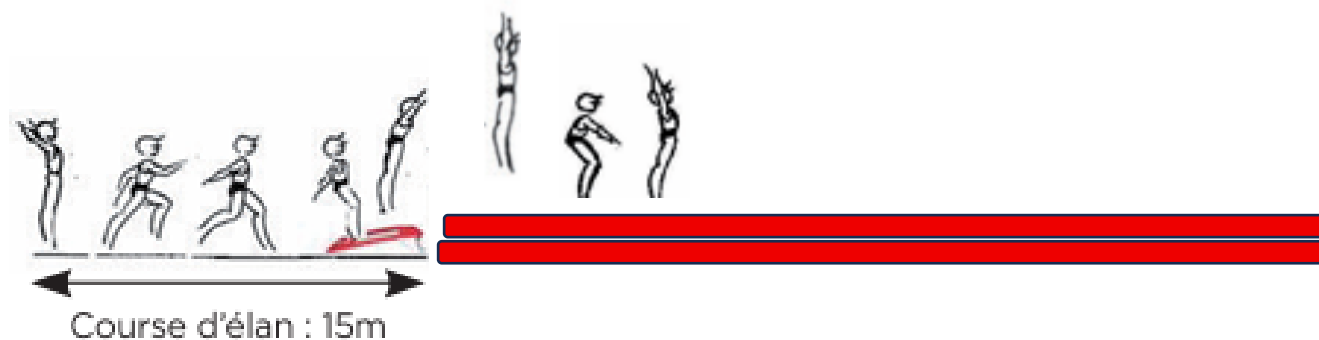
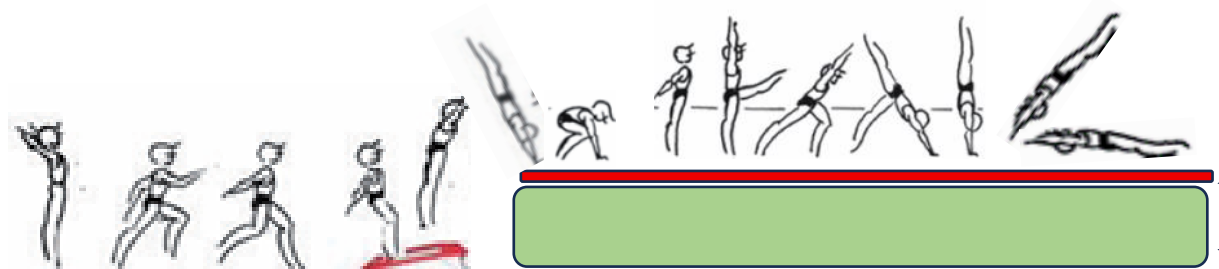
ANNEAUX MOUVEMENT 4 + 6 points



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SAUT MOUVEMENT 1 + 1point TREMPLIN SOFT ou HARD toléré

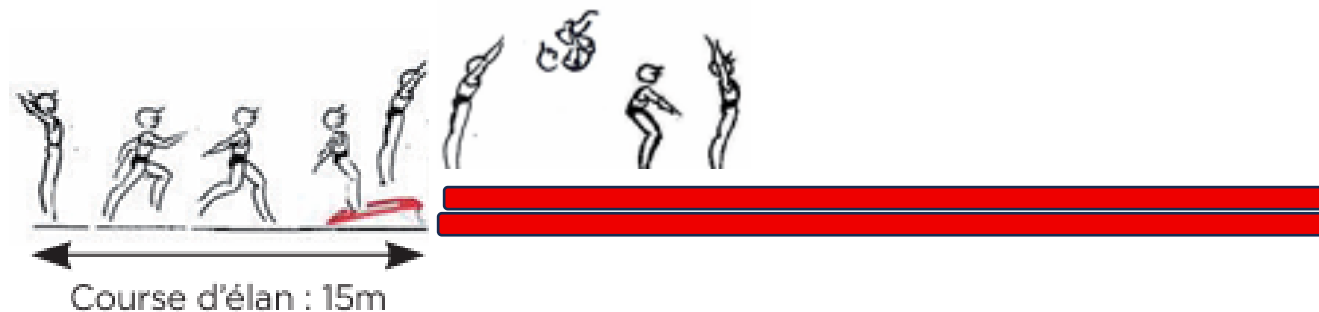
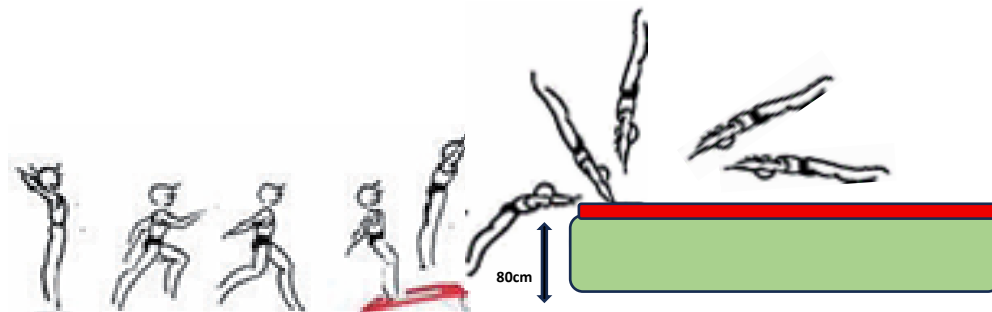
Mouvement 1 : 1er PARTIE

