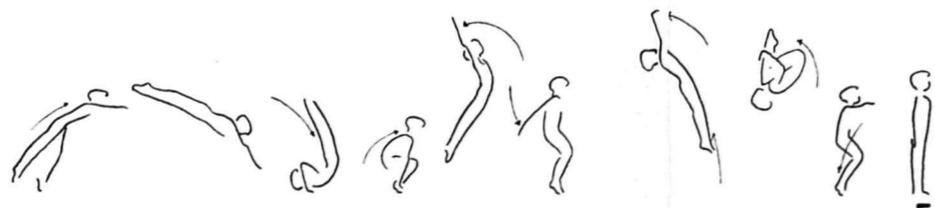
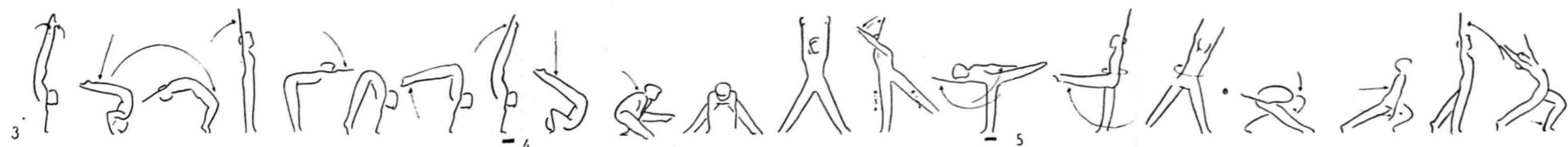
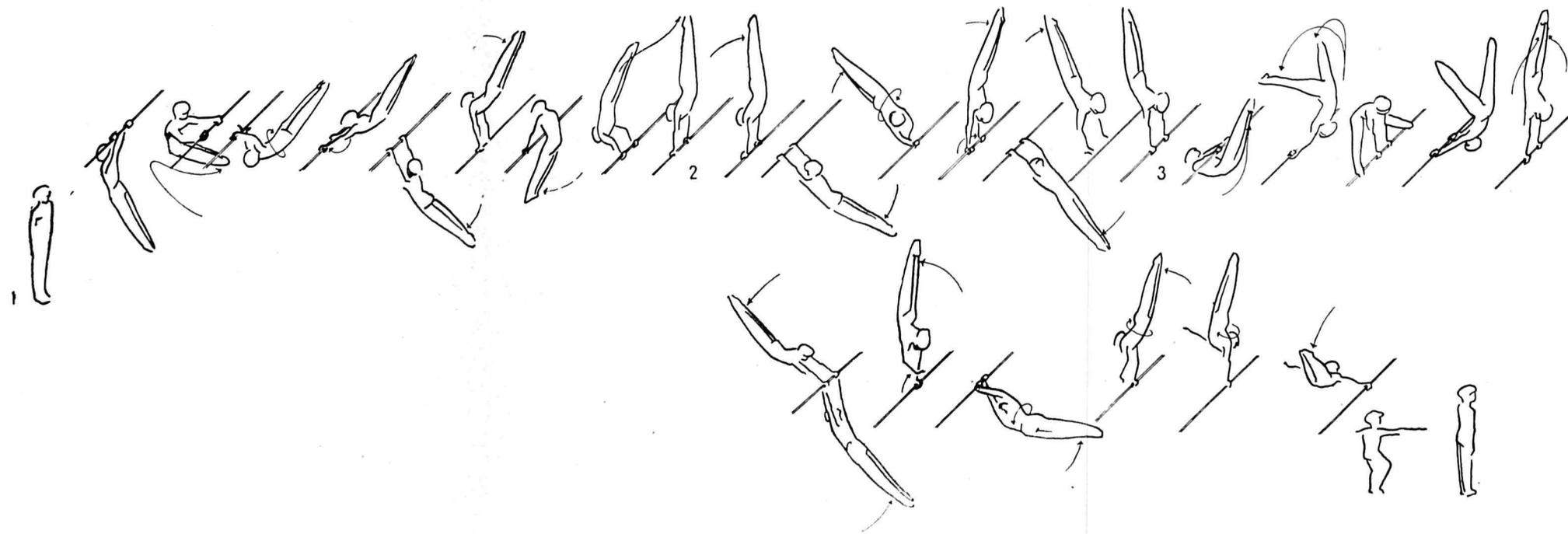


