



ELEMENTS DE BASE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Edition 2011

ACROBATIES

Roulade en avant  <i>Début et fin libre - Roulade sur la nuque - Ouverture largeur des hanches autorisée</i>	Roulade en arrière  <i>Début et fin libre - Roulade sur la nuque - Ouverture largeur des hanches autorisée</i>	Roulade de côté  <i>Début et fin libre - Tout le dos en contact avec le sol - Jambes écartées ou fermées</i>	2 roulades suivies en avant  <i>Roulades à choix (identiques ou différentes) - Sans arrêt entre les deux roulades</i>
Roulade en avant sur l'épaule, jambes unies  <i>Jambes fermées - Ouverture largeur des hanches autorisée - Léger mouvement de ciseaux possible</i>	Roulade en arrière sur l'épaule, jambes unies  <i>Jambes fermées - Ouverture largeur des hanches autorisée - Léger mouvement de ciseaux possible</i>	Passage au sol en tournant (tour assis)  <i>Début et fin libre</i>	Double passage au sol en tournant (tours assis)  <i>Début et fin libre</i>
Roue sur deux mains  <i>Ouverture minimum des jambes 90° - Exécution sur une ligne</i>	Roue sur 1 main (à choix)  <i>Ouverture minimum des jambes 90° - Exécution sur une ligne - Bras sans appui libre</i>	Roue sur les avant-bras  <i>Début et fin libre - Les jambes tendues passent par la verticale - Ouverture minimum des jambes 90° - Exécution sur une ligne</i>	Roue sur 2 mains, départ à genoux  <i>Il est permis de commencer sur un genou</i>

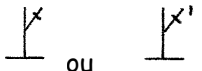
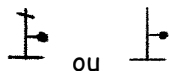
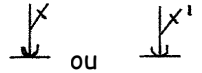
Départ debout bras à la verticale, descendre en pont et retour à la position de départ ↓↑ <i>Début et fin debout - Bras dans le prolongement du corps - Arrêt dans la position « pont » - Ouverture largeur des hanches autorisée</i>	Renversement en avant jambes tendues ↗ <i>Jambes tendues à la verticale et toujours écartées - Le corps passe par la verticale - Pas de changement de jambes durant le mouvement - Mouvement fluide (pas d'arrêt) - Les jambes commencent et terminent l'un après l'autre - Bras ensembles</i>	Renversement en arrière jambes tendues ↖ <i>Jambes tendues à la verticale et toujours écartées - Le corps passe par la verticale - Pas de changement de jambes durant le mouvement - Mouvement fluide (pas d'arrêt) - Les jambes commencent et terminent l'un après l'autre - Bras ensembles</i>	Renversement en avant sur 1 main (à choix) ↗ <i>Les jambes passent par la verticale</i>
Renversement en arrière, réception au sol ↘ <i>Position des pieds libres - Jambes tendues à la verticale et toujours écartées - Le corps passe par la verticale - Pas de changement de jambes durant le mouvement - Mouvement fluide (pas d'arrêt) - Réception au sol sur les genoux - Bras ensembles</i>	Renversement en avant départ à genoux ↗ <i>A genou - Jambes tendues à la verticale et toujours écartées - Le corps passe par la verticale - Pas de changement de jambes durant le mouvement - Mouvement fluide (pas d'arrêt) - Les jambes commencent et terminent l'un après l'autre - Bras ensembles</i>		

