

MAIN LIBRE

ELEMENTS TECHNIQUE OBLIGATOIRES

Les éléments obligatoires sont issus du répertoire CF niveau 2 ; un élément a été choisi par « objectif et variable d'acquisition » ; pas de « Souplesse » cette saison, mais un élément supplémentaire de travail au sol.

Ils doivent être clairement visibles dans la chorégraphie afin de ne pas mettre en difficulté les évaluateurs et ainsi ne pas pénaliser les gymnastes.

8 éléments techniques sont à intégrer dans le ML qui sera présenté aux 2 étapes de la Coupe Formation niveau 2.

Les 5 éléments dans les cases grisées sont considérés comme « DIFFICULTÉS » dans le ML CF2. En l'absence des 3 autres éléments cités, le juge DIFFICULTÉ mettra une pénalisation de 0.50 points pour chaque élément absent ou non reconnaissable sur le total final.

Nous avons fusionné les 2 variables d'acquisition suivantes :

- **Équilibres simples éléments de base / Équilibre avec petite amplitude : 1 élément**
- **Petits sauts / Grands sauts : 1 élément**

OBJECTIFS D'ACQUISITION	VARIABLES D'ACQUISITION	RÉFÉRENCE ÉLÉMENT	NIVEAU 2
Contrôle de la tenue dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements	Ondes et mobilités du haut du corps	E4	A genoux : petite circumduction en arrière
La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement	Éléments techniques pas de base	E9	Coupé ramassé : préparation pas de bourrée
La recherche de la verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement)	Équilibres simples éléments de base	E11	Équilibre retiré au genou, à pied plat par 1^{ère} : préparation au pivot en 5ème

Ajustement, dans la limite des possibilités physiologiques, des appuis en rotations externe et interne	Équilibres avec petite amplitude	/	/
Maîtrise axe sur demi-pointe	Tours	E17	Enveloppé ½ tour
Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux	Petits sauts	/	/
Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace	Grands sauts	E31	Temps levé arabesque 15°
Travail chorégraphique complémentaire	Déplacements : pas dansés	E36	Pas de valse côté
Amélioration des différentes amplitudes	Soupleses	/	/
Aborder le travail d'acrobatie et appréhension du risque	Travail au sol et acrobaties	E43	Roulade <u>arrière</u>
	Travail au sol et acrobaties	E44	Chandelle sans aide

Rappel :

Il est autorisé de changer la position des bras et de la tête des éléments techniques imposés (vidéo) afin de mieux interpréter le style et le caractère de la musique choisie.

Il est important d'aller régulièrement voir les informations actualisées sur le site de la FFGym concernant entre autres le secteur Jeunesse/Coupes Formations.

La commission régionale P.A.S. Île-de-France GR.

Le comité technique régional Île-de-France GR