

LETTRE REGIONALE n°2

Saison 2021/2022 (mars 2022)

Précisions sur le programme Performance poussines 7/9 ans

Suite aux nombreuses questions posées sur ce programme, voici un document rassemblant toutes les réponses obtenues.

SAUT

Règlementation matérielle : il faut bien mettre 2 tapis de 20 cm + un tapis de 10 cm même si c'est très haut. Il y aura sûrement un aménagement qui sortira car c'est haut. Mais en attendant, on applique la réglementation comme indiqué en jaune.

Le trampo-tremp position basse correspond au cran n°1.

Niveau 1

- L'ATR tomber dos : c'est un simple tomber dos. Il ne doit pas y avoir une impulsion bras avant d'arriver sur le dos.
- ATR tomber dos : si la gymnaste réalise ATR, revient en fente, et réalise ATR tomber dos → = Chute
- Si la gymnaste ne part pas les bras derrière sur le trampo-tremp ou avant l'ATR plat dos, il n'y a pas de déduction
- ATR tomber dos doit se faire dans le prolongement du saut droit donc sur le même tapis.

Niveau 2

- Si la gymnaste exécute un rebond après le saut de mains → pas de déduction

Niveaux 2 et 3

Les fautes de réception ne sont à appliquer que sur les séquences 1.

Sur les séquences 2 il n'y a pas de fautes de réception, uniquement les fautes générales.
Exemple : si la gymnaste tombe sur les fesses à la rondade on ne pénalise pas pour la chute.

BARRES

Niveau 1

- Si la gymnaste touche le tapis avec les pieds, jambes fléchies, avant de faire sa sortie → Pas de pénalité
- Pour l'entrée, il faut que la gymnaste ait les épaules au niveau de la barre. Si ce n'est pas le cas, possibilité de rajouter une hauteur
- Rotation en avant : si la gymnaste ne passe pas par la chandelle → **élément non reconnu**
- Option du passage en stalder : à la position mi renversée, fesses et jambes à l'horizontal environ
- Tour complet en suspension : si il est réalisé avec des prises de barre qui ne sont pas celles demandées → **Elément non reconnu**
- Option 1 : si la gymnaste réalise une courbe avant avant de se placer en courbe arrière pour réaliser l'option → on appliquera une pénalité de **0.50 pts pour élément supplémentaire**

Niveau 2

- Il est précisé « barre inférieure à hauteur des épaules », le texte doit être respecté sinon **l'élément n'est pas reconnu**
- Pour « option bascule » c'est indiqué arrêt en appui. La gym doit respecter le texte sinon l'élément n'est pas reconnu
- Le balancé de bascule peut se faire jambes écartées
- « 5 courbes dynamiques » : 1 courbe = avant + arrière. Il faut donc 10 courbes au total
- Le bloc peut être avancé avant le renversement
- Si la gymnaste ne réalise qu'un seul balancé au lieu de 2 balancés → **Elément non tenté**

POUTRE

- Si 1 élément est demandé maintenu en poutre
 - Si maintenu 2 secondes → pas de déduction
 - Si maintenu 1 seconde → pas de déduction
 - Si non maintenu du tout → Absence de maintien = **- 0.50 pts mais l'élément est reconnu**

Niveau 1

- Il est demandé placement du dos départ à genoux. Si la gym fait un départ en position accroupie → = **élément non reconnu**
Si elle réalise l'élément en revenant accroupi, les mains en appui sur la poutre → **élément non reconnu**
- « départ à genoux mains sur la poutre, tendre les jambes pointes retournées, maintien 2 sec » → elle termine l'exercice dans la position qu'elle souhaite
- Placement du dos en position groupée : si la gymnaste ne réalise pas l'élément dans les 10° de la verticale **l'élément n'est pas reconnu**

Niveau 2

- Si dans la série « battement avant.....saut droit » le relevé sur ½ pointes n'est pas maintenu 2 secondes → élément reconnu et série reconnue mais on pénalise de **0.50 pts par le Jury E**
- Si lors de l'entrée la gymnaste réalise de la choré entre l'entrée et l'équerre → pas de déduction

Niveau 3

- « départ au retiré pied plat et ½ tour », si la gymnaste met les bras comme lors d'une préparation pivot → pas de déduction

SOL

- Si 1 élément est demandé maintenu au sol
 - Si maintenu 2 secondes → pas de déduction
 - Si maintenu 1 seconde → pas de déduction
 - Si non maintenu du tout → Absence de maintien = **- 0.50 pts mais l'élément est reconnu**
- Si une gymnaste exécute son mouvement sans musique : même pénalité qu'en performance = - 1 pt

Niveau 1

- **Note D = 1 point**
- « battement fente roue pied pied » : si la gymnaste ne réalise pas le battement → **élément non reconnu**
- Pour le relevé au retiré : la position du genou est libre
- Si la gymnaste fait roulade arrière avec un retour sur les genoux → **élément reconnu avec chute**

- Si la gymnaste, lors de l'ATR amène sa jambe au-delà de la verticale (vers l'ATR écart)
→ élément non reconnu

Niveau 2

- « roulade arrière bras et corps tendu » : si elle est réalisée avec une flexion de bras
→ élément reconnu et déduction pour flexion de bras
- « grand écart » réalisé avec les mains qui restent au sol → élément reconnu avec chute

Niveau 3

- « départ en fente ½ pivot » est une liaison → Si 1 seul élément est exécuté on pénalise de 2.50 pts (comme indiqué p.29)
- Si la gymnaste exécute « salto avant/élan/sursaut saut de mains » sans réaliser l'élan mais simplement en faisant salto avant sursaut saut de mains → Pas de déduction