

Battement DYNAMIQUE Devant, Côté et Derrière

Consignes :

Position de départ : En bout de poutre, une main sur la poutre, la gymnaste est sur ½ pointes en 3^{ème}.

Posture spécifique : Exemple pris pour la jambe droite

Battement devant : départ jambe droite devant

Battement côté : départ jambe droite derrière

Battement derrière : départ jambe droite derrière.

Mouvement : La gymnaste va réaliser un battement dynamique explosif **sans élan**.

Evaluation devant et côté :

Excellent : Jambe libre au-dessus de 150°

Bon : Jambe libre entre 120° et 150°

Moyen : Jambe libre en dessous de 120°

Evaluation derrière :

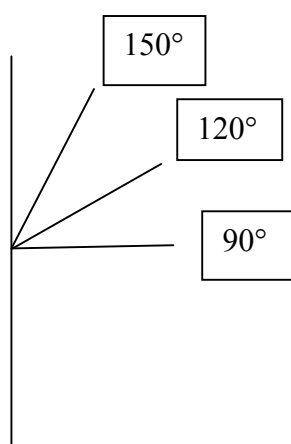
Excellent : Jambe libre au-dessus de 120°

Bon : Jambe libre entre 90° et 120°

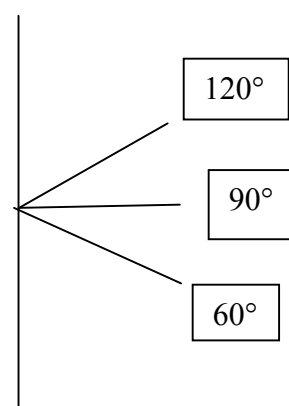
Moyen : Jambe libre en dessous de 90°

L'évaluateur appréciera l'angle d'écartement des jambes mais aussi les positions du buste à la verticale, du bassin dans l'axe ainsi que la ligne des jambes qui doit être tendue.

DEVANT et COTE :



DERRIERE :



Battement CONTROLE Devant, Côté et Derrière avec MAINTIEN

Consignes :

Position de départ : En bout de poutre, une main sur la poutre, la gymnaste est sur ½ pointes en 3^{ème}.

Posture spécifique : Exemple pris pour la jambe droite

Battement devant : départ jambe droite devant

Battement seconde : départ jambe droite derrière

Battement derrière : départ jambe droite derrière.

Mouvement : **Sans élan**, la gymnaste exécute un battement contrôlé de la jambe et maintien celle-ci dans la position la plus haute pendant 3 secondes.

Evaluation devant et côté :

Excellent : Jambe libre au-dessus de 135°

Bon : Jambe libre entre 90° et 135°

Moyen : Jambe libre en dessous de 90°

Evaluation derrière :

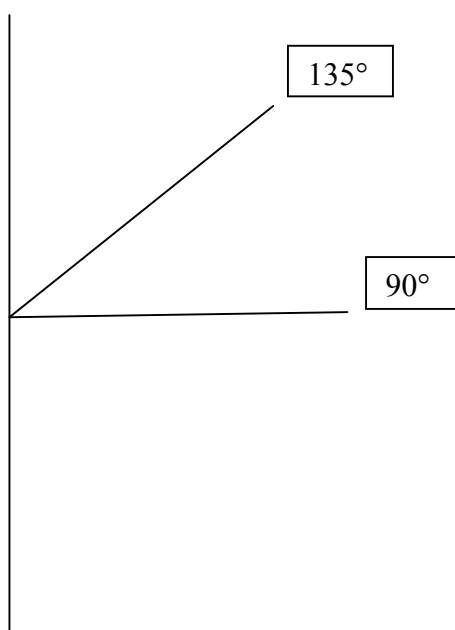
Excellent : Jambe libre au-dessus de 120°

Bon : Jambe libre entre 90° et 120°

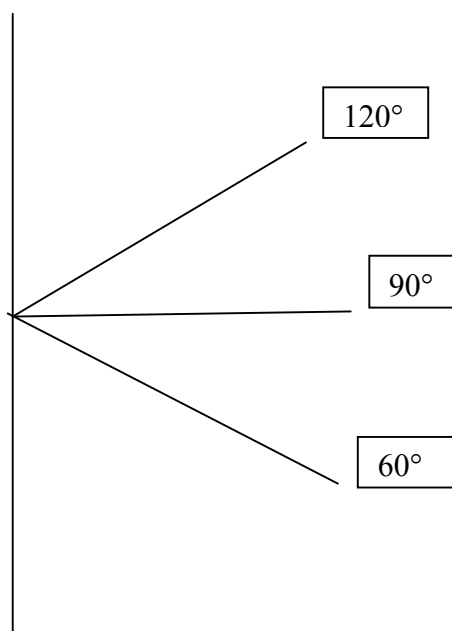
Moyen : Jambe libre en dessous de 90°

L'évaluateur appréciera l'angle d'écartement des jambes mais aussi les positions du buste à la verticale, du bassin dans l'axe ainsi que la ligne des jambes qui doit être tendue.

DEVANT et COTE :



DERRIERE :



FERMETURE

Consignes :

La gymnaste est en position debout sur une caisse, le tronc fermé sur les jambes, elle doit aller mettre les mains à plat sur la caisse le plus loin possible vers le sol.

La gymnaste montrera à partir de cette position ses qualités de fermeture du tronc sur les jambes.

L'évaluateur appréciera la distance des poignets sous la surface de la caisse, la distance du ventre sur les cuisses, la souplesse du bassin, ainsi que la ligne de jambes.



Excellent

Les poignets sont largement engagés sous la surface de la caisse.
Le ventre est collé aux cuisses



Bon

Les poignets dépassent la surface de la caisse



Moyen

Les mains ou doigts sont au niveau de la surface de la caisse

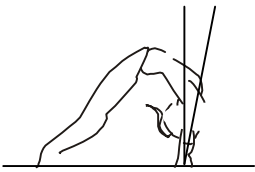
PONT

Consignes :

La gymnaste doit respecter dans l'ouverture en pont les jambes tendues et serrées.
Le juge appréciera l'angle par rapport à la verticale.

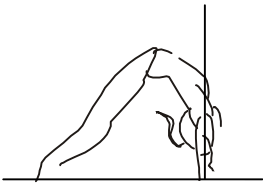
Excellent

Les épaules dépassent la verticale des mains



Bon

Les épaules se situent à la verticale des mains



Moyen

Les épaules se situent avant la verticale des mains