Mouvement 1 : 2^{ème} PARTIE

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SAUT MOUVEMENT 2 +2points TREMBLIN SOFT ou HARD toléré

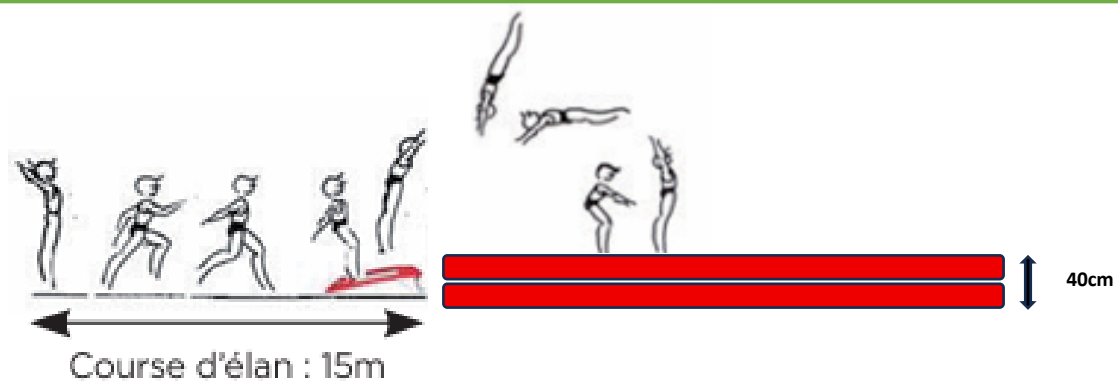
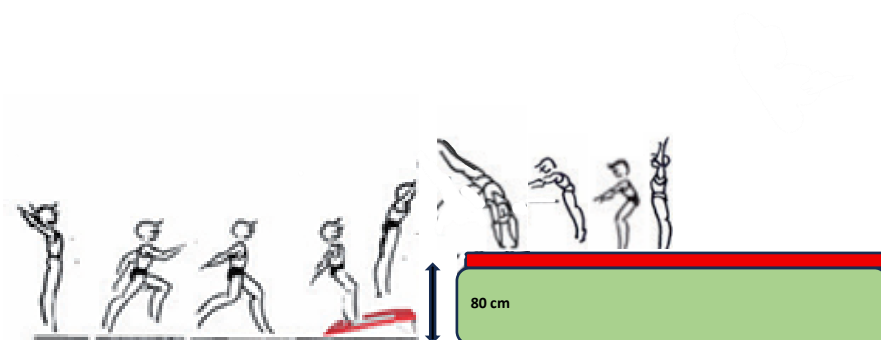
Mouvement 2 : 1er PARTIE

Mouvement 1 : 2^{ème} PARTIE

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SAUT MOUVEMENT 3 + 4 points TREMPLIN SOFT ou HARD toléré

