

GYMNASTIQUE UNSS 74

CODE 2016-2020

NOM Prénom.....

Année de naissance.....

ATTENTION : plusieurs réponses possibles à certaines questions

OU entourer la bonne réponse.

GENERALITES

1	Nombre <u>maximum</u> d'éléments qui peut être pris en compte pour calculer la note de difficultés.	
2	Quelle est la note D maximale en catégorie Critérium ? en équipe établissement ?	
3	Quel est le <u>nombre</u> d'exigences de composition au sol, barres, ou poutre ?	
4	<u>Pénalisation</u> pour comportement incorrect, tenue non règlementaire ou port de bijoux.	
5	<u>Pénalisation</u> pour une chute.	
6	<u>Pénalisation</u> pour un arrêt, ou une touche d'agrès.	
7	Quelles sont les <u>3</u> pénalités possibles pour des jambes fléchies ?	

SAUT

1	Combien de phases juge-t-on ?	
2	<u>Pénalité</u> pour une pose alternative des pieds sur le tremplin.	
3	<u>Pénalité</u> pour une montée en placement de dos ou descente en pont en lune	
4	<u>Pénalité</u> pour un appui supplémentaire sur la table de saut	
5	<u>Pénalité</u> pour appui prolongé des mains sur la table	
6	Quelle pénalité maximale pour le <u>manque de hauteur</u> dans le 2ème envol ?	
7	<u>Pénalité</u> si la réception se fait à moins de 80cm de la table de saut.	
8	Quelle <u>pénalité</u> maximale pour plusieurs pas à la réception ?	

BARRES ASYMETRIQUES

1	<u>Pénalité</u> pour un enchaînement effectué <u>sans passer en appui à la barre supérieure</u>	
2	<u>A-t-on le droit à 1 tremplin en entrée ?</u>	
3	<u>Pénalité</u> pour un élan intermédiaire	
4	<u>Pénalité</u> pour 1 pas OU 1 main déplacée sur la barre.	
5	<u>Pénalité</u> pour descente non contrôlée (3)	
6	<u>Pénalité</u> maximale pour bras pliés	

POUTRE

1	Pénalité si « pas de passage proche de la poutre »	
2	Un maintien non maintenu 2 secondes. Que se passe t il ? élément comptabilisé mais pénalisé OU élément non comptabilisé ?	
3	Une liaison gymnique peut-elle être faite de 2 éléments identiques ?	
3	Pénalité en COMPOSITION pour une liaison gymnique avec un arrêt ou un pas intermédiaire.	
4	Pénalité pour utilisation insuffisante de l'espace	

SOL filles

1	<u>Quel élément est obligatoire dans la liaison gymnique ?</u> A) Tour sur $\frac{1}{2}$ pointes et 1 pas chassé AV $\frac{1}{2}$ pointes- B) 1 pas chassé $\frac{1}{2}$ pointes et saut de chat <u>Entourer la bonne liaison</u>	
2	Les 2 éléments acrobatiques doivent-ils être dans le <u>même sens</u> ?	OUI / NON
3	Pénalités pour un manque <u>d'alignement</u> , dans l'ATR ou la roue (3)	
4	Pénalités pour hauteur insuffisante dans un saut (3)	
5	Pénalité maximale pour position (groupés, carpée, tendue) du corps insuffisante ?	
6	Quelle est la durée maximale d'un enchaînement ?	

SOL garçons

1	Pénalité pour 1 pointe de pied non placée	
2	Pénalité pour aide des mains à l'arrivée de la roulade avant	
3	Le gymnaste réalise deux fois son ATR car il a mal réalisé le 1 ^{er} . Enlève-t-on les fautes des 2 ATR ?	OUI / NON
4	Pénalités pour une réception d'1 main ou d'1 pied à l'extérieur des lignes	

MINI TRAMPOLINE

1	Les sauts doivent-ils être : IDENTIQUES OU DIFFERENTS ?	
2	Une 3 ^{ème} course d'élan est-elle autorisée si le gymnaste n'a pas touché le trampoline ?	OUI / NON
3	<u>Réception du saut</u> : au 1 ^{er} contact avec la tapis, si la réception ne se fait pas sur les pieds SAUT NUL OU CHUTE ?	
4	Pénalité maximale pour manque de fermeture OU d'ouverture ?	
5	Pénalité maximale pour déviation par rapport à la ligne d'élan ?	

1 ère étape pour juger : oui non

TOTAL sur

/40