EXERCICES IMPOSÉS—HOMMES

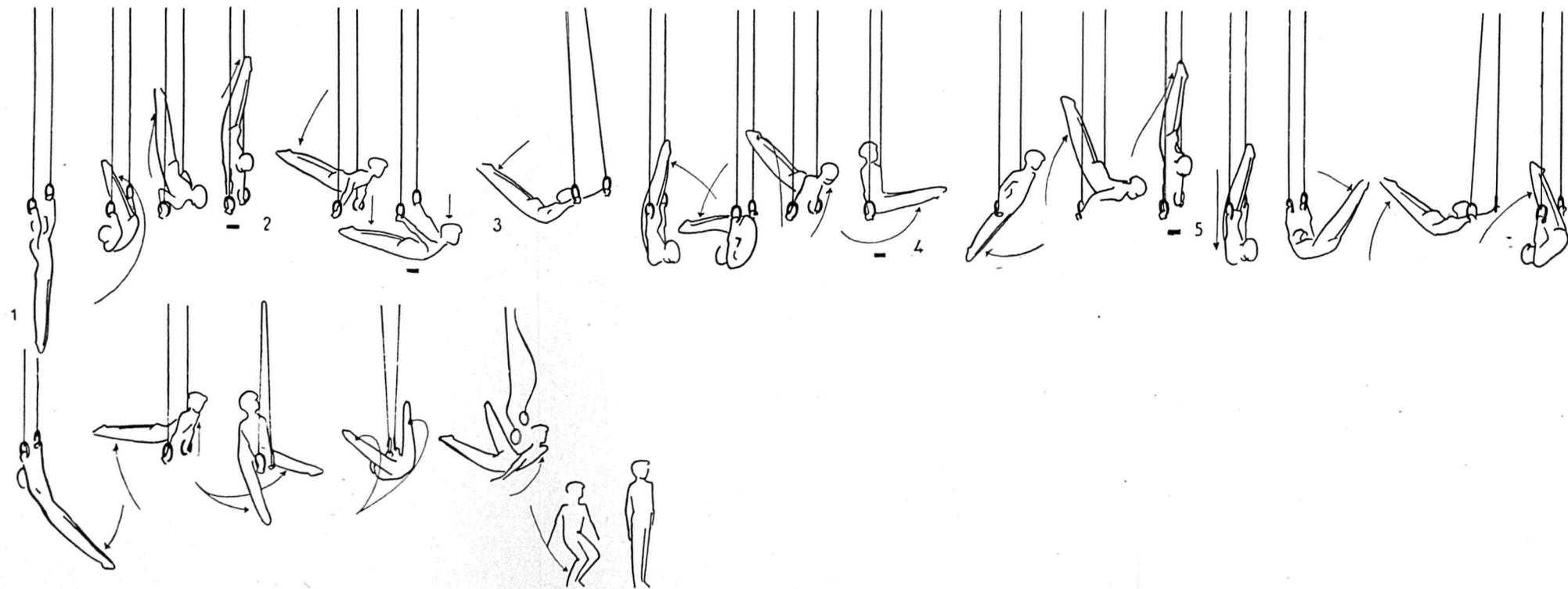
Exercices au sol



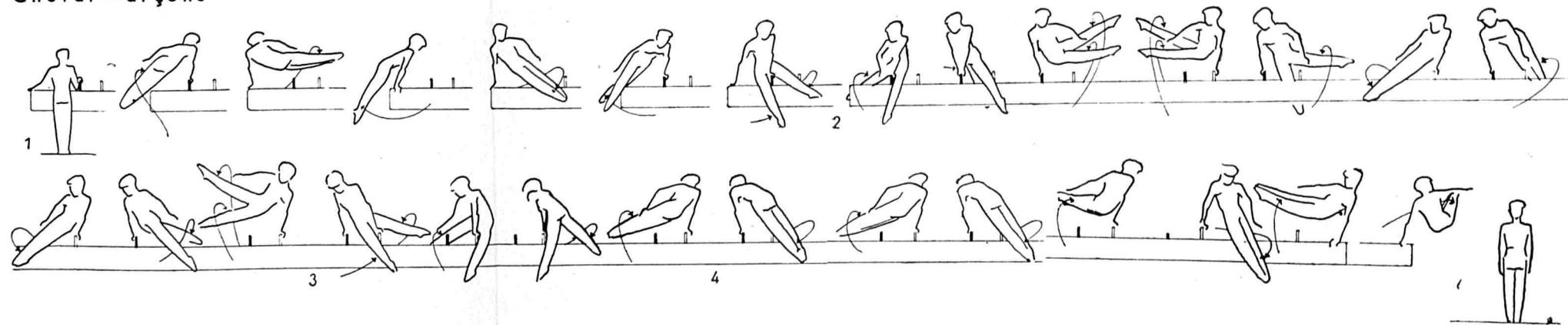
Barre fixe



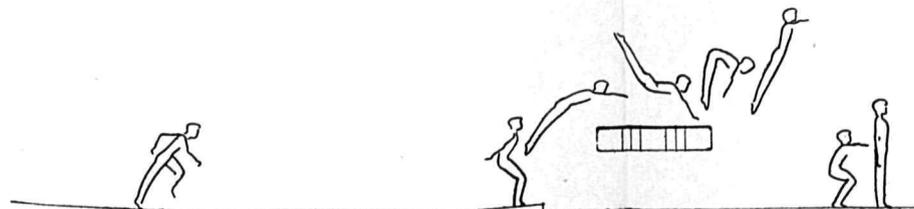
Anneaux



Cheval — arçons



Cheval — sautoir



TEXTE DES EXERCICES IMPOSÉS

(Section masculine)

Exercices au sol (mains libres)

De la station:

- 1 Elancer les bras en arrière et en avant pour tourner en arrière par l'appui renversé passager à la station légèrement fléchie (flic-flac), élaner les bras en avant en étendant les jambes pour tourner en arrière par l'appui renversé passager, fléchir le corps pour poser pied droit sur le sol (flic-flac sur jambe droite), redresser le tronc bras en haut, 1/2 tour à gauche jambe gauche en avant, sursaut en avant sur pied droit (mouvement des bras à volonté), poser pied gauche en avant pour tourner en avant par appui tendu renversé passager à la station bras en haut, paumes en avant, lever jambe droite en abaissant le tronc à la station horizontale faciale sur jambe gauche —
- 2 Redresser le tronc, élaner jambe droite en avant en faisant 1/4 de tour à gauche, en posant pied droit à droite, jambe fléchis, cercle des bras à gauche, étendre jambe droite pour tourner à gauche par appui tendu renversé passager (roue) 1 1/2 fois à l'appui renversé jambes écartées latéralement —
- 3 Joindre les jambes, fléchir le corps, poser la tête au sol et basculer à la station bras en haut paumes en avant, incliner le tronc horizontalement en avant pour poser les mains au sol, se lever, bras et jambes tendus à l'appui renversé (mouvement lent). —

