

## GR- COUPE FORMATION NIVEAU 2 - SAISON 2021-2022

### IMPOSÉ MAIN LIBRE ET IMPOSÉ CERCEAU

#### RÉGION HAUTS DE FRANCE

Vous trouverez ci dessous le descriptif des deux imposés pour cette saison.

Pour rappel : Vous trouverez un descriptif plus détaillé des éléments Coupe Formation (1-2-3) dans la brochure 2010-2014 (toujours d'actualité), et, prévue à cet effet. Chaque élément y est décrit, précisant les principales consignes et critères de réussite pour validation.

#### Descriptif CF2 main libre

L'enchaînement imposé main libre contient 8 éléments. **Les 5 éléments dans les cases grisées sont considérés comme « Difficultés ».**

En l'absence des 3 autres éléments cités, le juge Difficulté mettra une pénalisation de 0,50 pour chaque élément absent ou non reconnaissable sur le total final.

Un bonus de 0,30 est accordé pour 2 éléments indiqués (roulade avant **sans aide** des mains / roulade arrière)

N° de l'élément	Description de l'élément	Précisions
<b>E43</b>	Roulade avant	Face 8. Avec ou sans l'aide des mains (sans aide des mains = <b>Bonus</b> ).
<b>E17</b>	Enveloppé, ½ tour	Départ face 1, arrivée face 5. Bras 2 <sup>nd</sup> Mains à la taille pendant l'enveloppé.
Transition	Course, talons/ fesses	Départ face 5, arrivée face 1. Main gauche à la taille, bras droit en arrondi devant soi. Fin de la course bras à la 2 <sup>nd</sup> et pied en 1 <sup>ère</sup> .
<b>E16</b>	Équilibre retiré, sur pied plat	Face 1, départ bras à la 2 <sup>nd</sup> . Durant la fixation de l'équilibre bras en 1 <sup>ère</sup> . Puis retour des bras en 2 <sup>nd</sup> position.
<b>E16</b>	Pas de patinette, en tournant	Départ face 1, arrivée face 3. Main droite derrière l'oreille, main gauche à la taille. Finir en fondu dégagé. Bras en 1 <sup>ère</sup> position.
<b>E31</b>	Temps levé en petite arabesque 45°(arrière)	Face 3. Passage des bras à la 2 <sup>nd</sup> pendant le temps levé.
<b>E33</b>	Chassé, petit enjambé	Face 3. Bras en 1 <sup>ère</sup> sur le pas d'appel. Bras à la 2 <sup>nd</sup> lors du chassé. Bras en arabesque, bras gauche devant (le bras passe par le bas au moment du saut). <b>ATTENTION respecter le placement des bras afin d'aider les gymnastes à effectuer leur saut plus facilement.</b>

Transition	Chorégraphie (saut pieds joints + pas en reculant + demi-pliés + tour sur les fesses)	Départ face 3. Saut pieds joints avec ¼ de tour vers la gauche, sur jambes fléchies et sur demi-pointes, arrivée face 1. Toujours sur jambes fléchies et sur demi-pointes. 3 pas en reculant avec « coucou » de la main droite, regard face 3. 3 pas en reculant avec « coucou » de la main gauche, regard face 7. Face 1, demi-plié des jambes, coordonnée avec l'inclinaison de la tête à droite, puis extension des jambes. Demi-plié des jambes coordonné avec l'inclinaison de la tête à gauche, puis extension des jambes (mains à la taille). 1 pas jambe gauche suivi par un tour sur les fesses en déposant le genou droit au sol, en regardant face 5, arrivée face 7. « Câlin » genoux.
<b>E44</b>	Chandelle sans aide (+ roulade arrière)	Face 7. (Enchaînement de la chandelle avec la roulade arrière = <b>Bonus</b> ).
<b>E3</b>	Onde à genoux (avant + arrière)	Face 7. Participation des bras et de la tête.

