



GYMNASTIQUE GENERALE

EXERCICES IMPOSÉS

MINIS
masculin

Valables à partir du mois d'avril 2011

- ✓ La coupe de Luxembourg MINIS
- ✓ Les championnats individuels MINIS
- ✓ Les championnats de sections MINIS masculines
- ✓ Les concours régionaux pour MINIS masculin
- ✓ Les compétitions locales pour MINIS masculines



AVIS IMPORTANT AUX ENTRAINEURS ET AUX JUGES

- ⇒ Les valeurs des différents éléments de chaque exercice sont indiquées dans les colonnes droites : c'est la valeur qui est déduite de la note A si l'élément correspondant n'est pas présenté ou s'il n'est pas reconnu
- ⇒ Le nombre d'éléments de chaque exercice correspond à la numérotation à gauche du texte : vous remarquerez que certains éléments sont composés de plusieurs parties, mais ne forment qu'un seul élément avec une seule valeur correspondante. Cette particularité exige bien que toutes les parties doivent être présentées et reconnues pour que la valeur totale de l'élément puisse être prise en compte. Dans ces cas il n'y a pas de possibilité de subdivision : ou bien TOUT ou bien RIEN !
- ⇒ Chaque élément non-présenté pour n'importe quel exercice entraîne une déduction supplémentaire et forfaitaire de 1,00 point de la note B.
Un élément non-reconnu n'entraîne PAS cette déduction supplémentaire : le fait que l'élément ait été présenté de telle façon qu'il n'a pas été reconnu implique assez de déductions de la note B.
- ⇒ Le fait de se présenter devant les juges et de n'effectuer aucun élément ne donne pas droit au minimum restant de la note B : un tel comportement entraînera la note « 0 »

Claude BARIVIERA

Christian PIERRET

**- SOL -**

Matériel : une bande 12 m

La valeur des éléments principaux est indiquée. Tous les autres éléments et les connexions ont une valeur de 0,20 à 0,30 points.

MM 1 - légers changements ad 08-10	12 points
1. De la station : lever une jambe vers l'avant à 45° et retour à la station, les bras restent en bas pendant le mouvement, puis	0,50 P
2. Saut d'extension à la station	0,50 P
3. Rouleau avant (se lever avec ou sans appui des mains)	1,00 P
4. Saut d'extension à la station	0,50 P

MM 2 - légers changements ad 08-10	14 points
1. De la station: lever une jambe vers l'avant à 45 ° - arrêt 2 secondes – et retour à la station, les bras restent en bas pendant le mouvement, puis	0,50 P
2. Poser les mains sur le sol et, avec sursaut et extension des jambes vers l'arrière, passer les jambes à la position tendue mains et pieds sur le sol (1 sec)	0,50 P
3. Retour à la station accroupie et	0,30 P
4. Saut d'extension à la station	0,30 P
5. Rouleau avant (se lever avec ou sans appui des mains)	0,40 P
6. Saut d'extension avec ½ tour à la station	0,60 P
7. Rouleau arrière	0,60 P
8. Saut d'extension à la station	0,30 P

MM 3 - légers changements ad 08-10	15 points
1. De la station: lever une jambe vers l'avant à 45 ° - arrêt 2 secondes - et retour à la station, les bras restent en bas pendant le mouvement, puis	0,50 P
2. Après 2 – 3 pas d'élan : rouleau sauté et saut d'extension à la station	0,60 P
3. S'élaner à l'appui tendu renversé passager, rouler en avant et	0,80 P
4. Saut d'extension avec ½ tour à la station	0,40 P
5. Rouleau arrière	0,60 P
6. Saut d'extension à la station	0,30 P



MM 4 - légers changements ad 08-10	16 points
1. Effectuer une roue à la station costale légèrement écartée, puis $\frac{1}{4}$ tour dans la direction du mouvement	1,00 P
2. S'élancer à l'appui tendu renversé passager, rouler en avant, et	0,80 P
3. Saut d'extension avec $\frac{1}{2}$ tour à la station	0,40 P
4. Rouleau arrière	0,50 P
5. S'élever à la station en effectuant un cercle des bras	0,30 P
6. Après 2 - 3 pas d'élan: rouleau sauté et	0,60 P
7. Saut d'extension avec $\frac{1}{2}$ tour à la station	0,40 P
8. Après 2 - 3 pas d'élan: rondade et	1,00 P
9. Saut d'extension à la station	0,30 P



- SAUT -

Plinth placé en largeur, hauteur entre 70 cm et 90 cm, 1 tremplin

Hauteur du tapis de réception : min. 12 cm et max. 20 cm

MM 1 - NOUVEAU	12 points
Après course d'élan :	
– sauter par appel des deux pieds sur le tremplin	0,60 P
– avec appui des deux mains, poser les 2 genoux joints sur le plinth	0,80 P
– s'élever à la station (en posant un pied, puis l'autre), arrêt et saut en extension à la station dorsale	0,60 P

MM 2 - NOUVEAU	14 points
Après course d'élan :	
– sauter par appel des deux pieds sur le tremplin	0,60 P
– avec appui des deux mains, sauter à la station accroupie sur le plinth	0,60 P
– s'élever à la station, et sans arrêt	0,80 P
– saut en extension à la station dorsale	1,00 P

