G.R.S.

Imposés Individuels 2019/2023

PROGRAMME NATIONAL

Catégorie Honneur 15/16 ans et Honneur 17 ans et +

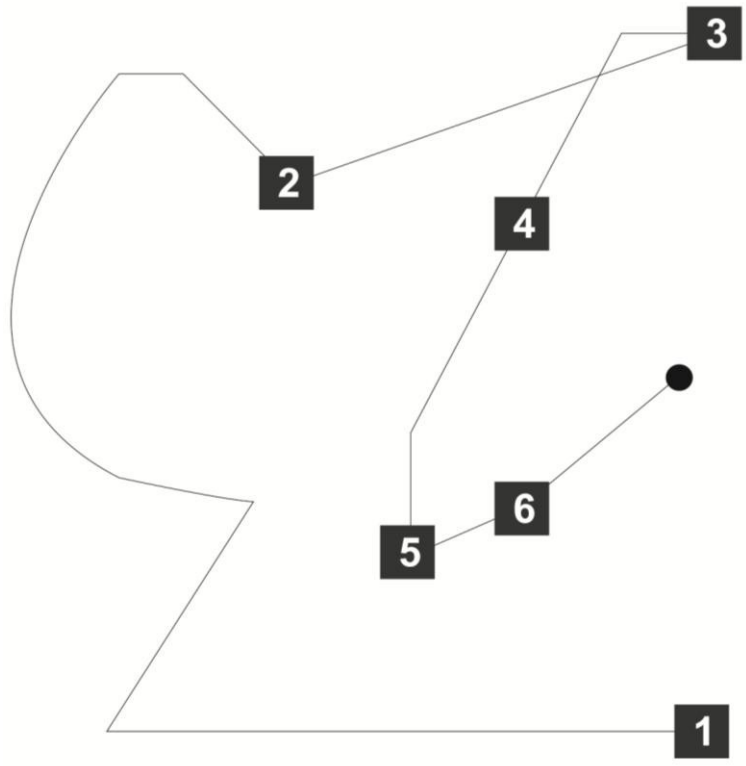
BALLON

Musique : Parov Stelar – Coco

Durée 1’30

Réalisé par : Région OCCITANIE EST – PACA

CATEGORIE HONNEUR 15-16 ANS : Difficultés et schéma spatial

Description	Difficultés	Espace	
Equilibre Arabesque sur ½ pointe jambe oblique basse arrière à 45° *Ballon en équilibre MG*	*Equilibre :* **DM**	**1**	
Pivot crayon 360° *Ballon MD*	*Pivot :* **DE**	**2**	
Départ assis, relevé en pont avec passage par la flexion dorsale sur pied plat *Ballon en équilibre main au choix*	*Onde & Souplesse :* **DE**	**3**	
Saut vertical jambe avant à l'horizontale Rebond sous la jambe *Ballon MD/MG (rebond MD, réception MG)*	*Saut :* **DE**	**4**	
Pivot 360° vers la droite avec jambe d'appui fléchie, jambe libre jambe oblique basse arrière Ballon en équilibre MG	*Pivot :* **DE**	**5**	
Flexion dorsale vers l'arrière à l'oblique haute, appui sur pied plat, jambe libre fléchie *Ballon en équilibre MD*	*Onde & Souplesse :* **DE**	**6**	

