

Briefing des demi-finales des imposés Mamirole 10 Mars 2019

Pour changer, c'est vous les juges qui allez faire le briefing en répondant aux questions suivantes !
A vous de travailler !

Généralités

Que fait-on quand un élément coté est oublié ?

Que fait-on quand un élément coté est tenté ?

Combien de temps doit durer une position tenue ? Si l'exigence n'est pas respectée, quelle est la pénalité ?

De quoi parle l'article 14.6 du programme fédéral ? Lisez le bien il peut vous servir !

En cas de déséquilibre, quelle pénalité enlevez-vous ?

Quelle est la différence entre les pénalités « élément supplémentaire » et « élément mal exécuté, non chuté et recommencé » ?

L'entraîneur a-t-il le droit d'être sur le tapis ? Si non, quelle est la pénalité ?

Que faites-vous en cas de mauvaise annonce de degré à la table de saut ? Aux autres agrès ?

Que trouvez-vous pages 167, 184 et 211 du programme fédéral ? Gardez bien ces pages en tête voire imprimer la page qui vous concerne pour ne pas la chercher toute la journée dans votre programme !

Accessoirement, pour ceux qui aimeraient se lancer dans l'écriture symbolique, jetez un œil sur la page 27

Table de saut

Quelle est la nouvelle pénalité au 3^e degré ?

Quels sont les cas de saut nul ?

Barres

Les pénalités pour frôler le tapis ou l'agrès existent-elles encore ? Si oui, quelles sont leurs valeurs ?

Qu'est-ce qu'un appui passif ? Une suspension passive ? Quelle pénalité entraînent ces positions ?

Combien de courbes AV et de courbes AR devez-vous voir dans un balancer du 3^e degré ?

Allez lire le **paragraphe 5.7** du 5^e degré A et n'oubliez pas de le pénaliser si besoin !!!!

Poutre

Quand pénalise-t-on pour marche pieds à plats ?

Quelle est la pénalité pour élément en sur ou sous rotation ?

En cas de position accroupie comment doit-être le dos de la gymnaste ? Quelle pénalité appliquer si la position n'est pas correcte ?

Que faites-vous en cas de roue pied-pied arrivée 1 pied sur poutre puis chuté ?

Position de gainage : quelles exigences pour qu'elle soit tentée ? Pour qu'elle soit reconnue ?

Qu'est-ce qu'une cabriole ?

Sol

Les gyms ont-elles le droit de poser leurs mains pendant le grand écart ? Si non quelle est la pénalité ?

Une gym au 5^e degré fait un ATR puis une valse, comment jugez-vous ?

Que faites-vous au 3^e degré en cas d'ATR monté à 35° par rapport à la verticale ?

Quelles sont les différences entre les différentes roulades AR des différents degrés ?

Que demande-t-on pour que la roulade AR du 4^e/5^e degré soit reconnue ?

6è degré

Dans quels cas, ne bonifiez-vous pas un élément ?
Comment pénalisez-vous un exercice sans entrée ? Sans sortie ?
N'oubliez pas votre code catégorie 2, il peut être utile

Saut

Quelle pénalité en cas de saut différent du saut annoncé mais appartenant à la grille ?
Quelle pénalité en cas de non passage à la verticale ?
Pensez-vous voir un yurchenko aujourd'hui ?

Barres

Connaissez-vous la page 262 ? Elle est très intéressante !!!
Une pose de pieds peut-elle satisfaire l'EC1 ?
N'oubliez pas que le petit bonhomme et le contre-mouvement sont dans la même famille !
Combien de prises d'élan à l'ATR peut faire une gymnaste ?

Poutre

La série saut ciseau/saut de chat peut-elle valider l'EC 2
Que faites-vous en cas d'ATR 6è degré non tenu ?
Quelle est la bonification du saut changement de jambes ?

Sol

La série saut ciseau/saut sissonne peut-elle valider l'EC3 ?
Que faites-vous en cas d'absence de salto dans le mouvement ?
Quelle(s) remarque(s) pourriez-vous faire sur la série acro rondade/tempo/salto AR ?