

PROGRAMME NATIONAL

Individuel.le « PréExcellence 13-14 »



Semi Libre Ruban

Musique : Attending Court – Brand X Music

Durée : 1'30

Composition réalisée lors du Stage Technique

CARACTÉRISTIQUES

Difficulté imposée

(la difficulté réalisée est à comptabiliser dans le contrat max.) :

DE : pivot fléchi/fléchi (jambe libre fléchie en dehors, pointe de pied au niveau du mollet de la jambe de terre fléchie également)

Attention : Ce pivot, dans la continuité du mouvement et l'amplitude que le gymnaste lui donnera lors de son exécution, peut se réaliser hors de l'axe. La difficulté sera quand même comptabilisée en DE afin de ne pas pénaliser le gymnaste par une DM en trop en VT.

Structure musicale : Les phrases musicales soulignées (ex : 1x8) indiquent une variation musicale

1x8	1x8	
<u>1x8</u>	<u>1x4</u>	1x8
<u>1x8</u> -	<u>1x8</u>	1x8
<u>1x8</u> Partie Imposée n°1 (0'09-0'20)	<u>1x4</u>	1x8
<u>1x8</u> -	<u>1x8</u> -	1x8
1x8	<u>1x4 + 1x4</u>	<u>1x7</u> + 1x1 Silence
<u>1x8</u>	<u>1x8</u> Partie Imposée n°2 (0'49-1'04)	(1x2) - Silence
1x8	<u>1x8</u> -	1x5 - Fin
1x8		

Pénalités appliquées par le Juge Arbitre Exécution en concertation avec l'ensemble du Jury.

La **difficulté en gras et en rouge** sera pénalisées de 0,20 si elle est inexistante.

Si une séquence **en gras et en orange** n'est pas réalisée entièrement, comme indiquée dans le texte, ou réalisée partiellement, une pénalité unique de 0,20 pt sera appliquée pour cette séquence.

(par exemple : la réalisation de toute la séquence n'est pas tentée ou la réalisation d'une partie (ou de plusieurs parties) de la séquence est jugée facilitante = moins 0,20 pt)

CODIFICATION

Mn(s) : Main(s)	D : Droite	Avt : Avant
Pd(s) : Pied(s)	G : Gauche	Arr : Arrière
Gx : Genou(x)	Ht : Haut	

PARTIE 1 – 3 x 8 temps – 0’09 – 0’20

Musique	Travail Corporel	Travail Engin
Début	Debout, en 2 ^{de} , les bras à l’horizontale latérale. Bras à la verticale basse	Ruban Mn D, dans le prolongement du bras
1-4	En 2 ^{de} position, faire 4 relevés sur ½ pointes, accompagnés d’une circumduction frontale des 2 bras (G /Ht / D). Le haut du buste et les épaules restent fixés et la tête suit le ruban du regard	Avec spirales extérieures pendant la circumduction frontale.
5-8	Seq 1 : Flexion marquée des 2 genoux, genou G en fermeture avec rotation du buste vers la droite. Enchaîner avec ½ tour vers la G et ramener le pied D à côté du pied G en 6^{ème} position sur ½ pointes, accompagné d’une onde antéro postérieure de bas en haut du buste.	Faire un mouvement en huit antéro postérieur à D puis G de l’arrière vers l’avant La dernière circumduction s’effectue dans la continuité avec un changement d’orientation. Le bras G reste fixe à l’horizontale avant.
1-2	¼ de tour de la tête vers la droite et en mettant la Mn G en position flex, se déplacer en pas sautés pieds parallèles 2 fois vers la D.	Chaque pas sauté se fait avec un passage au travers du ruban lors d’une circumduction Arr (Ht - Arr- Bas - Avant).
3-4	Dans la continuité, faire ½ tour vers la G, en continuant la circumduction, du bras D, rejoint par le bras G (Avt, Haut, Avt, Bas) tout en accentuant l’étirement.	Garder le ruban dans le prolongement du bras D
5-8	Par transfert du poids du corps - un pas pied D à D Puis un pas pied G sur place (passage du ruban) Resserrer les pieds en 6 ^{ème} position en ramenant le Pied D à côté du pied G.	Mouvement en huit, antéro postérieur D / G. Bas – Arr – Ht - Avt... (Début du « huit » à droite avec passage à travers) Puis à gauche avec passage à travers Enchaîner avec des spirales horizontales vers l’extérieur.

