

Compte-rendu réunion collectif technique Gymnastique FSGT du 9/10/2008

→ **Gym'Oustic 2** : on remplace les sourires par une notation classique, pour cela les enchaînements ont été découpés en 3 ou 4 parties qui doivent être, elles, enchaînées. Chaque partie est notée de la façon suivante : 0 si non-acquis ; 0,5 si moyen ; et 1 point si réussi.

Saut : 1^{er} envol / sur la table de saut (pose des mains, pieds ou genoux) / saut-réception (3 pts)

Barres parallèles : sauter à l'appui+position écart / revenir à l'appui / balancés+réception (3 pts)

Sol : roulade avant+saut demi-tour / roulade arrière+chandelle / écrasement facial+demi-tour gainage / début de placement de dos (4 pts)

Poutre : entrée+se mettre debout / 3 pas+2battements / saut / demi-tour accroupi+demi-tour debout / sortie (5 pts)

Barres asymétriques : entrée+prise d'élan / sortie repoussée // demi-tour à la suspension / fouettés+réception (2 pts+2 pts)

A cela, se rajoute 0,25 points par agrès sauf le saut pour bonne présentation (fluidité du mvt, tenue de la gym, attitudes, etc...).

Seuil de validation : 15/20 pts.

→ **Etincelle** : au saut, le choix du trampoline ou du tremplin est libre.

→ **Challenge** : pour le challenge B, au saut : pétrick : 9 pts
Lune vrille : 9,50 pts
Pétrick vrille : 10 pts

Nous avons voulu laisser du choix aux gymnastes et pourquoi pas voir de nouvelles choses !!

Barres asymétriques : - éléments A : sortie filée+demi-tour, tour cavalier 1 jambe (avant ou arrière), bascule engagée 1 jambe.

- éléments B : tour cavalier jambes serrées ; entrée poisson groupé/écart, demi-tour bascule (entrée) +0,10, ballade (balancé demi-tour bascule) +0,10, shoushounova, tour d'appui libre (si à l'horizontal ou plus +0,10), pieds-mains contre volée (attrapper la barres sup.), salto groupé demi-tour/tendu +0,10

Sol : - éléments A : pivot 1 tour et demi

- éléments B : pivot 2 tours, saut changement de jambes+demi-tour, demi-popa +0,10, popa +0,20, saut pied-tête, salto avant groupé +0,10/tendu +0,30, salto arrière tendu +0,20.

Poutre : - éléments A : onde arrivée sur 1 jambe tenue 2 sec, entrée à cheval+équerre tenue 2 sec, sortie salto facial/costal, Y.

- éléments B : équerre renversée, roue 1 bras, atr latéral, atr roulade, flip/saut de main +0,20, auerback +0,20.