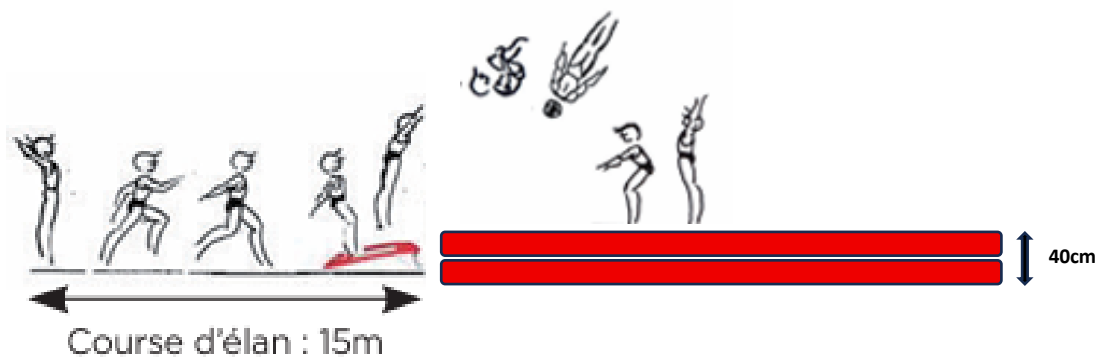
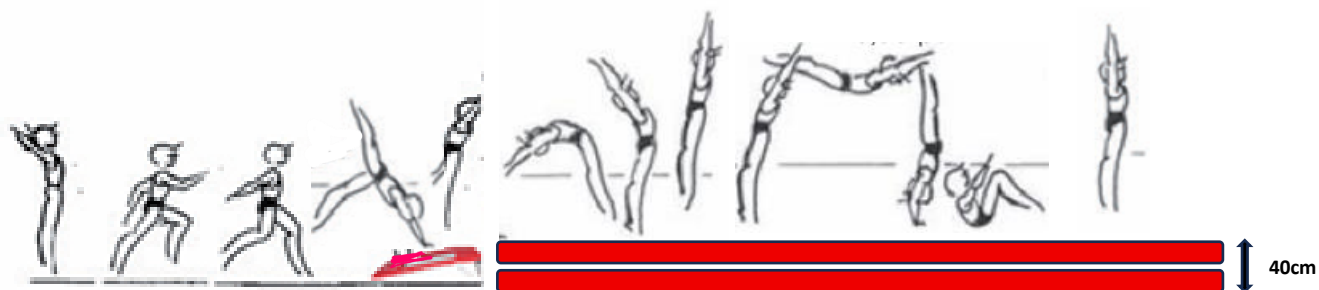
Mouvement 3 : 1er PARTIE

Mouvement 3 : 2^{ème} PARTIE

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

SAUT MOUVEMENT + 6 points TREMLIN SOFT ou HARD toléré

Mouvement 4 : 1er PARTIE

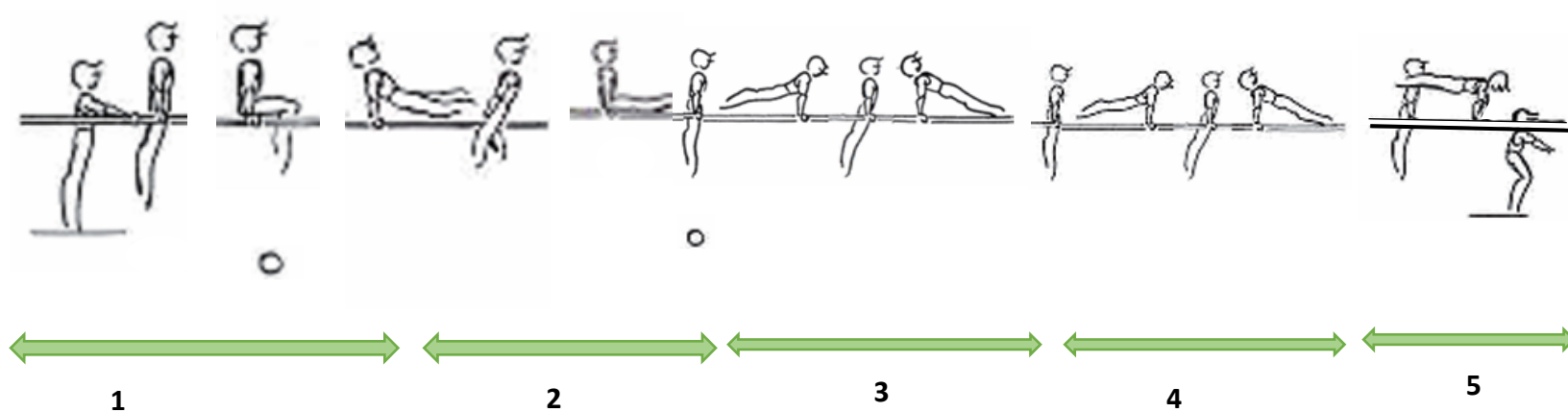
Mouvement 4 : 2^{ème} PARTIE

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

PARALLELES MOUVEMENT 1 + 1 point

1	De la station s'établir à l'appui, Equerre groupé tenue 2 seconde
2	Par extension des jambes venir les poser sur les parallèles.
3	En passant par l'équerre jambes tenues, 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)
4	Balancer à l'appui en arrière et en avant bassin à hauteur des barres
5	Balancer en arrière et sortir entre les barres, réception à la station costale.

