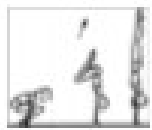





















Eléments Gymniques Garçon
Code UNSS Gym











SOL GARÇONS 2012-2016

| A | DESSINS | TEXTE | FAUTES TYPIQUES |
|-----------------|--|---|---|
| 1 ATR |  | Départ accroupi mains au sol, élever le bassin dans le prolongement des bras, développer jambes fléchies puis tendues jusqu'à l'ATR | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 2 ATR |  | Départ de la fente, ATR passager. | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 3 SM |  | Planche faciale jambes écartées. (Tenue 2 secondes) | ⇒ Dos rond (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = Élément non comptabilisé |
| 4 ST |  | Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds. | ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 5 ST |  <i>Ciseaux de jambes</i> | Saut, impulsion 1 jambe, ciseaux de jambes, revenir sur la jambe libre. | ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 6 AC |  | Roulade AV arrivée 2 pieds serrés. | ⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50) |
| 7 AC |  <i>Passage par la chandelle</i> | De la fente AV rouler en AV avec passage par la chandelle, arrivée 2 pieds serrés. | ⇒ Manque d'ouverture (0,50) ⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50) |
| 8 AC |  | Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies. | ⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 9 AC |  | Roue. | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 10 |  | De l'appui facial tendu, 1/2 tour à l'appui dorsal tendu en passant par l'appui costal passer sur un bras. | ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |




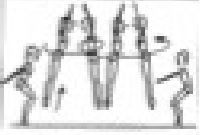






SOL GARÇONS 2012-2016

| B | DESSINS | TEXTE | FAUTES TYPIQUES |
|-----------------|---|---|--|
| 1 ATR |  | De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, corps groupé genoux serrés jusqu'à l'ATR | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 2 ATR |  ATR + Valse (1/2 tour) | ATR passager et valse. (valse : ½ tour en ATR = 180°) | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si moins de 180° = Élément non comptabilisé |
| 3 SM |  | Chandelle bras tendus en appui au sol (tenue 2 secondes). | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = Élément non comptabilisé |
| 4 ST |  ½ tour | Appel 2 pieds saut vertical avec ½ tour et réception 2 pieds. | ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 5 ST |  | Appel 2 pieds saut groupé, genoux poitrine et réception 2 pieds. | ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 6 AC |  | Roulade Avant jambes écartées, arrivée jambes tendues écartées. | ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 7 AC |  | ATR roulade | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 8 AC |  | Roulade Arrière , arrivée jambes tendues écartées ou serrées. | ⇒ Si jambes fléchies = Élément A7 |
| 9 AC |  | Rondade. | ⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 10 |  ½ tour + ½ tour | De l'appui facial tendu, 1 tour complet à l'appui facial tendu en passant par l'appui dorsal tendu passager. | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |

SOL GARÇONS 2012-2016

| C | DESSINS | TEXTE | FAUTES TYPIQUES |
|-----------------|---|---|--|
| 1 ATR |  | De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, monter les jambes tendues serrées à l'ATR. | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 2 ATR |  | De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui dorsal sur 1 jambe (Healy). | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 3 SM |  | Sur 1 pied planche costale ou faciale , tenue 2 secondes. Jambe libre au minimum à l'horizontale. ou Y tenu 2 secondes. | ⇒ Hauteur insuffisante de la jambe libre (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = Élément non comptabilisé |
| 4 ST |  | Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour et réception 2 pieds. (1 tour de 360°) | ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si tour complet non terminé = Élément B2 |
| 5 ST |  | Appel 2 pieds saut carpé, jambes écartées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds. | ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 6 AC |  | Roulade Avant jambes tendues et serrées. | ⇒ Appui supplémentaire (0,50) ⇒ Si Jambes fléchies = A5 |
| 7 AC |  | Saut de mains, réception 2 pieds. | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 8 AC |  | Roulade Arrière bras fléchis passage à l'ATR jambes serrées et tendues. | ⇒ Si non passage à l'ATR = Élément B7 |
| 9 AC |  | Flie Flac Arrière. | ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 10 |  | De l'appui tendu facial, ½ cercle à l'appui tendu dorsal. | ⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |

SOL GARÇONS 2012-2016

| D | DESSINS | TEXTE | FAUTES TYPIQUES |
|-----------------|---|---|--|
| 1 ATR |  | ATR en force passerger | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 2 ATR |  ATR + 2 valse (1 tour) | ATR passerger et 2 valse. (2 valse = 1 tour en ATR = 360°) | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si moins de 360° = B 10</u> ⇒ <u>Si moins de 180° = A 10</u> |
| 3 SM |  | Grand écart antéro-postérieur (tenu 2 secondes) ou Ecrasement facial jambes écartées (tenu 2 secondes) | ⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u> |
| 4 ST |  1 tour 1/2 | Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour 1/2 et réception 2 pieds. (1 tour de 540°) | ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si 1 tour 1/2 non terminé = Élément C2</u> |
| 5 ST |  carpé jambes serrées | Appel 2 pieds, saut carpé, jambes serrées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds. | ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 6 AC |  | Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant. | ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 7 AC |  | Salto Avant groupé, carpé ou tendu, réception 2 pieds ou pieds décalés. | ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 8 AC |  | Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues. | ⇒ <u>Si corps non à la verticale ou si bras fléchis = Élément C7</u> |
| 9 AC |  | Salto Arrière groupé ou tendu. | ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 10 |  1 cercle | De l'appui tendu facial, 1 cercle à l'appui tendu facial. | ⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |