

## GR - COUPE FORMATION NIVEAU 2 - SAISON 2015-2016

### ELEMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES MAIN LIBRE

Les éléments obligatoires sont issus du répertoire CF; un élément a été choisi par « objectif et variable d'acquisition ».

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.

Nous avons fusionné les 2 variables d'acquisition suivantes :

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

| OBJECTIFS D'ACQUISITION   | VARIABLES D'ACQUISITION   | REFERENCE ELEMENT | 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 : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos</li> <li>• Buste</li> <li>• Colonne</li> <li>• Bassin</li> <li>• Tête</li> </ul> | E4                | <b>A genoux : petite circumduction en arrière.</b> |
| La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement  | Éléments techniques pas de base   | E8                | <b>Temps lié en 3<sup>ème</sup> côté</b>           |
| La recherche de la verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement)    | Equilibres simples éléments de base   | /                 | /  |
| Ajustement, dans la limite des possibilités physiologiques, des appuis en rotations externe et interne          | Equilibres avec petite amplitude  | E14               | <b>Battement 15° par relevé en 3<sup>ème</sup></b> |

|   |                              |     |   |
|---|------------------------------|-----|---|
| Maîtrise axe sur demi-pointe  | Tours                        | E17 | <b>Enveloppé demi tour</b>                |
| 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                 | E32 | <b>Saut de biche appel 2 pieds</b>        |
| Travail chorégraphique complémentaire   | Déplacements : pas dansés    | E36 | <b>Pas de valse côté</b>                  |
| Amélioration des différentes amplitudes   | Soupleses                    | E41 | <b>Cambré ventral avec aide d'un bras</b> |
| Aborder le travail d'acrobatie et appréhension du risque                          | Travail au sol et acrobaties | E43 | <b>Roulade <u>arrière</u></b>             |

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.

La notation a changé, il est important d'aller régulièrement voir les informations actualisées sur le site de la FFG.

Valérie FABRE.



Valérie FABRE,  
 CTS Gymnastique Rythmique  
 Responsable Nationale POP/Jeunesse  
 CTS référent CNS  
 Tel. 06-81-72-29-54, fabrevalerie@free.fr