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

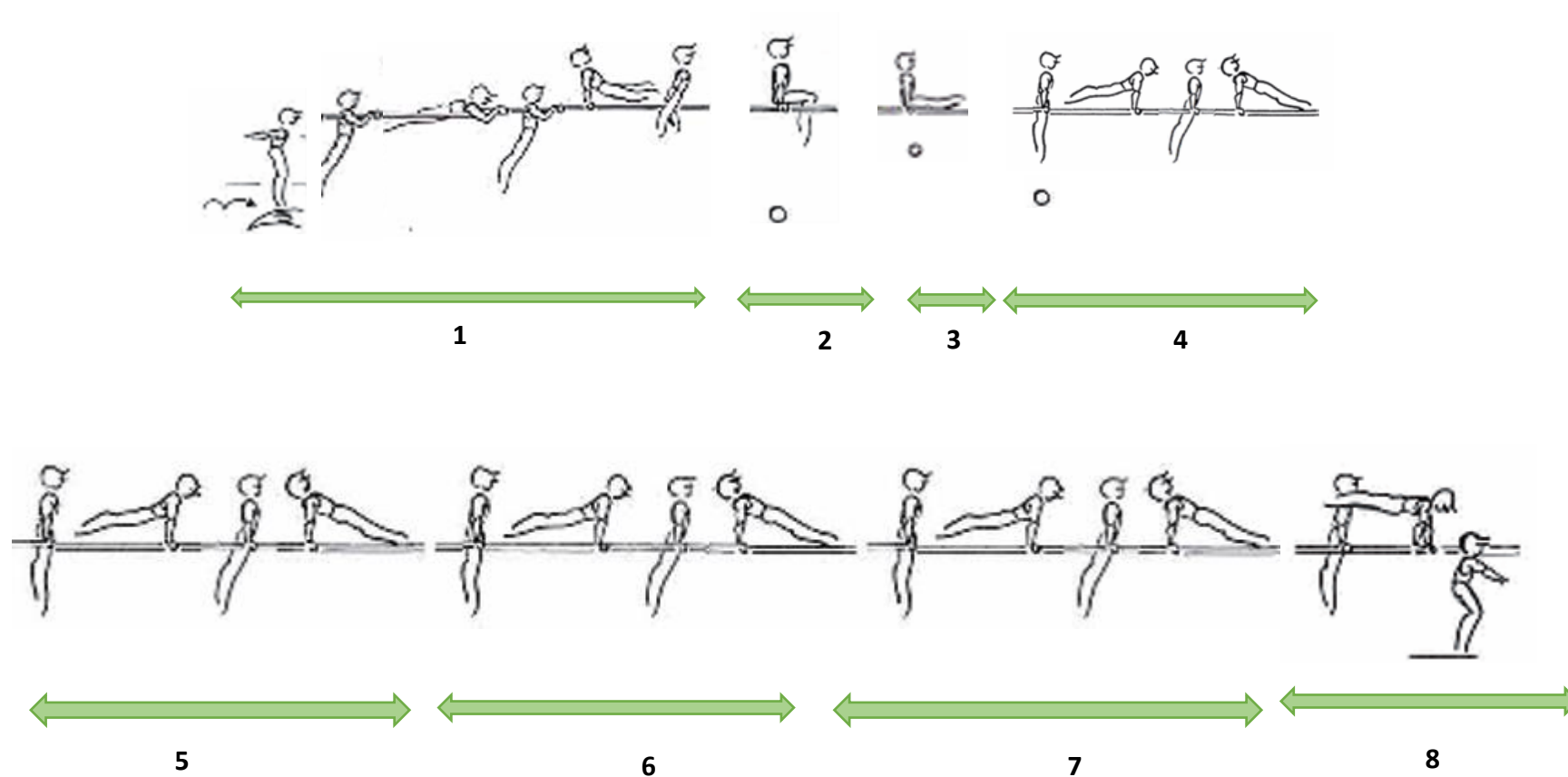
PARALLELES MOUVEMENT 1 + 1 point

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

PARALLELES MOUVEMENT 2 + 2 points

1	De la station en bout de barres, sauter à l'appui brachial, balancer en avant, s'établir au siège
2	Equerre horizontale, jambes fléchis tenue 2 secondes
3	Equerre horizontale, jambes serrées tenue 2 secondes
4	Abaissier 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)
5	Balancer à l'appui en arrière et en avant bassin à hauteur des barres
6	Balancer à l'appui en arrière et en avant bassin à hauteur des barres
7	Balancer à l'appui en arrière et en avant bassin à hauteur des barres
8	Balancer en arrière et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale.