ONDES

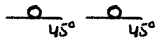
Onde simultanée des deux bras, de côté (coudes vers le bas)  <i>Mains libres - A la hauteur des épaules - Bras ensembles</i>	2 ondes complètes des deux bras de côté (coudes vers le haut puis vers le bas)  <i>Mains libres - Hauteur libre - Bras ensembles</i>	2 ondes complètes des deux bras de côté, en alternance, coudes vers le haut, puis vers le bas (2 fois)  <i>Mains libres - Hauteur libre - Bras alternés</i>
Onde du haut du corps en arrière (départ assis sur les talons, bras tendus en haut)  <i>Départ dos droit - Bras ensembles - Cercle complet des bras</i>	Onde du haut du corps en avant (départ assis sur les talons, bras tendus en haut)  <i>Départ dos droit - Bras ensembles - Cercle complet des bras</i>	Départ assis sur les talons, onde du corps, terminer en appui sur les genoux et retour  <i>Sens de rotation des bras libre - Bras ensembles - Cercle complet des bras - Ouverture largeur des hanches autorisée</i>
Onde totale du corps en avant, en liaison avec un pas  <i>Avec un pas en avant - Cercle complet des bras vers l'avant</i>	Onde totale du corps en arrière en liaison avec un pas  <i>Avec un pas en arrière - Cercle complet des bras vers l'avant ou vers l'arrière</i>	Onde latérale, avec départ penché à droite et terminer penché à gauche  <i>De gauche à droite ou de droite à gauche - Les deux bras accompagnent le mouvement</i>

SOUPLESSES

Flexion dorsale du tronc à 90° avec appui des mains au sol (couché sur le sol)  <i>Bras tendus, épaules pas levées - Ouverture largeur des hanches autorisée - La gymnaste ne doit pas se soulever, le bassin reste au sol - Tenu 1 seconde</i>	Préparation au grand écart : appui sur la jambe pliée devant, jambe derrière tendue  <i>Devant appui sur pied plat - Derrière appui sur le coup du pied, jambe tendue - Position correcte des hanches (pas tournées) - Bras libres mais pas en appui au sol ou sur le genou - Tenu 1 seconde</i>	Couché sur le dos, jambe tenue 1 seconde à la verticale (minimum 90°) sans l'aide des mains  <i>Dos au sol - Ouverture des hanches libre - Sans aide des mains</i>
Pont avec départ au sol, jambes tendues et écart permis de la largeur des hanches (<u>pour le sans engin uniquement</u>)  <i>Début au sol, fin libre - Jambes tendues - Ouverture largeur des hanches autorisée</i>	Flexion dorsale debout, haut du corps à l'horizontal, jambes serrées ou écart des hanches permis, tenu 1 seconde  <i>Haut du corps minimum à l'horizontal - Ouverture largeur des hanches autorisée</i>	Flexion dorsale du tronc sur une jambe, jambe libre en passé devant, tenu 1 seconde  <i>Haut du corps minimum à l'horizontal - Bras tendus dans le prolongement du corps - Pas de rotation du haut du corps, alignement des épaules et des hanches avec la jambe d'appui</i>

Pied dans la main (pied plat) latéral ou en avant  <i>Jambe d'appui tendue - Jambe libre devant ou de côté - Hanches placées - Pied à la hauteur de la tête - Tenu 1 seconde</i>	Battement plongé, jambe libre à la verticale et mains au sol  <i>Début debout - Jambe libre tendue à la verticale - Mains posées au sol - Pas tenu en position (battement)</i>	Timoshenko avec ou sans aide 
Tour lent avec aide (pied dans la main), latéral ou en avant (1/2 tour)  <i>Jambe d'appui tendue - Jambe libre devant ou de côté - Hanches placées - Pied à la hauteur de la tête - Pied plat</i>	Tour lent pied dans la main latéral (1 tour)  <i>Jambe d'appui tendue - Jambe libre de Côté - Hanches placées - Pied à la hauteur de la tête - Pied plat</i>	Tour lent boucle avec aide (1/2 tour)  <i>Cuisse au-dessus de l'horizontale - Bras dans le prolongement du corps - Pied en contact avec la tête</i>

