

Anneaux imposés



Règles

Une aide est autorisée pour soulever le gymnaste à la suspension et l'arrêter.

L'exercice commence à partir de la suspension tendue, à l'arrêt.

La notation commence au moment où le gymnaste quitte le sol. Les fautes de tenue (flexion des jambes, jambes écartées,...) lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension sont prises en compte.

Les pupilles n'exécutent pas de mouvement aux anneaux en championnats en section

Normes

Hauteurs des anneaux 2m60

Tapis épaisseur 20cm

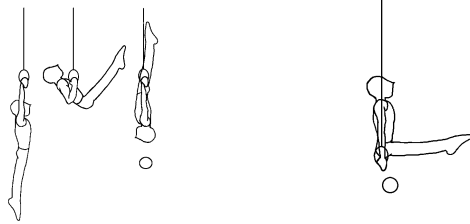
Tapis supplémentaire non autorisé sauf adultes
5ème degré

Fautes spécifiques

- Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension **0,3**
- Pré-balancement à l'entrée **0,3**
- Prises incorrectes pendant un élément de force **0,1**
- Toucher les câbles avec les bras, les pieds ou le corps dans les cordes (sauf élément autorisé) **0,1 ou 0,3**
- Balancement excessif des câbles
 - pendant l'élément **0,1**
 - pendant plusieurs éléments **0,3**
 - pendant tout l'exercice **0,5**
- s'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes dans les câbles (sauf élément autorisé) **non reconnaissance**
- Chute depuis l'appui renversé **1,0**

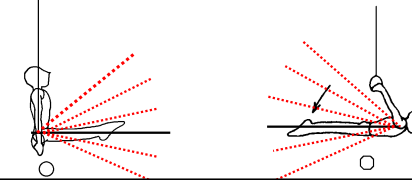
Fautes d'exécution

- Durée des éléments de maintien (> ou = 2 sec.)
 - 1 – 2 sec. **0,10**
 - 1 sec. **0,30**
 - < 1 sec **non-reconnaissance**



Fautes d'exécution

- La déviation par rapport à la position de maintien parfaite détermine la gravité de la faute technique et la déduction correspondante:
 - Jusqu'à 15° **0,10**
 - 16° - 30° **0,30**
 - > 30° **0,50**
 - > 45° **non-reconnaissance**

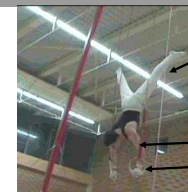


Quelques exemples



Déviat1on 15°
0,1

Quelques exemples



Appui des jambes dans les câbles :
- autorisé au 4ème degré
- 5ème degré **non reconnaissance**

Appui des bras dans le cordes et prises incorrectes (anneaux non ouverts) **0,3 + 0,1**



Appui des bras dans le cordes et prises incorrectes
0,3 + 0,1

Quelques éléments

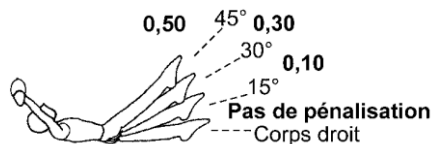
Balancés

Les balancés **en avant** doivent être réalisés obligatoirement **corps droit**.

Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture.

Cassé du corps inférieur à **15°** : **pas de pénalisation**

Cassé du corps supérieur à **15°** — **0,1 ou 0,3 ou 0,50**



Pour les balancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses.

Pas de pénalisation pour un cambré du corps

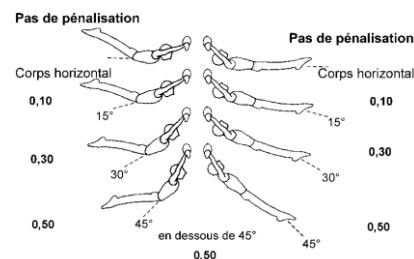
Quelques éléments

Balancés — 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} degrés Adultes, Pupilles 2^{ème} catégorie.

Dans les élanés, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les balancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.



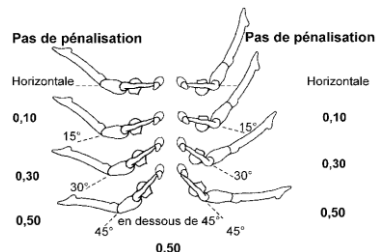
Quelques éléments

Balancés

— Aux 4^{ème} et 5^{ème} degrés Adultes

Pour les élanés **en avant et en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **des épaules**.

Les balancés doivent avoir une amplitude **au moins épaules à l'horizontale**.



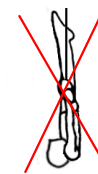
Quelques éléments

Suspension renversée !