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

PARALLELES MOUVEMENT 2 + 2 points

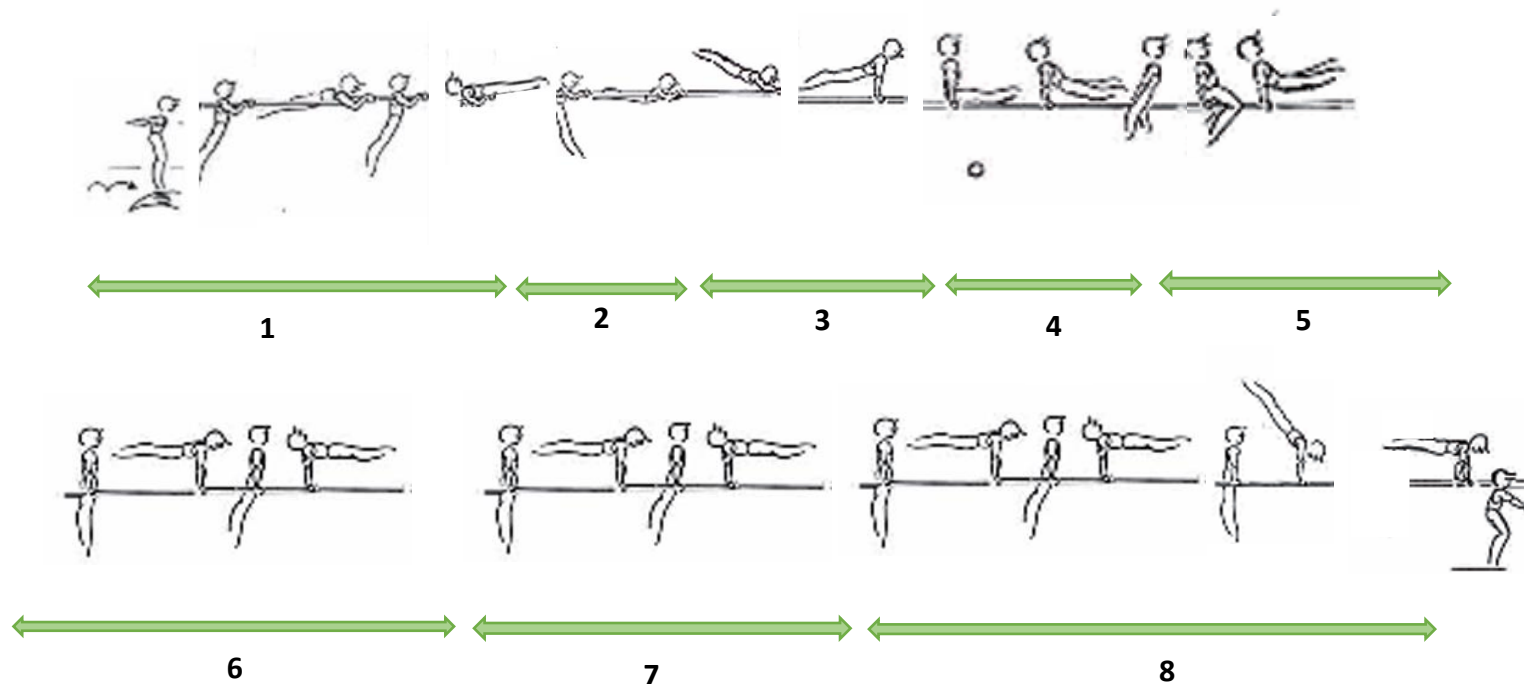
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

PARALLELES MOUVEMENT 3 + 4 points

1	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à l'appui brachial au balancé avant
2	Balancé arrière brachial,
3	Rétablissement arrière à l'appui
4	Venir en équerre horizontale tendue tenue 2'' et poser les jambes tendues sur les barres à la position corrigée, corps droit.
5	Flexion et extension des jambes pour élaner en avant pour élaner en avant bassin à 30° sous l'horizontal
6	Balancer à l'appui en arrière et en avant bassin à hauteur des barres
7	Balancer à l'appui en arrière et en avant bassin à hauteur des barres
8	Balancer en arrière et sortir latéralement à 45° à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale.