- 4 Fléchir bras et corps pour tourner sur le dos en avant en posant les mains au sol entre les jambes à la station écartée latéralement, corps fléchi, élever les bras dans le prolongement du tronc et se redresser à la station droite, bras en haut, paumes en avant, cercle des bras en dedans et se lever avec mouvement de souplesse des jambes à la station horizontale costale droite sur jambe droite tendue, bras droit en haut, bras gauche en bas (main sur la cuisse), paumes en dedans. —
- 5 Par $1/4$ de tour à droite, redresser le tronc en abaissant jambe gauche pour l'élancer en avant en élevant bras gauche par en avant en haut, par $1/2$ tour à droite, fléchir le corps en avant pour poser jambe gauche fléchie en arrière au sol en élançant les bras par en avant en arrière, étendre jambe gauche en fléchissant jambe droite et par mouvement de souplesse du tronc le redresser en étendant jambe droite et en élançant les bras par en avant obliquement en haut, paumes en avant, élaner jambe gauche en avant, poser pied gauche en fente avant fléchie, pour fléchir le tronc en arrière (forte extension dorsale), sauter en avant à l'appui pour tourner, jambes jointes, en avant sur le dos à la station accroupie mains au sol à côté des pieds, et sauter sur place, corps tendu, avec cercle des bras par en avant, à la station légèrement fléchie, pour sauter en tournant en arrière, corps et jambes fléchis (salto arrière) à la station.

Remarque: Le tiret — marque un arrêt. — L'exercice ne peut être inversé que totalement.

Barre fixe

De la station latérale faciale:

- 1 Sauter à la suspension tendue, prise mixte, droite palmaire: avec léger balancé en avant et en arrière, élaner en avant (très élevé) avec $1/2$ tour à gauche autour du bras droit fléchi puis tendu, en déplaçant main gauche en prise dorsale, élaner en avant pour s'établir à l'appui tendu libre, tourner en arrière à l'appui tendu renversé;
- 2 tourner $1\ 1/2$ tour en arrière, élaner en avant avec $1/2$ tour autour du bras droit en déplaçant main gauche en prise palmaire à l'appui tendu renversé, tourner en avant pour s'établir à l'appui tendu libre en changeant les mains simultanément en prise dorsale:
- 3 tourner en arrière à l'appui et poser les pieds, jambes écartées, en dehors des prises, tourner en arrière à l'appui tendu renversé, jambes jointes, tourner en arrière au même appui, croiser main droite par dessus main gauche, tourner en arrière pour s'établir, par $1/2$ tour à droite en lâchant prise gauche, à l'appui tendu renversé sur bras droit, $1/4$ de tour à droite pour sauter à la station costale droite.

Remarque: l'exercice s'exécute sans arrêt, mais peut être inversé partiellement ou totalement.

Barres parallèles

De la station latérale faciale, en dehors des barres, prise mixte à la barre droite, droite palmaire:

- 1 Sauter en élançant les jambes à gauche par dessus barre droite et barre gauche avec $1/4$ de tour à droite à

- l'appui tendu passager prise gauche sur barre gauche, élaner en arrière par l'appui fléchi pour tourner en avant à l'appui brachial renversé, corps tendu, tourner en avant à l'appui brachial, élaner en arrière, pour s'établir à l'appui tendu, élaner en avant en passant les jambes écartées sous les prises à l'appui tendu jambes jointes et tendues horizontalement en avant. —
- 2 Abaisser les jambes, se lever lentement, corps tendu, bras fléchis, à l'appui tendu renversé. —
- 3 Abaisser à l'appui, élaner en avant, 1/2 tour en lâchant et en reprenant les prises, élaner en avant pour abaisser à la suspension mi-renversée, tourner en arrière en lâchant et en reprenant les prises, à la suspension, élaner en avant jambes levées en avant à la suspension mi-renversée, basculer avec 1/2 tour à l'appui brachial, élaner en avant à l'appui brachial mi-renversé, basculer à l'appui, élaner en arrière à l'appui renversé passager et sortir par 1/2 tour à droite en appui sur bras droit à la station transversale droite. Remarque: Le tiret — marque un arrêt. L'exercice peut être inversé partiellement ou totalement.

