

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

CONTENUS COUPE REGIONALE NIVEAU 3

CONTENUS COUPE REGIONALE NIVEAU 3					
	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4	Exercice 5
SAUT DE CHEVAL	Piste de saut	Tremplin, mini-trampoline, et contre-haut 1 m	Trampoline	Tremplin, mini-trampoline, table 1m25 et tapis à hauteur	Gros tremplin et contre-haut de 1 m
	Course sur 25 m 1 jambe fléchie et 1 tendue DG	15 m d'élan et $\frac{3}{4}$ avant tendu en alignement	3 rebonds bras verticaux et salto arrière groupé	Rondade rotation 90° retour à genoux et renversement en chandelle en sautant	Saut de l'ange
	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, 1 manique et 1 sangle	Barre fixe inférieure et sangles	Barre éducative et tapis	Barre éducative et rebondisseur
	Départ de l'appui et 3 balancés de l'ATR à l'ATR jambes tendues	Départ de l'appui et contre-volée vers l'horizontale	Prise d'élan et 2 tours en pieds-mains vers l'avant en prises dorsales	ATR palmaire $\frac{1}{2}$ valse avant tomber ventre	Rebond à l'ATR et changement de prise DG en alternance (élévation libre)
	<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 9
	Barre asymétrique supérieure en fosse	Barre asymétrique inférieure	Barre asymétrique inférieure et cube de 60 cm	Barre asymétrique supérieure en fosse	Barre asymétrique inférieure et tremplin
	Départ de la suspension, courbe avant-arrière et filé balancé et grande culbute retour à l'appui facial	Départ libre, balancé $\frac{1}{2}$ tour en prises mixtes jambes fléchies DG	Prise d'élan tour d'appui arrière libre à l'oblique basse retour debout	5 impulsions bras à l'appui facial en alignement en décollant les mains de la barre Prises dorsales et palmaires	Bascule engager 1 jambe

POUTRE	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4	Exercice 5
	Petite poutre	Petite poutre	Petite poutre	Petite poutre	Petite poutre
	Elévation en pont 1 jambe levée et renversement arrière retour libre	Maintien 5" en ATR latéral jambes serrées départ et retour libre	Entrechat	Tour naturel 180° et détourné en liaison	Cabriole arrière en 4 ^{ème} derrière en avançant DG
	<ul style="list-style-type: none"> Les éléments 1 à 5 et 6 à 10 doivent être présentés sous la forme d'un enchaînement. 				
	<p>Chaque élément est évalué sur 5 points :</p> <p>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</p>				
	Exercice 6	Exercice 7	Exercice 8	Exercice 9	Exercice 10
	Gros tremplin et grande poutre	Grande poutre	Grande poutre	Grande poutre	Grande poutre
	Entrée impulsion et réception sur deux pieds	Roulade avant retour en fente avant	Roulade arrière départ et retour à la station debout	Maintien 5" en ATR transversal jambes serrées retour libre	Sortie saut carapé écarté sens de réalisation libre

Comité de Midi - Pyrénées de Gymnastique

		Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4	Exercice 5
		Praticable	Praticable	Praticable et cube 1 m	Praticable	Praticable
		Départ en fermeture roulade avant bras et jambes tendues	Roulade arrière ATR bras tendus retour deux pieds avec déroulement vertébral	Roulade latérale jambes tendues avec passage sur les épaules départ et retour debout DG	Renversement arrière en pont jusqu'à l'ATR et roulade avant bras et jambes fléchies	Roue latérale et roue pied-pied en liaison
		<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. 				
		<p>Chaque élément est évalué sur 5 points :</p> <p>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</p>				
SOL	Exercice 6	Exercice 7	Exercice 8	Exercice 9	Exercice 10	
	Mur	Trampoline	Praticable	Barre de danse avec léger appui	Praticable	
	Départ pied pointé ATR et maintien 5" en courbe arrière contre le mur	Flip salto arrière groupé en liaison	Onde arrière avec déplacement avant	Promenade en dedans 360° jambe libre au retiré en ouverture DG	Saut écart antéro-postérieur de l'arrêt DG	
	<p>Chaque élément est évalué sur 5 points :</p> <p>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</p>					