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

PARALLELES MOUVEMENT 3 + 4 points



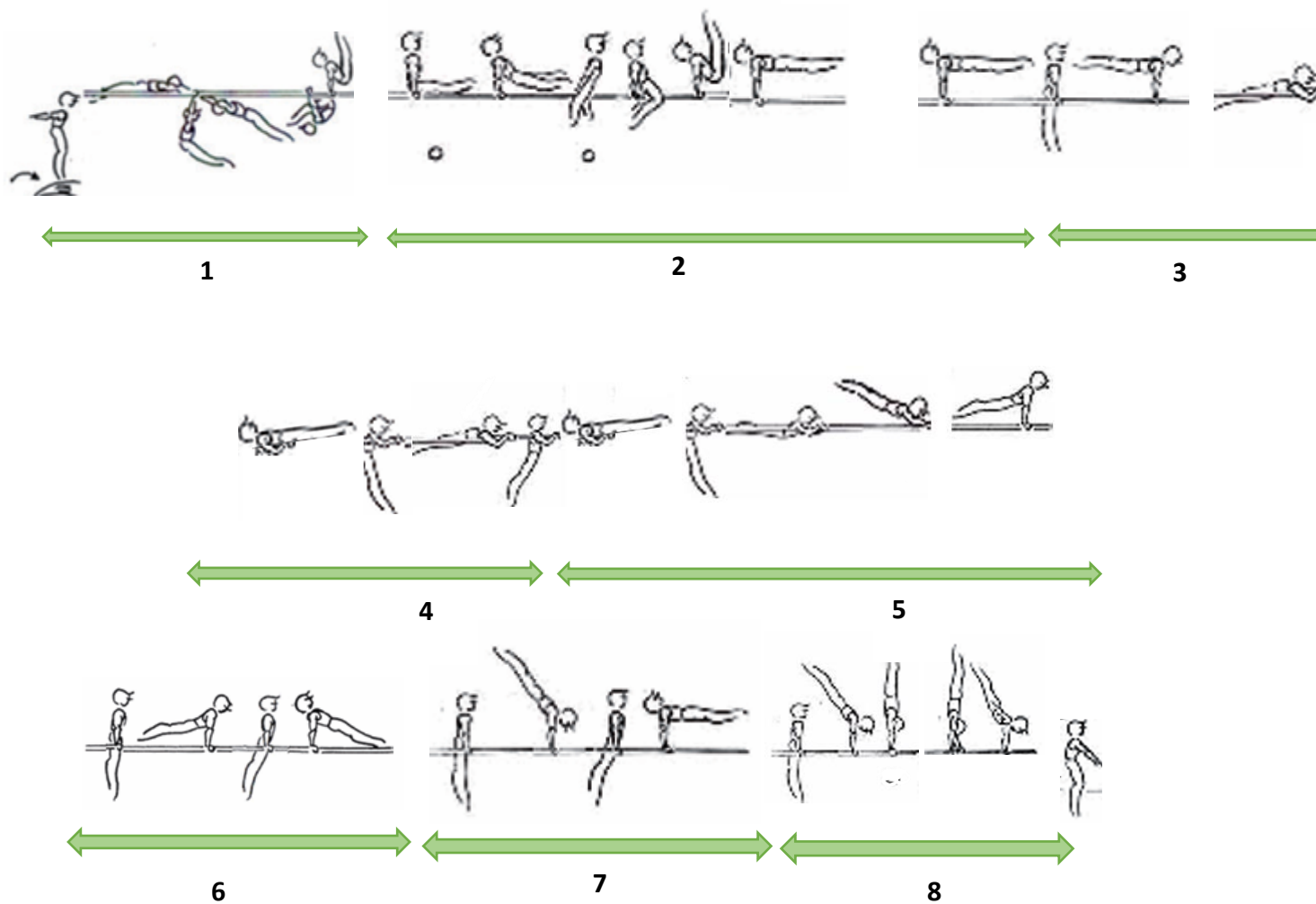
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

PARALLELES MOUVEMENT 4 + 6 points

1	De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, Bascule de fond
2	Equerre serrée tenu 2". Ecartée les jambes pour se retrouver au siège à la position corrigée tenue 2". Flexion et extension des jambes pour élaner en avant pour élaner le bassin à l'horizontal.
3	Balancer à l'appui en arrière à l'horizontal s'abaisser au balancé brachial.
4	Balancer à l'appui brachial en avant et en arrière
5	Balancer à l'appui brachial en avant et sur balancé arrière rétablissement en appui sur balancé arrière.
6	Balancé « préparatoire » en arrière et en avant. (non évalué pour l'amplitude)
7	Balancer à l'appui en arrière et en avant) 45°.
8	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

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

PARALLELES MOUVEMENT 4 + 6 points



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

FIXE MOUVEMENT 1 + 1 point

EN SANGLES

1	De la suspension, élever les jambes groupées à la verticale et maintenir 2 secondes, revenir à la suspension corps droit
	S'élever à l'appui avec l'aide de l'entraîneur
2	Prise d'élan abdominale, Filet à l'horizontale de la barre
3	Balancé arrière, Balancé avant 45° sous l'horizontale
4	Balancé arrière, Balancé avant 45° sous l'horizontale
5	Balancer en arrière, balancer en avant, et arrêt par l'entraîneur



Possibilité de s'élever à l'appui avec l'aide de l'entraîneur pour continuer le mouvement

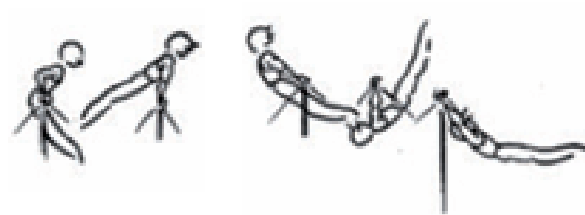
PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

FIXE MOUVEMENT 1 + 1 point

EN SANGLES



1



2



3



4



5

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

FIXE MOUVEMENT 2 + 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, filet à l'horizontale de la barre
6	Balancé arrière, Balancé avant 45° sous l'horizontale
7	Balancé arrière, Balancé avant 45° sous l'horizontale
8	Balancé arrière, Balancé avant 45° sous l'horizontale
	et arrêt par l'entraîneur