MM 3 - NOUVEAU	15 points
Après course d'élan :	
– sauter par appel des deux pieds sur le tremplin	
– avec appui des deux mains, saut groupé	
– à la station dorsale	

MM 4 - NOUVEAU	16 points
Après course d'élan :	
– sauter par appel des deux pieds sur le tremplin	
– avec appui des deux mains, saut écarté	
– à la station dorsale	

**- BARRES PARALLELES -**

Pour les exercices P1 - P2 - P3 des parties supérieures du plinth peuvent être utilisées pour faciliter la montée aux gymnastes (hauteur à corriger à max : barres au niveau de la poitrine du gymnaste)

Tous les exercices sont à exécuter entre les barres

Après toutes les sorties la prise sur la (les) barre(s) est permise

La valeur des éléments principaux est indiquée. Tous les autres éléments et les connexions ont une valeur de 0,20 à 0,30 points.

MM 1 - inchangé	12 points
1. De la station: sauter à l'appui (2 sec)	0,40 P
2. Lever les jambes à l'appui jambes groupées (2 sec), étendre les jambes à l'appui (1 sec)	0,60 P 0,60 P
3. Sauter à la station	0,40 P

MM 2 - légers changements ad 08-10	14 points
1. De la station: sauter à l'appui (2 sec)	0,40 P
2. Lever les jambes à l'appui jambes groupées (2 sec)	0,60 P
3. Étendre les jambes et élaner légèrement en avant, en arrière	1,00 P
4. Élaner en avant au siège écarté (2 sec)	0,50 P
5. Fléchir et étendre les genoux, lever et joindre les jambes, élaner en arrière à 45 °	
6. Sauter à la station (entre les barres)	0,50 P

MM 3 - légers changements ad 08-10	15 points
1. De la station: sauter à l'appui (2 sec)	0,40 P
2. Lever les jambes en passant par l'équerre (90 °), sans arrêt :	1,00 P
3. Écarter les jambes au siège écarté (2 sec)	0,50 P
4. Lever et joindre les jambes, élaner en arrière	0,50 P
5. Élaner en avant et siège sur une barre	0,80 P
6. Lever les jambes (entre les barres), élaner en arrière, en avant, en arrière (élan à la hauteur des barres) et	0,30 P
7. Passer les jambes tendues pardessus une barre à la station costale	0,50 P



- BARRES PARALLELES -

MM 4 - nouveau	16 points
1. De la station: Sauter à l'appui et lever les jambes au siège écarté	0,60 P
2. Changer les prises vers l'avant et passer à l'appui couché, jambes écartées et bras sur les barres, joindre les jambes et élaner en avant pour passer au siège écarté devant les prises,	1,00 P
3. Lever et joindre les jambes à l'équerre (2 sec)	1,00 P
4. Retour au siège écarté, prononcer le siège et	
5. Lever et joindre les jambes, élaner en arrière	0,30 P
6. Élaner en avant et siège sur une barre	0,30 P
7. Lever les jambes (entre les barres), élaner en arrière et élaner en avant, en arrière et	0,80 P
8. passer les jambes tendues à 45 ° (à partir des barres) pardessus une barre à la station costale	1,00 P

**- BARRE FIXE -**

Hauteur de la barre : 1,50 m : à l'aide de tapis supplémentaires la barre peut être amenée à la hauteur de la poitrine du gymnaste (tremplin NON permis)

La valeur des éléments principaux est indiquée. Tous les autres éléments et les connexions ont une valeur de 0,20 à 0,30 points

MM 1 - inchangé	12 points
1. De la station: sauter à l'appui	0,50 P
2. Tourner lentement à l'avant à la suspension groupée, poser les pieds, et	1,00 P
3. Passer à la station	0,50 P

MM 2 - inchangé	14 points
1. De la station: sauter à l'appui	0,50 P
2. Tourner lentement à l'avant à la suspension groupée, poser les pieds, et	0,50 P
3. Sauter à l'appui	0,50 P
4. Lever jambe droite à droite (90°), retour à l'appui	0,40 P
5. Lever jambe gauche à gauche (90°), retour à l'appui	0,40 P
6. Élaner en avant, en arrière et	0,20 P
7. Sauter en arrière à la station	0,50 P

MM 3 - inchangé	15 points
1. De la station: sauter à l'appui	0,50 P
2. Tourner lentement à l'avant à la suspension groupée, poser les pieds, et	0,50 P
3. Sauter à l'appui	0,50 P
4. Élaner une jambe pardessus la barre (sans lâcher les prises)	0,50 P
5. ½ tour en changeant les prises	0,50 P
6. Retour de la jambe à l'appui	0,50 P
7. Élaner en avant, en arrière et	0,50 P
8. Sauter en arrière à la station	0,50 P



- BARRE FIXE -

MM 4 - inchangé	16 points
1. De la station: monter/tourne à l'appui	1,00 P
2. Élaner en avant, en arrière, en avant et	
3. Tour d'appui arrière à l'appui	1,00 P
4. Tourner lentement à l'avant à la suspension groupée, poser les pieds, et	0,60 P
5. Sauter à l'appui	0,50 P
6. Élaner une jambe pardessus la barre (sans lâcher les prises)	0,50 P
7. ½ tour en changeant les prises	0,50 P
8. Retour de la jambe à l'appui	0,20 P
9. Élaner en avant, en arrière et	0,20 P
10. Sauter en arrière à la station	0,50 P