CATEGORIE HONNEUR 17 ANS ET PLUS : Parties imposées

Les parties imposées sont surlignées en gris dans le tableau ci-après

Début	Debout face à 3, tête vers 1, jambe Gauche croisée devant jambe Droite (pied D à plat pied G demi-plié)	Ballon bloqué entre le buste et la paume de la main droite coude vers le haut. Bras gauche le long du corps.
1-4 5-8	Faire demi-tour vers la droite en décroisant les jambes. Face à 7, **équilibre arabesque en piqué (jambe d'appui au choix) sur ½ pointe avec la jambe libre à l'oblique arrière basse (45°)** Finir pieds serrés sur demi-pointes les deux bras parallèles tendus devant à l'horizontal	Le ballon roule sur les deux bras. Réception ballon MG **Grande circumduction (CIR) sagittale (Av Haut Ar Bas Av) des deux bras - Ballon MG** Transfert du ballon MG dans MD
1-3 4-6 7-8	Quart de tour vers la droite, ouvrir jambe droite et tomber en grand plié en seconde face à 1. Transfert du poids sur la jambe droite, pied gauche pointé au sol. Buste et Bras à l'horizontale vers 3 Grand plié en seconde face à 1. Finir buste face à 7 avec un transfert du poids sur jambe gauche pied droit pointé au sol Dégagé jambe gauche en arrière et demi-tour vers la gauche en passant par la seconde en demi plié bras en ouverture à l'horizontal. Finir face à 3.	Balancé dans le plan frontal des deux bras (Bas Droit) ballon MD Échapper par dessous la main gauche réception deux mains Balancé dans le plan frontal (Bas Gauche) des bras avec roulé du ballon sur le dos des mains, finir les deux bras tendus à l'horizontal dans le plan frontal buste vers 7. Ballon MD Balancé ballon MD dans le plan frontal (Bas Gauche)
1-4 5-8	**Lancer et débouler face à 3.** Petite course vers 3. Finir avec jambe D croisée devant G les 2 jambes fléchies	Lancer MD - **Réception UNE main** au choix Rouler conduit à deux mains du Ballon sur le buste puis libre sur les deux bras puis après un petit échapper à l'oblique avant haute continuer par un rouler du ballon deux bras/dos – Réception deux mains dans le dos.
1-3 4-5 6-8	Tourner vers la Droite, buste penché en avant, finir face à 2 Reculer vers 7 Puis sur place pieds serrés, jambes semi-fléchies, buste penché en avant	Ballon MD, bras tendu devant à l'horizontal. Rebond MD puis MG (bras libre en opposition – horizontale arrière) puis 2 petits rebonds à deux mains

1-8	Pas choré (Cf video) : Face à 1 jambes en seconde - pied D à plat et pied G en dedans sur ½ pointe - pied G à plat et pied D en dedans sur ½ pointe - pied D à plat et pied G en dedans sur ½ pointe Face à 1 pas chassé latéral vers 7 Quart de tour vers la droite, et se retrouver face à 3. Face à 3, croiser pied D devant pied G pointé derrière, jambes fléchies Finir sur ½ pointes pieds serrés face à 1, tête vers 7	Ballon tenu à 2 mains - bras tendus à l'horizontal devant - faire rebondir le ballon sur la poitrine - récupérer le ballon à deux mains et retendre les bras à l'horizontal Lancer à 2 mains par pousser Circumduction sagittale des deux bras en arrière et en décalé. Récupération du ballon MD après un rebond. Ballon en équilibre MD bras en seconde.
1-2 3-8	Pas chassé latéral, vers 3, bras ouverts sur les côtés, tête vers 7. Déplacement en courbe vers 4, finir face à 5	Ballon en équilibre MD **Mouvement en huit horizontal, ballon en équilibre MD**. (Droit, Haut, Gauche, Bas)
1-4 5-8	Face à 5, passage en seconde position, transfert du poids du corps, avec la jambe d'appuis en demi-plié, d'abord à droite puis à gauche Faire demi-tour sur la droite se retrouver face à 7, jambe gauche devant, jambe droite pliée derrière, buste penché en avant, dos droit. Se relever vers 7 une fois le ballon réceptionné.	Bras ouvert à l'horizontale avec ballon en équilibre MD, onde des bras d'abord à droite puis à gauche. Laisser tomber le ballon à la fin de l'onde du bras droit. Rebond passif, réception à deux mains puis poser sur la nuque. Rouler sur le dos. Réception deux mains dans le dos.
1-3 4-6 7-8	Débouler vers la droite en direction de 8 puis **Pivot crayon 360°vers la droite** Croiser jambe gauche tendue derrière jambe droite pliée et se pencher en avant face à 8	Ballon MD avec changement de main dans le dos **Ballon MD en équilibre. Monter progressivement les deux mains vers le haut (mouvement de poussée verticale)** Ouvrir les bras sur le côté, le bras gauche s'arrête à l'horizontale, poser le ballon au sol avec la MD