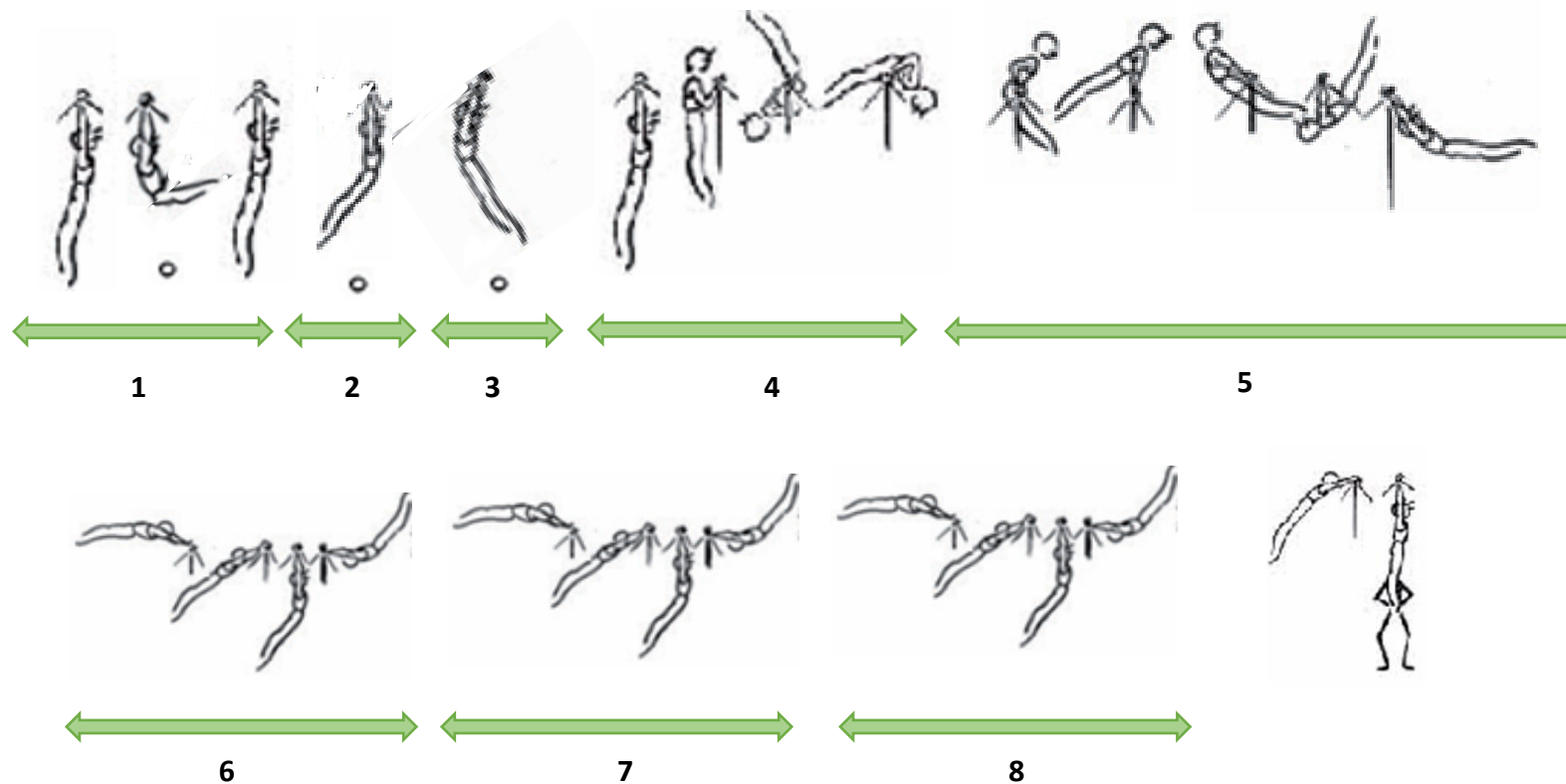


Possibilité de s'élever à l'appui avec l'aide de l'entraîneur pour continuer le mouvement, mais non reconnaissance de bloc 4

