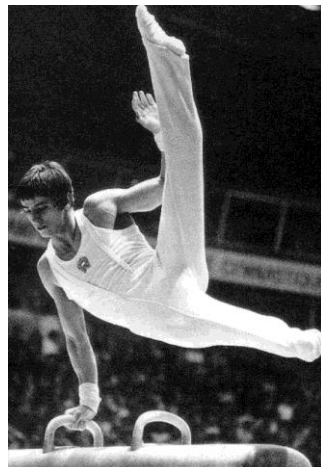


Cheval d'arçons imposés



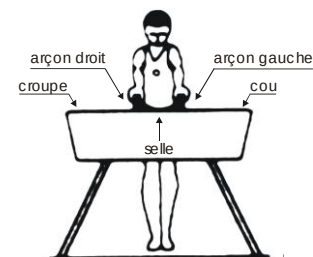
RÈGLES

- La présence d'un assistant n'est pas toléré
- Les pupilles n'exécutent pas d'exercice aux arçons en championnats en section
- Les mouvements sont exécutés **sans aucun arrêt et avec rythme**
- Les bras et jambes doivent être toujours **tendus**
- Les cercles doivent être exécutés avec une **extension complète du corps**
- Un exercice est décrit dans un sens d'exécution. Ce sens peut être inversé en totalité
- L'inversion partielle est autorisée si elle est prévue dans le texte de l'exercice

NORMES

- La hauteur du cheval est de 1m05 au dessus des tapis, non compris la hauteur des arçons.
- Le gymnaste ou le moniteur peut régler l'écartement des arçons

TERMINOLOGIE



Les différentes parties gardent leur dénomination pendant tout le mouvement

FAUTES TYPIQUES



Faute de tenue (flexion , écart des jambes)	0,1 ou 0,3 ou 0,5
chute sur engin : siège	1,0
appui intermédiaire ou supplémentaire d 'une main	0,1
toucher	0,3
heurter	0,5
Élan intermédiaire (balancé)	0,5
interruption sans chute (arrêt)	0,5
manque de rythme	0,1 ou 0,3

FAUTES SPECIFIQUES

- Un pas ou un sursaut est autorisé. Mais le départ doit être réalisé jambes serrées
- La forme du cercle est spécifiée avec une extension complète du corps.
- Dans les cercles transversaux, tolérance d 'une déviation de 15°.
- Ciseau et élan d 'une jambe : nette élévation de la hanche et ouverture des jambes marquée.
- La fin du mouvement doit être en position transversale.

FAUTES SPECIFIQUES



Fautes

	petite	moyenne	gross.
	0,1	0,3	0,5
- Amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élan d'une jambe	+	+	
- Déviation dans les cercles et transports en appui transversal	16°-30°	30°-45°	>45°= non-rec.
- Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	+	+	
	oblique	90° déviat.	
- Amplitude insuffisante dans les cercles durant l'ensemble de l'exercice	+	+	+

Quelques exemples



Bonne amplitude du ciseau



Quelques fautes

- déviation du corps
- écart des jambes
- extension incomplète du corps (cassé du corps)

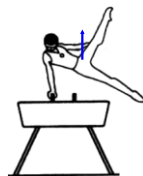
QUELQUES ELEMENTS

ELANCES et BALANCES)



Mauvaise technique

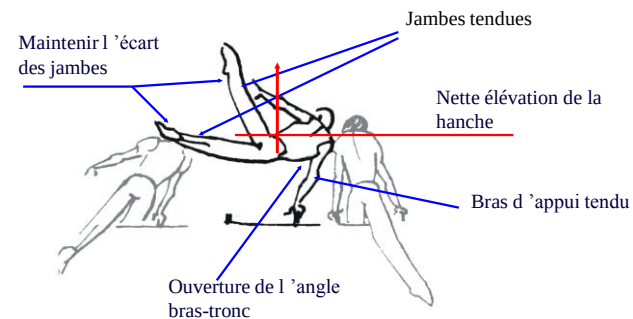
Bonne technique



Nette élévation de la hanche

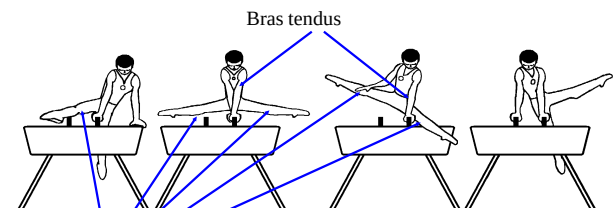
QUELQUES ELEMENTS

CISEAU X



QUELQUES ELEMENTS

APPUI CAVALIER Δ



Jambes tendues et dégagées du cheval

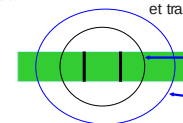
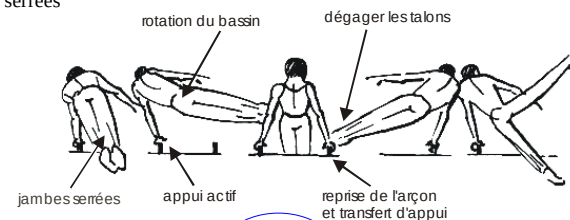


Les épaules doivent rester dans le plan du cheval

QUELQUES ELEMENTS

CERCLE EN APPUI FACIAL O

Pendant le cercle, extension complète du corps avec les jambes tendues et serrées

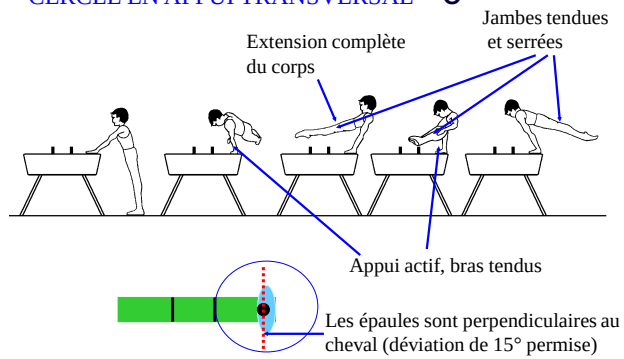


Le bassin décrit un cercle

Les pointes décrivent un cercle

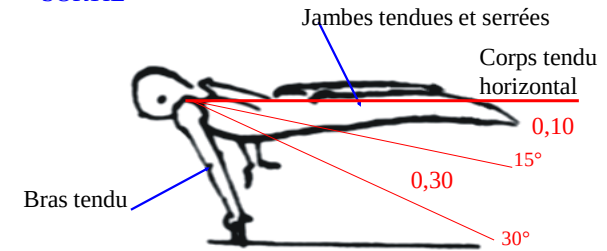
QUELQUES ELEMENTS

CERCLE EN APPUI TRANSVERSAL



QUELQUES ELEMENTS

SORTIE



La pose d'un ou des pieds entraîne la non reconnaissance de l'élément

***Je vous
remercie de
votre attention***