Jambes serrées,
tendues et ne
touchant ou ne
s'appuyant pas
sur les câbles

Corps droit

**Position
correcte**

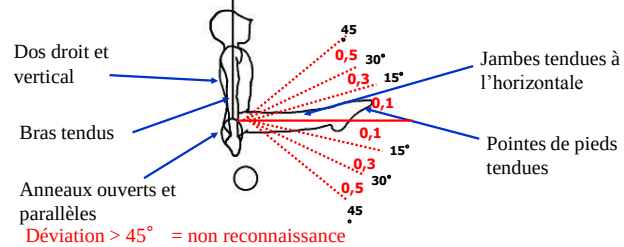


Mauvaise position :
la tête doit être dans
l'alignement du corps

Quelques éléments

Equerre 2s L.

Tenir 2 secondes dès la position stable

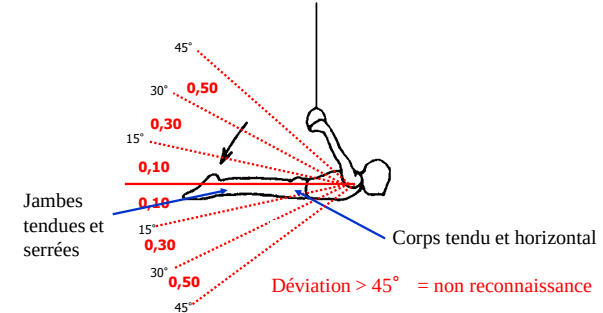


Le gymnaste ne doit pas être assis sur les anneaux ou appuyer les bras dans les câbles

Quelques éléments

Suspension dorsale horizontale 2s ←○

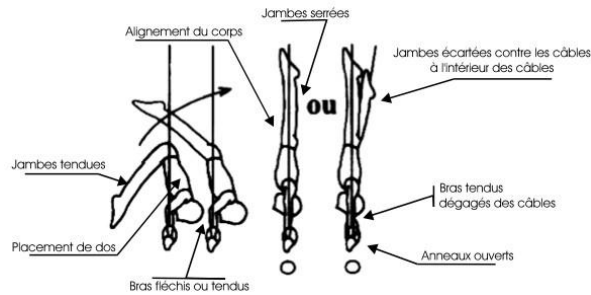
Tenir 2 secondes dès la position stable



Quelques éléments

S 'élever à l'appui renversé en force 2s ↑↓ (4ème degré)

Tenir 2 secondes dès la position stable



L'enroulement des jambes dans les câbles = appui renversé **non reconnu**

Quelques éléments

Dislocation arrière ⤴

Dislocation avant ⤵

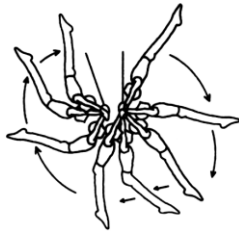


La dislocation doit être réalisée **sans arrêt, bras et jambes tendus**

L'amplitude demandée dépend du degré

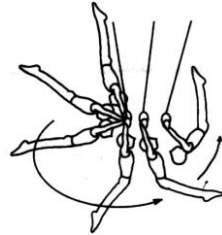
Quelques éléments

Descente de lune



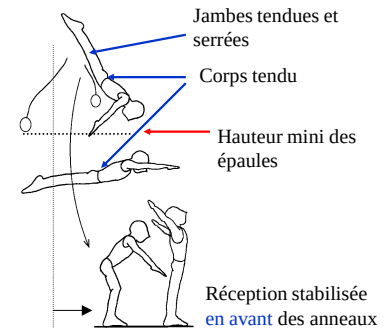
Les bras doivent être **tendus et parallèles**
Les jambes doivent être **tendues et serrées**

Descente de soleil



Quelques éléments

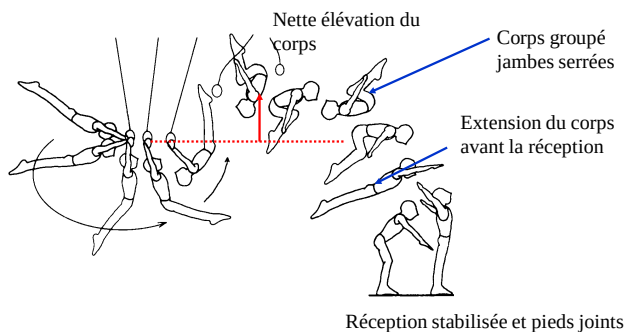
Sortie salto arrière 
corps tendu



Le gymnaste doit lâcher les anneaux **avant** la verticale

Quelques éléments

Sortie double salto arrière groupé 



Merci