1-4 5-8	Se relever et faire deux pas de bourrée vers 6 (croise devant puis derrière), **Descendre au sol en faisant rouler le ballon sous la jambe** droite, tour sur les fesses vers la droite et se retrouver à genoux dressés face à 1.	Faire rouler au sol vers 6 et effectuer une grande circumduction du bras droit dans le plan vertical frontal (Bas, Gauche, Haut, Droit), le bras gauche reste en seconde **Ballon roule entre le sol et la jambe**
1-4 5-6 7-8	Pauser MD au sol à côté du pied droit et allonger la jambe gauche tendue sur le côté, **extension du buste à l'horizontale vers l'arrière** Finir à genoux dressés face à 2, les bras tendus devant à l'oblique avant haute Tourner vers la droite et s'asseoir sur les fesses face à 6 (pour les Honneur 17+ l'orientation de la séquence est libre)	Récupérer le ballon MG **Mouvement en huit horizontal, ballon en équilibre MG (Droit, Bas, Gauche, Haut)** Changement de main possible si la gymnaste le souhaite pour la remontée en pont)
1-4 5-6 7-8	**Relevé en pont avec passage par la flexion dorsale sur pied plat. Finir debout pieds sérés sur demi-pointes face à 7** Deux pas marqués (passage pieds serrés) en arrière vers 3 Se tourner vers la droite face à 2,	**Ballon en équilibre main au choix** de la gymnaste Grande circumduction verticale sagittale des deux bras (bras décalés) Deux rebonds une main (réception du deuxième rebond MD obligatoirement)
1-4 1-8	**Pas chassé et saut vertical jambe avant à l'horizontale (jambe au choix**) Pas d'appel puis sautillé à la verticale avec jambe d'appel tendue, jambe libre en retiré, pied au genou	Echappé du ballon puis Rebond du ballon sous la jambe réception MG Lancer du ballon MG par pousser, réception MD
1-8	Face à 1, avancer en réalisant deux ronds de jambe au sol (droit / gauche) puis se tourner vers 8 en effectuant un troisième rond de jambe à droite pour terminer en quatrième jambe droite devant (préparation pivot).	Rouler du ballon sur les deux bras ouverts à l'horizontal de la main droite à la main gauche
1-4 5-8	**Réaliser un pivot 360° vers la droite avec jambe d'appui fléchie, jambe libre à l'oblique basse arrière** Pas de bourré vers 7 et finir sur demi pointe	Ballon MG à l'oblique basse et MD à l'oblique haute Echappé du ballon MG sous le bras droit tendu devant et réception MD puis faire rouler le ballon sur le bras

1-6 7-8	Faire un tour vers la droite et finir face à 8 Face à 8, sur demies pointes	Avec l'aide du bras gauche si nécessaire, bloquer le ballon au niveau du cou entre la tête et le bras droit tendu vers le haut le bras gauche vers le bas (les deux segments doivent être alignés) Faire rouler le ballon sur les deux bras, réception MD
1-4 5-6 7-8	**Flexion dorsale vers l'arrière à l'oblique haute, appui sur pied plat, jambe libre en retiré au choix, finir sur demi pointes pieds serrés** Face à 8, passage en seconde position, transfert du poids du corps, avec la jambe d'appuis en demi-plié, d'abord à droite puis à gauche Tourner vers la droite et finir face à 2 pieds serrés sur demi pointe (pour les Honneur 17+ l'orientation de la séquence est libre)	**Ballon en équilibre MD, grande circumduction sagittale des deux bras et récupérer le ballon à deux mains, bras tendus devant, ballon vers le sol** Mouvement en huit vertical, frontal dorsal du ballon tenu à deux mains Ballon tenu à deux mains, bras à l'oblique avant haute
1-4 5-6 7-8	Reculer vers 6 en relâchant le buste puis en se redressant, finir face à deux sur demi pointe pieds serrés en extension vers le haut Descente au sol libre Poser les 2 mains au sol devant soi et tendre les jambes en arrière en gainage	Les deux bras tendus descendent en avant vers le sol pendant le relâché et remontent bras pliés (coudes en ouverture) le long du corps pour finir tendus vers le plafond Lâcher le ballon et le récupérer entre les genoux
1-8	Puis enchainer directement la glissade vers l'arrière Poser les fesses au sol en se tournant face à 3 jambes tendues devant. Effectuer un mouvement de bascule en arrière Revenir en position initiale les deux jambes tendues Plier la jambe G	Le ballon roule entre le sol et le ventre de la gymnaste Poser le ballon sur les chevilles Faire rouler le ballon sur les jambes, le buste et les deux bras. Récupérer le ballon MD Poser au sol à côté des pieds
Pause de fin	Effectuer une roulade en arrière Arriver sur les genoux, penché en avant	Faire rouler le ballon au sol vers 7 Ballon bloqué au sol, MD posée dessus, bras droit tendu devant bras gauche dans le dos

Les **difficultés en gras et en rouge** pénalisées de 0,20 à 0,30 selon sa valeur seulement si elles sont inexistantes

Les fautes de textes **en gras et en orange** pénalisées de 0,20 si la réalisation n'est pas tentée et de 0,10 si elles sont jugées facilitantes et en concertation avec l'ensemble du jury