

Anneaux imposés



1

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

2

Normes

Hauteurs des anneaux 2m55 ou 2m60

Tapis épaisseur 20cm

Tapis supplémentaire non autorisé sauf adultes 5ème degré

3

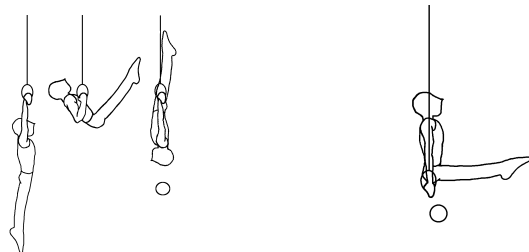
Fautes spécifiques

- 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 **0,5**

4

Fautes d'exécution

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

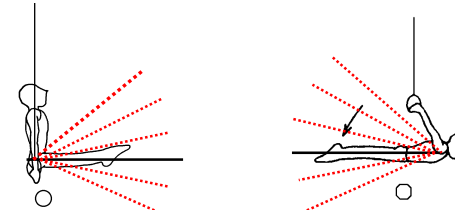


5

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



6

Quelques exemples



Déviat1on 15° **0,1**

7

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 les cordes et prises incorrectes **0,3 + 0,1**

8

Quelques éléments

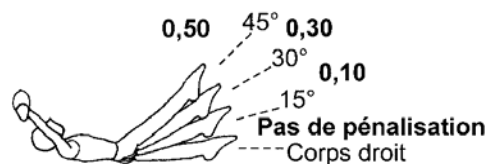
Balancés

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

9

Quelques éléments

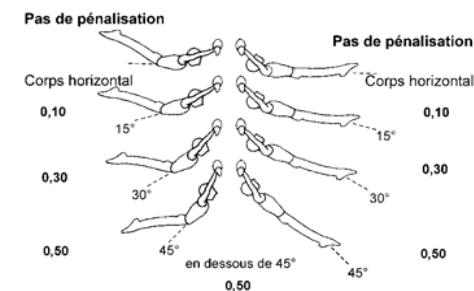
Balancés

- 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.



10

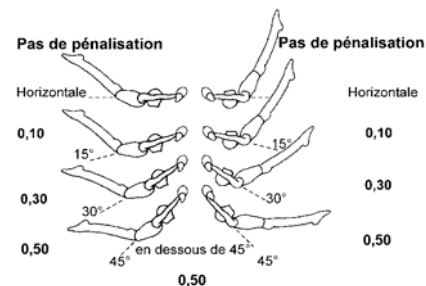
Quelques éléments

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**.



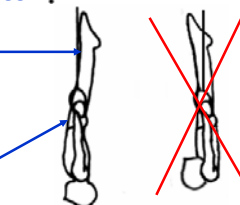
11

Quelques éléments

Suspension renversée !

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

Corps droit



**Position
correcte**

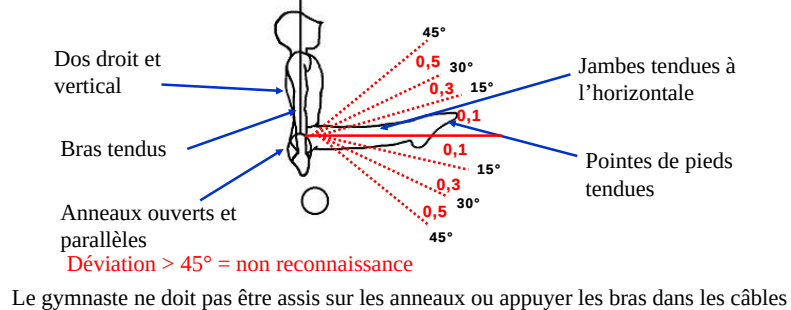
Mauvaise position :
la tête doit être dans
l'alignement du corps

12

Quelques éléments

Equerre 2s L.

