

CONTENUS COUPE REGIONALE 2009 - ETAPE 1 - 13 décembre 2009 - Albi

CONTENUS COUPE REGIONALE NIVEAU 2

CONTENUS COUPE REGIONALE NIVEAU 2					
	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4	Exercice 5
SAUT DE CHEVAL	Piste de saut	Tremplin, mini-trampoline, table et contre-haut de 1 m	Tremplin, mini-trampoline, table et contre-haut de 1 m	Protection, tremplin et contre-haut 40 cm	Gros tremplin et tapis de 40 cm
	Course sur 20 m type sprint	10 m d'élan et $\frac{3}{4}$ avant groupé	10 m d'élan liaison course impulsion et $\frac{1}{2}$ tour arrivée dos sur contre-haut	5 pas d'élan roue pied-pied tomber dos en alignement bras verticaux	5 pas d'élan et salto avant groupé
	Chaque élément est évalué sur 5 points :				
	<p>1 point : élément abordé</p> <p>2 points : élément réalisé globalement avec fautes importantes (alignement, absence de courbette et exécution)</p> <p>3 points : élément réalisé dans une forme technique acceptable (courbettes déformées, fautes d'exécution mineures)</p> <p>4 points : élément réalisé dans une forme technique évolutive (courbettes maîtrisées, légères fautes de tenue, manque sur le dynamisme, la vitesse ou la précision)</p> <p>5 points : élément réalisé et réussi dans une forme technique évolutive</p>				
	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4	Exercice 5
BARRES	Barre fixe supérieure et sangles	Barre fixe supérieure et sangles	Barre fixe supérieure et sangles	Barre éducative	Barre fixe inférieure et sangles
	5 fouets avant de l'horizontale à l'horizontale en prises dorsales	3 balancés avec orientation du bassin en prises dorsales	3 fouets arrière tard à petite amplitude en prises palmaires	Départ à l'appui facial en prises palmaires $\frac{1}{2}$ valse avant DG en alignement	Départ en équerre renversement arrière en oscillation et retour debout Position des jambes libres
	<ul style="list-style-type: none"> Chaque gymnaste doit être en possession de ses sangles personnelles. Habituer les gymnastes à lier les différents éléments en barre supérieure puis en barre inférieure. 				
	Chaque élément est évalué sur 5 points :				
	<p>1 point : élément abordé</p> <p>2 points : élément réalisé globalement avec fautes importantes (alignement, absence de courbette et exécution)</p> <p>3 points : élément réalisé dans une forme technique acceptable (courbettes déformées, fautes d'exécution mineures)</p> <p>4 points : élément réalisé dans une forme technique évolutive (courbettes maîtrisées, légères fautes de tenue, manque sur le dynamisme, la vitesse ou la précision)</p> <p>5 points : élément réalisé et réussi dans une forme technique évolutive</p>				
		Exercice 6	Exercice 7	Exercice 8	Exercice 10
	Barre asymétrique supérieure en fosse	Barre asymétrique inférieure et mini-trampoline	Barre asymétrique inférieure	Barre asymétrique inférieure et cube 60 cm	Barre asymétrique supérieure
	Départ de la suspension, courbe avant-arrière, filé et 3 balancés en alignement avec courbe avant en arrière de la barre	Départ debout impulsion et élévation du bassin à l'horizontale pose de pieds oscillation et retour debout Position des jambes libres	Maintien 5" en appui facial en alignement - maintien 5" en fermeture 2 prises au choix	Prise d'élan tour d'appui arrière retour debout sur cube	Maintien 5" en suspension renversée en courbe avant - Maintien 5" en fermeture pointes à la barre et descente contrôlée en alignement en suspension

		Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4	Exercice 5
		Gros tremplin et grande poutre	Grande poutre	Grande poutre	Grande poutre	Grande poutre
		En latéral, entrée sur 1 pied retour en 4 ^{ème} devant	Départ à genoux et roulade avant retour debout en alignement	Départ au siège et roulade arrière retour accroupie puis se placer debout en alignement	Fente avant et maintien en I jambe d'appui fléchie puis tendue 5" et retour en fente avant DG	Sortie saut groupé Sens libre
<ul style="list-style-type: none"> Les éléments 1 à 5 et 6 à 10 doivent être présentés sous la forme d'un enchaînement ou d'une liaison d'éléments. 						
Chaque élément est évalué sur 5 points :						
1 point : élément abordé 2 points : élément réalisé globalement avec fautes importantes (alignement, absence de courbette et exécution) 3 points : élément réalisé dans une forme technique acceptable (courbettes déformées, fautes d'exécution mineures) 4 points : élément réalisé dans une forme technique évolutive (courbettes maîtrisées, légères fautes de tenue, manque sur le dynamisme, la vitesse ou la précision) 5 points : élément réalisé et réussi dans une forme technique évolutive						
		Exercice 6	Exercice 7	Exercice 8	Exercice 9	Exercice 10
		Petite poutre	Petite poutre	Petite poutre	Petite poutre	Petite poutre
		Départ en 4 ^{ème} devant sur 1 pied et renversement en courbe arrière retour en 4 ^{ème} devant bras verticaux	ATR latéral passager retour au sol DG	Saut avec changement de pied DG et GD	Piqué et maintien 5" sur $\frac{1}{2}$ pointes jambe libre au retiré en parallèle DG	2 détournés en liaison
Chaque élément est évalué sur 5 points :						
1 point : élément abordé 2 points : élément réalisé globalement avec fautes importantes (alignement, absence de courbette et exécution) 3 points : élément réalisé dans une forme technique acceptable (courbettes déformées, fautes d'exécution mineures) 4 points : élément réalisé dans une forme technique évolutive (courbettes maîtrisées, légères fautes de tenue, manque sur le dynamisme, la vitesse ou la précision) 5 points : élément réalisé et réussi dans une forme technique évolutive						

POUTRE

						Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4	Exercice 5
						Praticable	Praticable	Praticable et cube de 80 cm	Praticable	Praticable
						Départ pied pointé ATR roulade avant bras fléchis et jambes tendues	Roulade arrière ATR bras fléchis	Roulade latérale en contre- haut sur les épaules jambes fléchies départ et retour debout	Départ pied pointé roue fente DG	ATR roulade avant décalée roue latérale
						<ul style="list-style-type: none"> Réaliser les exercices 1 à 5 et 6 à 10 sous la forme d'un enchaînement ou d'une liaison d'éléments. 				
						Chaque élément est évalué sur 5 points :				
						1 point : élément abordé 2 points : élément réalisé globalement avec fautes importantes (alignement, absence de courbette et exécution) 3 points : élément réalisé dans une forme technique acceptable (courbettes déformées, fautes d'exécution mineures) 4 points : élément réalisé dans une forme technique évolutive (courbettes maîtrisées, légères fautes de tenue, manque sur le dynamisme, la vitesse ou la précision) 5 points : élément réalisé et réussi dans une forme technique évolutive				
SOL	Exercice 6	Exercice 7	Exercice 8	Exercice 9	Exercice 10					
	Mur	Mur	Barre de danse	Barre de danse	Praticable					
	Maintien 5" à l'ATR en courbe avant	Départ en pont dos au mur et renversement arrière à l'ATR contre le mur	Départ face à la barre et onde avant retour en alignement sur $\frac{1}{2}$ pointes	Temps lié et battement $\frac{1}{2}$ tour arabesque jambe d'appui tendue puis $\frac{1}{2}$ plié	Pas chassé cabriole avant en 4 ^{ème} devant DG en liaison					
	Chaque élément est évalué sur 5 points :									
					1 point : élément abordé 2 points : élément réalisé globalement avec fautes importantes (alignement, absence de courbette et exécution) 3 points : élément réalisé dans une forme technique acceptable (courbettes déformées, fautes d'exécution mineures) 4 points : élément réalisé dans une forme technique évolutive (courbettes maîtrisées, légères fautes de tenue, manque sur le dynamisme, la vitesse ou la précision) 5 points : élément réalisé et réussi dans une forme technique évolutive					