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

FIXE MOUVEMENT 2 + 2 points

EN SANGLES



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

FIXE MOUVEMENT 3 + 4 points

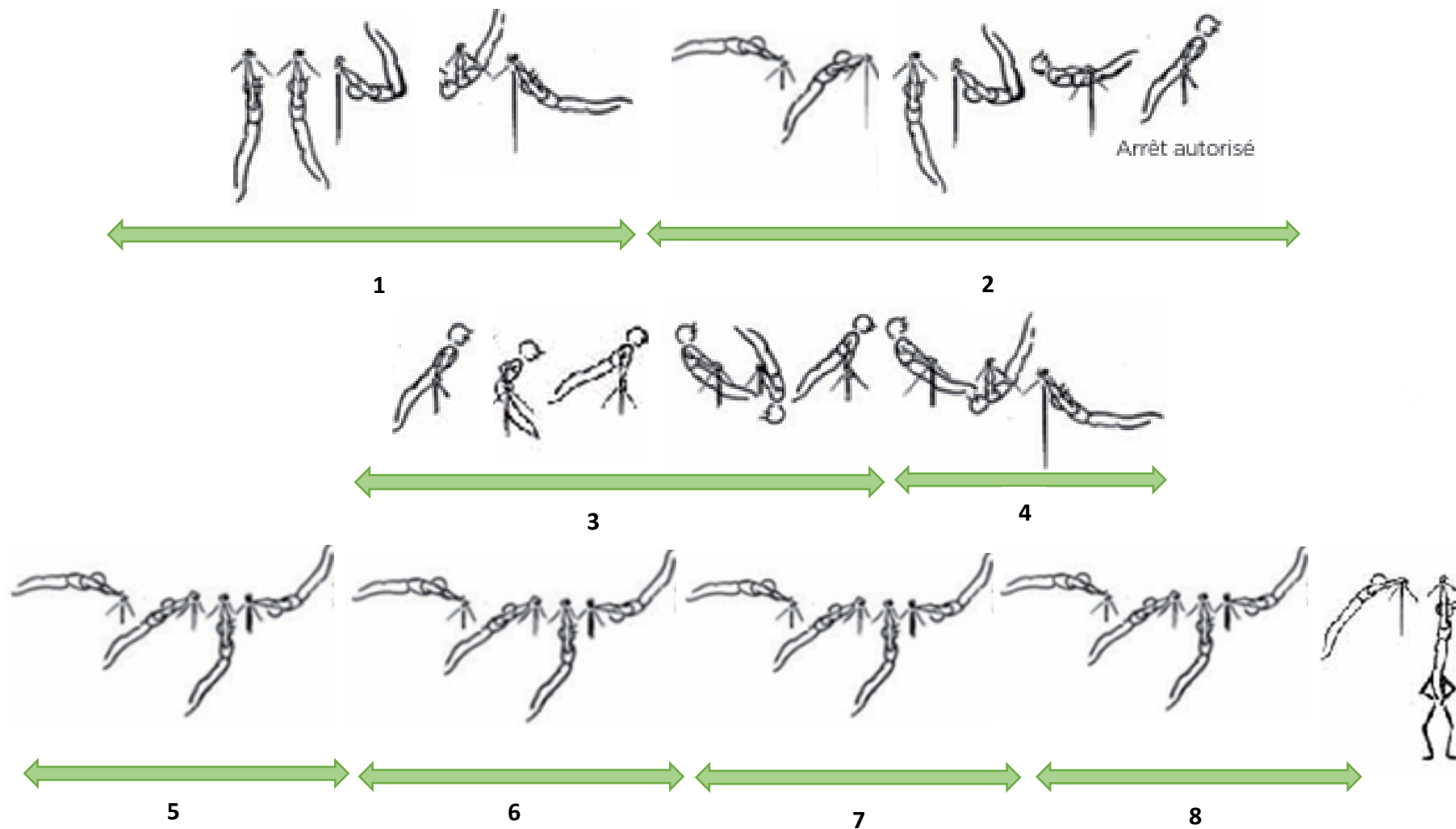
EN SANGLES

1	Prise d'élan (ou double prise d'élan), élaner en arrière,
2	Bascule à l'appui (arrêt autorisé),
3	Prise d'élan, tour d'appui arrière,
4	Filé au-dessus de l'horizontale de la barre,
5	Balancé arrière, Balancé avant au-dessus de l'horizontale de la barre
6	Balancé arrière, Balancé avant au-dessus de l'horizontale de la barre
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
	et arrêt par l'entraîneur

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

FIXE MOUVEMENT 3 + 4 points

EN SANGLES



PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

FIXE MOUVEMENT 4 + 6 points

EN SANGLES

1	Prise d'élan (ou double prise d'élan),
2	Etablissement arrière
3	Tour d'appui arrière libre à 15° au-dessus de l'horizontale de la barre,
4	Bascule de fond à l'appui (arrêt autorisé)
5	Prise d'élan abdominal à 45°,
6	Balancé avant, Balancé arrière au-dessus de l'horizontale de la barre
7	Balancé avant, Balancé arrière au-dessus de l'horizontale de la barre
8	Grand tour arrière (soleil)
	et arrêt par l'entraîneur

PRÉSENTATION DES IMPOSÉS FEDERAUX OCCITANIE

FIXE MOUVEMENT 4 + 6 points

EN SANGLES

