

Gymnastique Masculine

Erratas programme 2019

- **Page 4** : Remplacer la page ci-jointe : (page4.pdf)
- **Page R11** : Remplacer la page 11 (page R11.pdf) ajout des années d'âges
- **Jeunes Poussins sol** : Remplacer les pages ci-jointes : (jp-s123.pdf)
1^{er} -2^{ème} et 3^{ème} Degré pages : JP – S – 1/3/4
- **Jeunes Poussin Barres //** : JP –P-2 ajouter la phrase en jaune fluo

2.0	↑ 1L ₀
De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, élever les genoux à l'équerre jambes pliées (position tenue 2s). Etendre les jambes en les écartants pour arriver au siège écarté.	

- **Pupilles Sol** :
P-S-1 : 4^{ème} case : remplacer « rouler en » par « roulade »
P-S-5 : Ajouter le numéro de page
Dans la 1^{ère} case rajouter dans le paragraphe fautes : (avant manque d'amplitude :

« Pas de pénalisation pour arrêt avant le demi tour »

P-S-6 : remplacer 2^{ème} case les fautes suivantes

Passage à l'ATR de 15 à 30° 0,1	Passage à l'ATR de 31 à 45° 0,3
Passage à l'ATR de 46 à 90° 0,5	Passage à l'ATR sous 90° 1,0

Par

Passage à l'ATR de 0 à 15° 0,1	Passage à l'ATR de 16 à 30° 0,3
Passage à l'ATR de 31 à 45° 0,5	Passage à l'ATR sous 45° 1,0

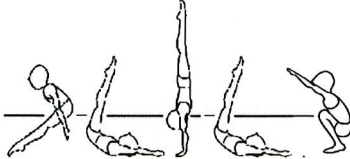
- **Pupilles Barres //** : Modification des numéros de page 1^{er} Degré P –P- 2, 2^{ème} Degré : P –P- 3, 3^{ème} degré : P –P- 4, 4^{ème} degré : P –P- 5 et 6^{ème} degré : P-P-6).

- **Adultes Sol** :
A-S-3 2^{ème} degré : 2^{ème} case ajouter le texte en fluo :
sans arrêt, poser les mains devant, pousser sur les pieds pour **placer le dos à la verticale jambes pliées** puis tendre les jambes à l'ATR **passagé** puis redescendre les jambes pour se relever à la station, **puis saut vertical demi tour**

A-S-4 3^{ème} degré : 3^{ème} case ajouter bras et jambes tendues après roulade arrière

Roulade arrière **bras et jambes tendues** (départ autorisé jambes fléchies) vers l'ATR **passagé**, revenir à la station jambes tendues bras **à la verticale**, puis à l'horizontale latérale.

A-S-5 4^{ème} degré : 2^{ème} case modification en jaune fluo

	
1,0	→ ↗ ←
<p>Rouler en arrière vers l'ATR bras tendus et jambes tendues (départ autorisé jambes fléchies), puis revenir à la station accroupie en roulant en avant.</p>	
<p>Roulade arrière bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Départ roulade arrière jambes fléchies non pénalisé</p> <p>Passage à l'ATR de 0 à 15°0,1</p> <p>Passage à l'ATR de 16 à 30°0,3</p> <p>Passage à l'ATR de 31 à 45°0,5</p> <p>Passage à l'ATR sous 45° 1,0</p>	

A-S-6 5^{ème} degré : 2^{ème} case rajouter dans les fautes :

Pas de pénalisation pour arrêt avant demi tour

- **Adultes Barres //** :

Remplacer P-A par A-P-[1-6] sur la numérotation des pages

A-P-6 : 5^{ème} degré supprimer la ligne « élévation en élan 0.1,0.3 ou 0.5 dans la 3^{ème} case pour l'insérer dans la 2^{ème} case

Case 2

Position non marquée :1,00

Élévation en élan.....0,1 ou 0,3 ou 0,5

Case 3 :

Élévation en élan.....0,1 ou 0,3 ou 0,5

Position non marquée.....1,0

Etablissement avant

Pieds sous la barre0,3

Pas de pénalisation pour corps cassé

- **Code de pointage :**
Lettre fig 32 -33 -34(partiellement) :

Page CP-12 :