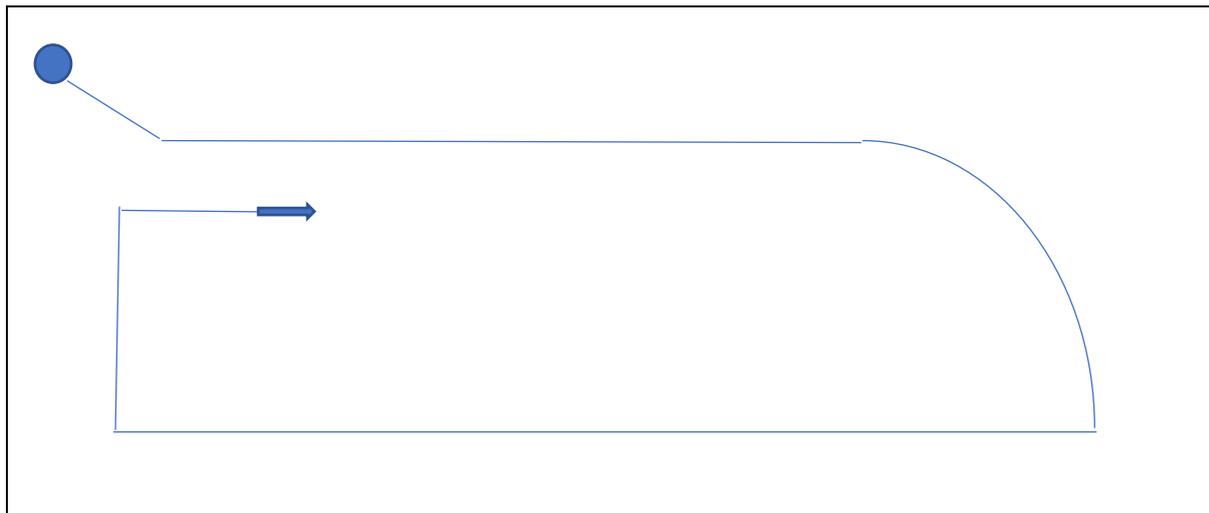
### Descriptif CF2 Cerceau

L'enchaînement imposé cerceau contient 5 éléments.

N° de l'élément	Description de l'élément	Précisions
<b>E4</b>	Passage à travers rapides : petites amplitudes	Face 1. Finir avec 3 pas en se grandissant.
<b>E3</b>	Mouvement en 8	Face 1. Circumduction vers l'extérieur au-dessus de la tête et changement de main derrière les genoux.
Transition	Chorégraphie (déplacement + passage à travers + roulé)	Face 1, en 1 <sup>ère</sup> un pas de la jambe droite tendue, pied flex avec flexion de la jambe gauche, coordonné au « jeu » de bras (cerceau tenu à 2 mains élévation du bras gauche) puis retour à la position initiale, réitérer une 2 <sup>ème</sup> fois le mouvement. Balancé vers la droite, étirement des 2 bras suivi d'un passage à travers (face 3). Relâchement du buste, puis sortie du cerceau en le plaçant à droite. Déposer la main gauche au-dessus du cerceau, la main droite derrière le cerceau avec un demi plié, tête face 1. Roulé du cerceau avec petite course, coordonné avec un cercle des bras vers l'arrière.
<b>E19</b>	Lancé sagittal	Face 3. Elan en avançant de 2 pas, lancé, rattrapé en balancé. Le bras libre accompagne.
<b>E7</b>	« Toupie »	Face 1. Départ en 1 <sup>ère</sup> . « Toupie » en suspension, avec changement de main devant soi sur temps lié.
Transition	Chorégraphie (pas en reculant)	Face 1. 3 pas en reculant, jambes fléchies sur demi-pointes coordonné avec une transmission du cerceau au-dessus de la tête.
<b>E8</b>	Rotation frontale	Face 1. Rotation frontale main droite, avec

		changement de main devant soi. Mise en rotation coordonnée avec un piqué à gauche.
Transition	Chorégraphie	¼ de tour vers la gauche, arrivée face 7. Placer la main droite sous le menton (en passant par le bas), puis placer également la main gauche sous le menton, en penchant le buste vers l'avant.

### Déplacement CF2 Main Libre



### Déplacement CF2 Cerceau