PARTIE 1 (suite) – 3 x 8 temps – 0’09 – 0’20

Musique	Travail Corporel	Travail Engin
1-3	Course en courbe vers la D	Continuer les spirales
4-5	Terminer la course avec un pas pied D, suivi d’un rond de jambe G vers l’avant, accompagné d’½ tour du corps vers la D. Sans interruption, enchaîner avec un rond de jambe D vers l’Arr accompagné d’½ tour du corps vers la D.	En saisissant l’extrémité du ruban avec la Mn G ouvrir le Bras D vers l’Arr pour le laisser planer sur l’horizontale tenu aux 2 extrémités. Ouvrir la Mn G pour libérer l’extrémité du ruban et circumduction horizontale au-dessus de la tête (D/ Arr/ G)
6-7	Seq 2 : En 2^{de} position, jambes fléchies, relâcher le corps vers la jambe G, puis transférer le poids du corps vers la jambe D, avant de se redresser en déroulant le dos.	Enchaîner avec des serpentins verticaux de G à D
8	En appui sur la jambe D, jambe G pointée vers le sol, tendre le bras G sur la verticale, tête et regard fixés vers la Mn G. Ouverture du bras D est sur l’horizontale Arr. Buste à la verticale stricte, sternum vers le haut.	Elan du bras D pour dégager le ruban vers l’arrière

PARTIE 2 – 4 x 8 temps – 0'49 – 1'04

Musique	Travail Corporel	Travail Engin
<i>Début</i>	<i>Debout, en 6ème sur ½ pointes, les 2 bras tendus à la verticale Hte</i>	<i>Ruban dans le dos, tenu avec la Mn D.</i>
1-4	Avancer en petite course, les 2 bras parallèles sur la verticale, le regard vers les mains.	Faire des serpentins horizontaux derrière la tête
5-6	En fléchissant légèrement les jambes, arrondir le dos, puis reculer en petite course.	Ramener les serpentins vers l'oblique basse avant, et continuer en reculant
7-8	A l'aide d'¼ de tour vers la D, croiser pied G devant pied D, puis détourner sur les ¾ de tour restant. Au 8ème temps (1er temps fort), fléchir la jambe G sur ½ pointe, pendant que la jambe D est tendue sur pied plat	Continuer la circumduction bras D amorcée sur le 5ème et 6ème temps en maintenant les serpentins horizontaux pendant le détourné (cf vidéo)
1	Sur le 1er temps (2ème temps fort), tendre la jambe G sur pied plat et emmener le talon D au niveau de la fesse D, avec les bras croisés au niveau de la poitrine, la tête baissée vers le sol et le dos légèrement arrondi	Amener le ruban côté G en croisant les 2 bras au niveau de la poitrine
2	Tout en posant le pied D en 2nde position, relever la tête et ouvrir les bras à l'horizontale latérale	Balancé à l'horizontal du ruban à D
3-4	Relevé sur 1/2 pointes en 2nde position	Echapper avec tour complet de la baguette sur horizontale de D à G. Réception du ruban Mn G.
5-6-7	A l'aide d'1/8 de tour vers la G, amener le pied D sur pied plat jambe tendue à côté du pied G jambe légèrement fléchie sur ½ pointe. Sur 6 inverser la position des jambes et sur 7 se mettre en 6ème jambes tendues sur ½ pointes. Mn G dans le dos.	Tirer les deux bras vers l'oblique basse Arr. Plier le Bras G derrière le dos pour attraper avec la Mn D, le ruban près de la baguette. Tout en faisant glisser le ruban dans la Mn D, faire une grande circumduction sagittale arrière du bras D (Devant – Haut – Arrière – Bas)
8	Reculer le pied D toujours en appui sur la pointe de pied et fléchir les 2 jambes (fente arrière fléchie). Bras G toujours dans le dos	En fin de circumduction, saisir toujours avec la Mn D le dernier tiers du ruban, sans lâcher le bout déjà présent dans la main

PARTIE 2 (Suite) – 4 x 8 temps – 0’49 – 1’04

Musique	Travail Corporel	Travail Engin
1	Au temps fort, bien étirer le corps en ramenant le pied D à côté du pied G, en 6 ^{ème} jambes tendues, sur ½ pointes. Bras G toujours dans le dos, tête vers le haut	Baguette toujours dans la Mn G, tendre le Bras D à la verticale
2-8	Faire une course en courbe	Demi-circumduction horizontale des deux bras parallèles (Arr, G). Libérer la baguette qui effectue librement une circumduction horizontale avant d’être reprise par la Mn D. La Mn G ayant repris le ruban au préalable. (Cf vidéo)
1-3	Avec ¼ de tour vers la D, ouvrir le pied D devant en piqué. <u>DE : Pivot 360° fléchi/fléchi (jambe libre fléchie en dehors, pointe de pied au niveau du mollet de la jambe de terre fléchie également)</u> Bras G tendu à l’oblique haute latérale G, bras D légèrement fléchi devant.	Garder le ruban dans la Mn G ainsi que la baguette dans la Mn D. Lâcher le ruban de la Mn G et effectuer des spirales extérieures à l’oblique basse.
4-8	Sans poser la jambe libre au sol, enchaîner avec un tour sur les fesses vers la G. Terminer à genoux assise sur les talons, le buste baissé vers l’avant, Passer à genoux dressés avec une circumduction horizontale des deux bras en opposition bras D (Devant, G, Arr, D) et bras G (Devant, D, Arr, G).	Continuer les spirales. Transmettre la baguette de Mn D à Mn G dans le dos Circumduction horizontale du bras G vers l’intérieur (Devant, D, Arr, G) dans la continuité de la transmission du ruban.