Perte d'équilibre lors de la réception des sorties ou des éléments se terminant à la station au sol	Léger déséquilibre Petit pas ou sursaut inf. à un pied	Grand pas ou sursaut ou contact d'une main ou des 2 mains au sol sup. à un pied
	0,1 chaque pas	0,3 chaque

Page CP-13 –

1. Les fautes de tenue comme les flexions des bras, des jambes ou des hanches sont classifiées comme suit:

petites fautes : légère flexion0 à 45°..... 0,1 pt
fautes moyennes : forte flexion ...46 à 90°..... 0,3 pt
fautes grossières : flexion extrême > 90°.... 0,5 pt

Page CP-S-1 : ajout de la difficulté salto arrière gpé ou cpé avec 1/1t

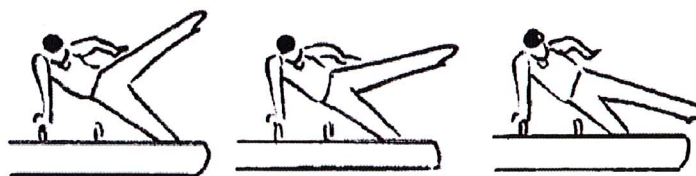
III Parties acrobatiques en arrière	1)	Salto arrière groupé ou carpé
	7)	salto arrière groupé ou carpé avec ½ t Salto arrière groupé ou carpé avec 1/1t
	13)	Renversement arrière (flic flac)
	37)	Saut en arrière avec ½ t et saut de poisson
	43)	Saut en arrière avec ½ t et renversement avant

Page CP-S-2 : art 412 alinéa :

4- L'ensemble de la surface du praticable doit être utilisé. Il n'y a pas de limite à l'utilisation de la diagonale en succession pour éléments acrobatiques. Cependant, le gymnaste doit aller au moins une fois dans chaque coin. La distance acceptée autour du coin est de **1m00**. **Pour la dernière diagonale on n'est pas pénalisé si on ne va pas à moins d'1 m**

Arçons précisions sur les amplitudes des ciseaux et des élans :

Amplitude	Déduction
Au-dessus de la ligne des épaules	0.0
Entre l'épaule et la ligne horizontale	0.1
Sous la ligne horizontale	0.3



0.0

0.1

0.3

Page CP-An-2 : supprimer la faute à 0.5

Faute d'angle lors d'un maintien de force précédant une élévation à un autre élément de force (s'applique également au 2 ^{ème} élément)	+	+	0,5 + NR (jury D)
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	----------------------

Page CP-An-3 : ajout de la partie en jaune fluo :

Pour les catégories Coupe Espoir, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1 et CNI, un bonus de 0,3 sera donné aux gymnastes qui réalisent un élément d'élan à l'appui renversé.

(Seuls les 5 éléments suivants peuvent satisfaire à cette exigence. I.81 Etablissement av. à l'ATR (2 s.) avec les bras tendus. I.87 Etablissement arrière ou grand à l'appui renversé avec les bras tendus (2 s.) I.92 De l'appui, élan arr. à l'ATR (2 s.) I.93 Honma et élan arr. à l'ATR (2 s.) I.94 Honma tendu et élan arr. à l'ATR (2 s.) **pas la I.80**

Lettre fig 32

En ce qui concerne l'article 9.2.9, «une élévation depuis un élément de force statique qui n'a pas eu, lui même, sa difficulté reconnue pour une raison quelconque n'aura pas sa difficulté reconnue». Cependant, il est possible que la partie de maintien finale puisse être reconnue. Par exemple: Aux anneaux - Bascule à la croix, déviation de 46 deg. + élévation à l'hirondelle avec l'exécution parfaite de l'Hirondelle (II.89). L'Hirondelle (II.10) sera créditée d'une valeur (partie D). Au sol - De l'app. facial horizontal non tenu, s'élever à l'appui tendu renversé maintenu 2 secondes. (I.33). L'appui tendu renversé (I.19) sera crédité d'une valeur (A).

Donc **bascule à l'horizontal non reconnue après une** bascule croix pas reconnue car pas d'élévation

Page CP-P-2 modification en jaune fluo

- Dans les éléments avec Moy ou grand tour à l'appui renversé, les jambes doivent être **tendues dans la descente**. La flexion dans la descente de l'appui renversé (entre la verticale et l'horizontale) est pénalisée **de 0,1 ou 0,3**. La flexion des jambes dans la suspension n'est pas pénalisée.