SAUTS

Pas chassé en avant en 3^{ème}, avec changement de pied (droite et gauche)  <i>Début et fin libres - Pieds et jambes Tendues - 2 sautillés au minimum - Changement droite - gauche ou gauche - droite</i>	Série de sautillés en 1^{ère}  <i>Sur place - Corps droit et tenu - Jambes et pieds tendus - 3 sautillés minimum (série)</i>	Série de sautillés en 3^{ème} avec changement de pied  <i>Sur place - Corps droit et tenu - Jambes et pieds tendus - 3 sautillés minimum (série)</i>
Saut de galop  <i>Impulsion visible - Jambes et genoux restent devant à 90°, en attitude ouverte ou fermée - Bassin haut</i>	Saut extension jambe libre à 45° en avant  <i>Préparation libre - Sur place - Corps droit et tenu - Jambes et pieds Tendus - Epaules immobiles</i>	Saut avec ouverture simultanée des deux jambes à 45°, sur le plan sagittal (appel des 2 pieds)  <i>Ouverture simultanée des jambes - Minimum 45° - Jambes tendues - Corps droit et tenu</i>
Saut enjambée minimum 45°  <i>Préparation libre - Ouverture des jambes minimum 45° - Impulsion</i>	Saut extension en passé devant  <i>Sur place - Corps droit et tenu - Jambes et pieds tendus - Epaules immobiles - Appel 1 ou 2 pieds</i>	2 sauts jeté min 45° en tournant  <i>Ouverture minimum des jambes 45° - Forme fixée</i>

EQUILIBRES

Relevé en 6^{ème}  <i>Corps droit et tenu - Sur demi-pointes hautes - Jambes tendues - Tenu 1 seconde</i>	Relevé en 3^{ème}  <i>Corps droit et tenu - Sur demi-pointes hautes - Jambes tendues - Tenu 1 seconde</i>	Equilibre coupé, pied plat  <i>Coupé de côté - Tenu 1 seconde</i>	Equilibre pied plat, jambe en passé devant  <i>Jambe d'appui tendue - Hanches placées - Tenu 1 seconde</i>
Equilibre pied plat en passé  <i>Jambe d'appui tendue - Passé de côté - Tenu 1 seconde</i>	Equilibre pied plat, jambe tendue en avant à 45°  <i>Jambe d'appui tendue - Ouverture de la jambe libre - Tenu 1 seconde</i>	Arabesque pied plat, jambe libre à 45°  <i>Jambe libre tendue en arrière - Hanches placées - Tenu 1 seconde</i>	Equilibre pied plat, jambe tendue en avant à 90°  <i>Jambe d'appui tendue - Tenu 1 seconde</i>
Pied plat, jambe libre à 90° de côté  <i>Hanches placées - Tenu 1 seconde</i>	Equilibre arabesque, en relevé jambe libre à 45°  <i>Jambe libre tendue en arrière - Hanches placées - Tenu 1 seconde</i>		

PIROUETTES

Tour des tests avec travail de la tête  <i>Position initiale et finale libres</i> - Sur pieds plats ou sur demi-pointes - Jambes tendues - 1 tour minimum (1/2 + 1/2) - Travail de la tête	Tour assemblé sur place avec travail de la tête  <i>Début libre - Fin en 3^{ème} position, pieds plats ou Relevé - Tour sur place - Jambes tendues pendant le tour - Travail de la tête</i>	Tour chaîné (1)  <i>Positions de départ et finale Libre - Sur demi-pointes hautes - Travail de la tête - 1 tour complet</i>	Tour piqué en coupé (1)  <i>Positions de départ et finale Libre - En dehors - 1 tour complet</i>
1 pirouette en dehors (passé devant)  <i>Début et fin libre - 1 tour complet minimum sur la jambe d'appui</i>	1 pirouette en dedans (passé devant)  <i>- Début et fin libre - 1 tour complet minimum sur la jambe d'appui</i>	1 pirouette en dedans, jambe libre devant à 45°  <i>Début et fin libre - 1 tour complet minimum sur la jambe d'appui</i>	
Préparation pirouette fouettée : 360° en passé, ouvrir jambe libre à 90° devant ou de côté, jambe d'appui pliée et terminer en 3^{ème}, pied plat  <i>Corps droit - Jambe libre à la fin à 90°</i>	Double pirouette en dehors en coupé  <i>Coupé : pointe du pied à la cheville - De côté</i>	Double pirouette en dedans en coupé  <i>Coupé : pointe du pied à la cheville - De côté</i>	

