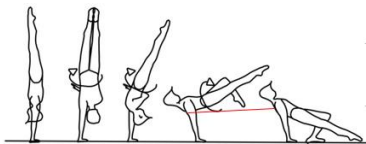


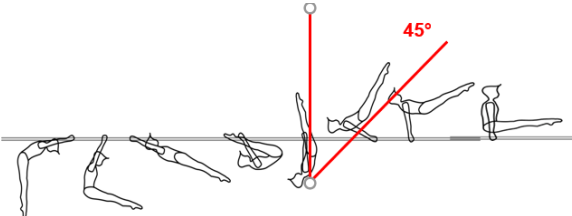
Groupe spécialisé GAI

Questions et réponses, précisions programme de compétition GAI
 AC=Catégories Actifs / J=Catégories Jeunesse

25.02.25

Barres parallèles

AC	<p>Tour d'appui en arr. à l'appui</p> <ul style="list-style-type: none"> Question : Quand l'angle d'ouverture maximal (I-pose) est-il atteint au-dessus des barres ? Réponse : Pour le tour d'appui en arr à la susp. ou à la susp. Brachiale : Pos-I à la hauteur de la barre ; tour d'appui à l'appui : Pos-I à la hauteur des épaules 	02.24
AC	<p>Demi-tour en av. à l'appui</p> <ul style="list-style-type: none"> Question : Quel est l'angle minimal par rapport aux barres lors de la rotation (Pos-I) ? Réponse : La hauteur minimale à la fin de la rotation est de 45° Si le virage avec appui est exécuté dans la pente du bras, la hauteur de la barre est suffisante (comme pour la roulade inférieure). 	02.24
AC	<p>SOL & BARRES: HEALY QUIRL</p> <ul style="list-style-type: none"> Extension vers le haut Rotation sur un bras La rotation autour de l'axe longitudinal doit être terminée au plus tard à la hauteur de l'épaule du gymnaste <p>Différence entre le sol et les barres :</p> <ul style="list-style-type: none"> Au sol le centre de gravité du corps (CGC) devrait se situer devant les mains afin de favoriser une ouverture des épaules de 90°. Aux barres le CGC ne devrait pas dépasser la position des mains fin de garantir un équilibre qui permettrait de pouvoir continuer le mouvement avec de l'élan (angle des épaules < 90°). 	02.23

AC	<p>De l'appui renv. sur les épaules, élaner en av. en susp. brach.et rouler en arrière rattrapé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Question: Est-ce que la combinaison « De l'appui renv. sur les épaules, élaner en av. en susp. brach.et rouler en arrière rattrapé » 1 ou 2 éléments ? • Réponse: ce sont deux éléments. De l'appui renv. sur les épaules, élaner en av. en susp. brach. est l'élément 50603 (VD 4) et rouler en arrière rattrapé est l'élément 50606 (VD 6). La condition du 360° de l'élément 50606 est aussi rempli dans cette combinaison. 	2019
AC	<p>Bascule d'élan ou bascule de fond en avant à l'équerre</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élément doit être exécuté de manière fluide. Le mouvement de bascule doit être terminé au plus tard 45° après 12 heures. • Cette combinaison compte pour 2 éléments, si l'équerre est tenue 2 secondes 	2018
J / AC	<p>Sortie faciale par l'appui renversé (min. 80°)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si la hauteur minimale de 80° n'est pas atteinte il faut déduire dans la technique • Si l'élané à l'appui renversé est de 45° ou moins cet élément compte comme un sauter facial à la station 	2014