



ELEMENTS DE BASE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Edition 2011

ACROBATIES

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

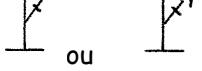
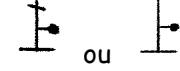
<p>Départ debout bras à la verticale, descendre en pont et retour à la position de départ</p> <p>↓↑</p> <p>Début et fin debout - Bras dans le prolongement du corps - Arrêt dans la position « pont » - Ouverture largeur des hanches autorisée</p>	<p>Renversement en avant jambes tendues</p> <p>♂</p> <p>Jambes 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</p>	<p>Renversement en arrière jambes tendues</p> <p>♂</p> <p>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</p>	<p>Renversement en avant sur 1 main (à choix)</p> <p>♂</p> <p>Les jambes passent par la verticale</p>
<p>Renversement en arrière, réception au sol</p> <p>↖</p> <p>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</p>	<p>Renversement en avant départ à genoux</p> <p>♂</p> <p>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</p>		

ONDES

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

SOUPLESSES

<p>Flexion dorsale du tronc à 90° avec appui des mains au sol (couché sur le sol)</p> <p></p> <p><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></p>	<p>Préparation au grand écart : appui sur la jambe pliée devant, jambe derrière tendue</p> <p></p> <p><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></p>	<p>Couché sur le dos, jambe tenue 1 seconde à la verticale (minimum 90°) sans l'aide des mains</p> <p></p> <p><i>Dos au sol - Ouverture des hanches libre - Sans aide des mains</i></p>
<p>Pont avec départ au sol, jambes tendues et écart permis de la largeur des hanches (pour le sans engin uniquement)</p> <p></p> <p><i>Début au sol, fin libre - Jambes tendues - Ouverture largeur des hanches autorisée</i></p>	<p>Flexion dorsale debout, haut du corps à l'horizontal, jambes serrées ou écart des hanches permis, tenu 1 seconde</p> <p></p> <p><i>Haut du corps minimum à l'horizontal - Ouverture largeur des hanches autorisée</i></p>	<p>Flexion dorsale du tronc sur une jambe, jambe libre en passé devant, tenu 1 seconde</p> <p></p> <p><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></p>

Pied dans la main (pied plat) latéral ou en avant  ou 	Battement plongé, jambe libre à la verticale et mains au sol 	Timoshenko avec ou sans aide  ou 
Tour lent avec aide (pied dans la main), latéral ou en avant (1/2 tour)  ou 	Tour lent pied dans la main latéral (1 tour) 	Tour lent boucle avec aide (1/2 tour) 

SAUTS

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

EQUILIBRES

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

PIROUETTES

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