Tenir 2 secondes dès la position stable

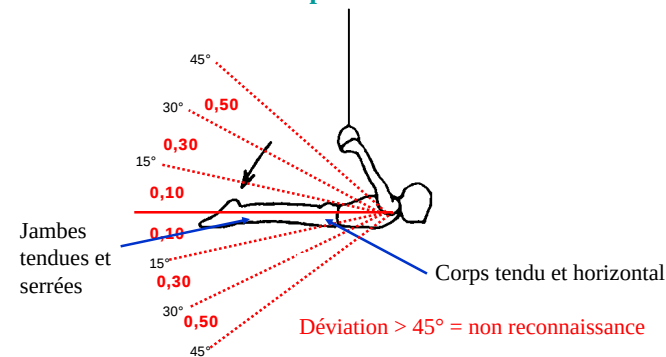


13

Quelques éléments

Suspension dorsale horizontale 2s L.

Tenir 2 secondes dès la position stable

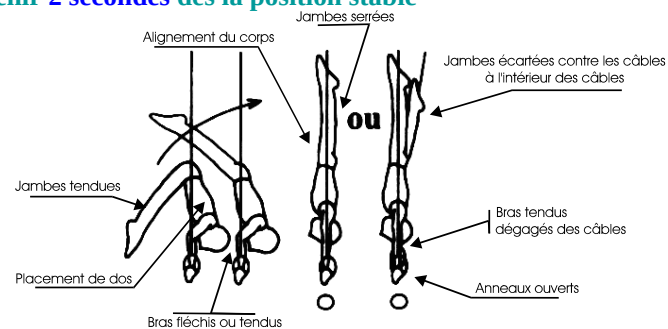


14

Quelques éléments

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

Tenir 2 secondes dès la position stable



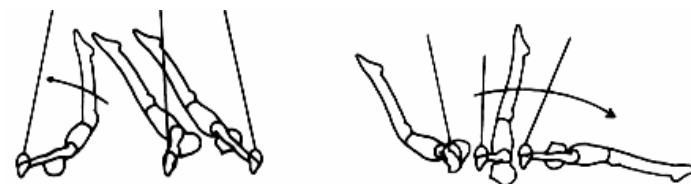
L'enroulement des jambes dans les câbles = appui renversé **non reconnu**

15

Quelques éléments

Dislocation arrière L

Dislocation avant L



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

L'amplitude demandée dépend du degré

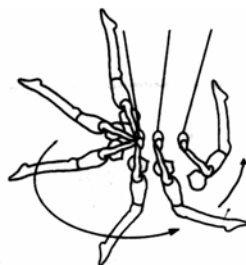
16

Quelques éléments

Descente de lune



Descente de soleil



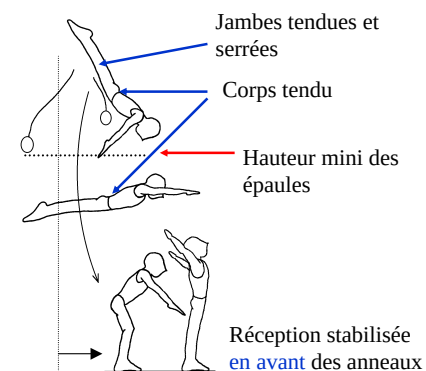
Les bras doivent être **tendus et parallèles**

Les jambes doivent être **tendues et serrées**

17

Quelques éléments

Sortie salto arrière corps tendu

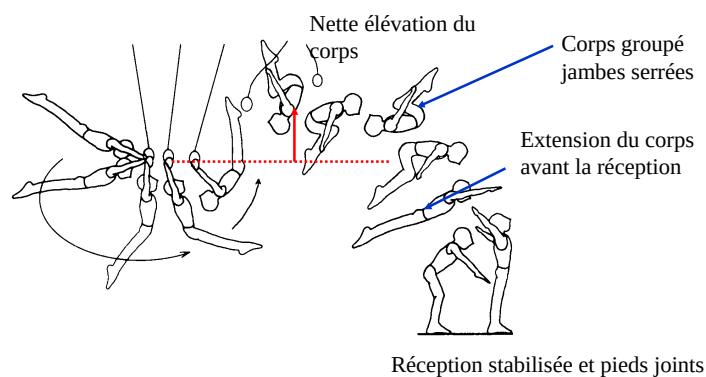


Le gymnaste doit lâcher les anneaux **avant** la verticale

18

Quelques éléments

Sortie double salto arrière groupé



19

Merci

20