

## COUPE FORMATION NIVEAU 2, SAISON 2018-2019

### ÉLÉMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES MAIN LIBRE

Les éléments obligatoires sont issus du répertoire CF niveau 2 ; 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.

**Les 5 éléments dans les cases grisées sont considérés comme « DIFFICULTÉS » dans le ML CF2. En l’absence des 3 autres éléments cités, le juge DIFFICULTÉ mettra une pénalisation de 0.50 point pour chaque élément absent ou non reconnaissable sur le total final.**

Nous avons fusionné les 2 variables d’acquisition suivantes :

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

OBJECTIFS D’ACQUISITION	VARIABLES D’ACQUISITION	RÉFÉRENCE ÉLÉMENT	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	E1	<b>Ondes des bras alternées antéro postérieures et latérales</b> avec petit déplacement
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> coté</b>
La recherche de la verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement)	Équilibres simples éléments de base	/	/
Ajustement, dans la limite des possibilités physiologiques, des appuis en rotations externe et interne	Équilibres avec petite amplitude	E15	<b>Préparation équilibre arabesque sur pied plat 15°</b>

Maîtrise axe sur demi-pointe	Tours	E21	<b>¼ de promenade en retiré à pied plat en-dedans</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	E33	<b>2 pas, Jeté enjambé par battement (Petite amplitude)</b>
Travail chorégraphique complémentaire	Déplacements : pas dansés	E34	<b>Marche pointée développé, sur ½ pointes</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>avant</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.

Il est important d'aller régulièrement voir les informations actualisées sur le site de la FFGym concernant, entre autre, le secteur Jeunesse PAS/Coupes Formations.

Valérie FABRE.



**Valérie FABRE**  
 Responsable PAS  
 (Programme d'Accession au Sport de Haut Niveau)  
 CTN Gymnastique Rythmique  
 Tel : +33 (0) 6 81 72 29 54  
 fabrevalerie@free.fr