

## Cheval d'arçons imposés



1

## REGLES

- 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

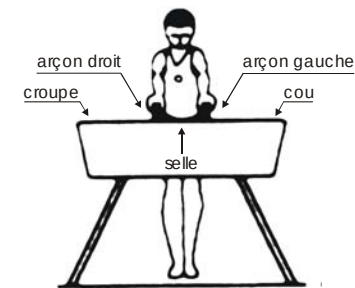
2

## 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

3

## TERMINOLOGIE



Les différentes parties gardent leur dénomination pendant tout le mouvement

4

## FAUTES TYPIQUES



|                                                   |                   |
|---------------------------------------------------|-------------------|
| Faute de tenue (flexion , écart des jambes)       | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| chute sur engin : siège                           | 0,8               |
| 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        |

5

## 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.

6

## FAUTES SPECIFIQUES



### Fautes

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

7

### Quelques exemples



Bonne amplitude du ciseau



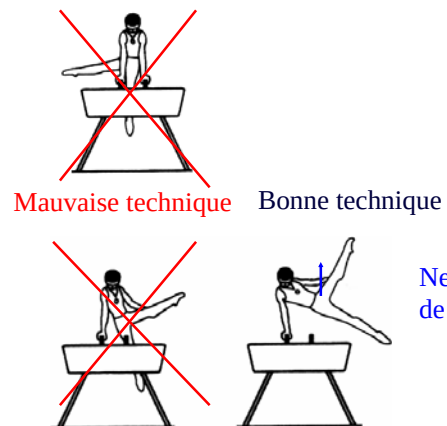
### Quelques fautes

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

8

# QUELQUES ELEMENTS

ELANCES et BALANCES )

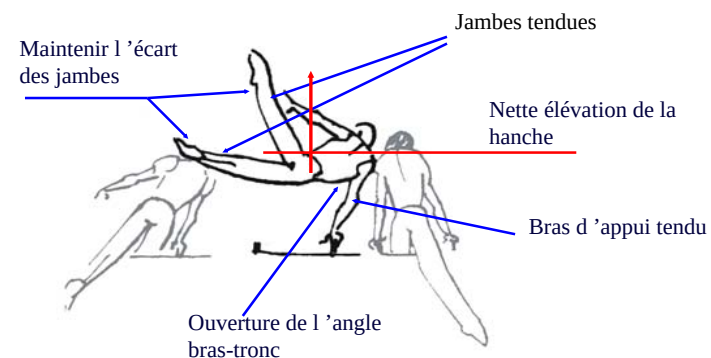


Nette élévation de la hanche

9

# QUELQUES ELEMENTS

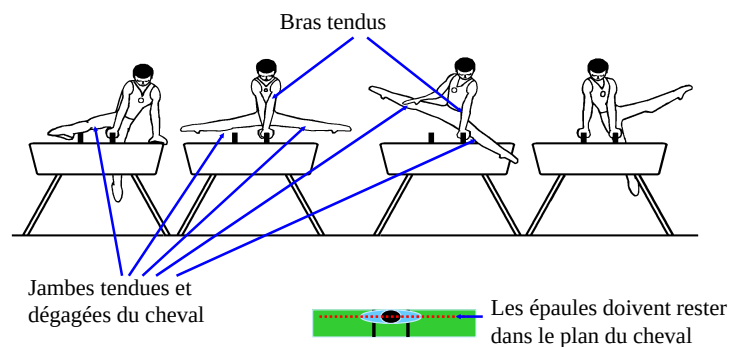
CISEAU X



10

# QUELQUES ELEMENTS

APPUI CAVALIER Δ

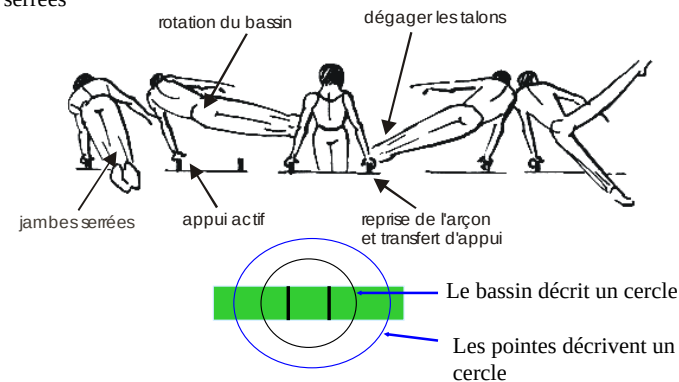


11

# QUELQUES ELEMENTS

CERCLE EN APPUI FACIAL O

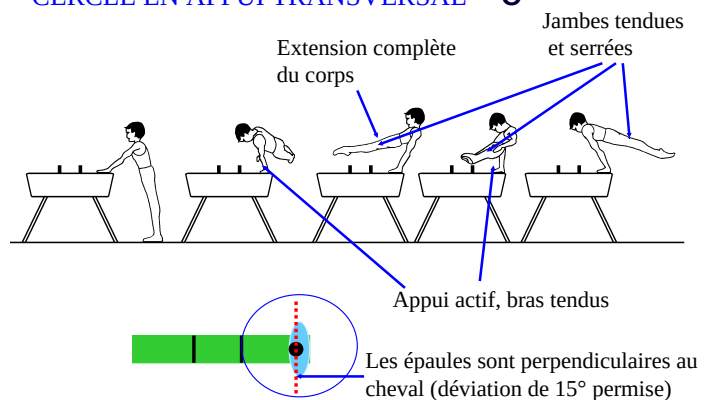
Pendant le cercle, extension complète du corps avec les jambes tendues et serrées



12

# QUELQUES ELEMENTS

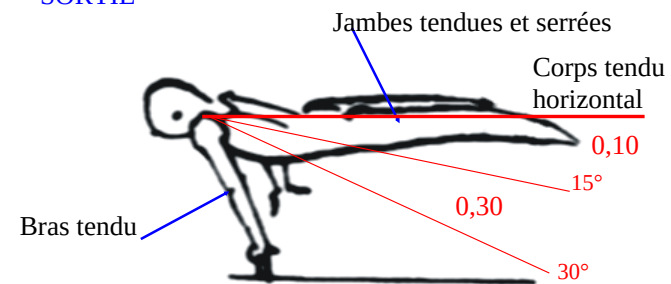
## CERCLE EN APPUI TRANSVERSAL -O



13

# QUELQUES ELEMENTS

## SORTIE



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

14

*Je vous  
remercie de  
votre attention*

15