Anneaux

De la suspension, prises engagées sur les poignets:

- 1 S'établir en avant en tournant en arrière à l'appui tendu renversé. —
- 2 Abaisser en arrière à l'appui facial horizontal libre passager, descendre lentement à la suspension horizontale dorsale. —

- 3 Elancer en avant (dislocation) par suspension à la suspension renversée, fléchir et étendre le corps pour s'établir en tournant en arrière à l'appui tendu, jambes horizontalement en avant. —
- 4 Abaisser les jambes et se lever, corps tendu et bras fléchis, à l'appui tendu renversé. —
- 5 Abaisser lentement à la suspension renversée, tourner en avant à la suspension, élaner en arrière et tourner en avant (dislocation), élaner en arrière par suspension et s'établir à l'appui tendu passager, tourner en arrière en écartant les jambes latéralement pour sauter à la station.

Remarque: Le tiret — marque un arrêt.

Cheval — Arçons

De la station faciale latérale prise gauche sur le cou, droite sur l'arçon gauche:

- 1 Passer les jambes jointes sous main gauche et à l'appui sur main gauche passer les jambes par dessus l'arçon gauche en tournant par $1/4$ de tour à droite et en déplaçant main droite sur le cou, à l'appui sur bras droit, passer les jambes par dessus l'arçon gauche en tournant par $1/4$ de tour à droite et en déplaçant main gauche sur arçon gauche, à l'appui dorsal, passer jambe gauche sous main droite et élaner jambe gauche en avant à l'appui latéral à cheval derrière main gauche;
- 2 passer jambe droite par dessus le cou en déplaçant main droite à l'arçon gauche et croiser les jambes par dessus l'arçon droit (ciseau arrière) en déplaçant main gauche

- sur arçon droit, croiser les jambes sous main droite (ciseau arrière), passer jambe gauche sous main gauche, passer les jambes sous main droite sous main gauche et sous main droite, passer jambe droite sous main gauche et croiser les jambes sous main droite (ciseau avant);
- 3 élaner jambe gauche par dessus la croupe avec $1/4$ de tour à droite en déplaçant main droite sur l'arçon droit, prises palmaires, élaner jambe droite par dessus la croupe avec $1/4$ de tour à droite et en appui sur bras droit, passer les jambes par dessus l'arçon gauche en déplaçant main gauche sur l'arçon gauche à l'appui dorsal;
 - 4 passer les jambes sous main droite, sous main gauche et sous main droite, par appui du bras droit passer les jambes par dessus l'arçon gauche et la croupe avec $1/2$ tour à droite, en déplaçant main gauche sur la croupe (appui dorsal), par appui sur bras gauche passer les jambes par dessus l'arçon droit pour sauter avec $1/2$ tour à droite à la station latérale costale gauche, main gauche sur la croupe.

Remarque: L'exercice s'exécute sans arrêt et peut être inversé totalement.

Cheval — Sautoir

Hauteur du sol 1 m. 30 cm. Tremplin dur. Cheval placé en longueur. Elan à volonté.

Saut 6 du Code de Pointage:

Avec pose des mains sur le cou, sauter le corps allongé, le fléchir pour passer jambes tendues et jointes au-dessus du cou, étendre le corps avant la chute.

Note pour le saut imposé et à volonté:

A chaque extrémité du cheval une zone de 40 cm. est délimitée par une ligne transversale, et pour obtenir la note maximale du saut à exécuter, la pose des mains doit se faire nettement dans cette zone. En outre, sur le cou et sur la croupe, deux zones de 15 cm. sont délimitées de la même façon. Prendre l'appui dans la deuxième zone, ou entamer celle-ci d'une ou des deux mains, diminuera la note maximale de 1 point. Si les autres zones sont entamées, la perte de points s'augmente de 1 point par zone de 15 cm. La zone de la selle a également 40 cm.

Le saut à volonté. Hauteur du sol 1 m. 30 cm. Tremplin dur. Le saut imposé reste éliminé.

BARÈME DES DIFFICULTÉS

DES SAUTS AU CHEVAL SANS ARÇONS

Dans le barème ci-après, le maximum de points qui pourra être attribué pour un saut parfaitement exécuté, avec observation des zones d'appui, est inscrit à la droite de chaque saut. Cheval placé en longueur.

| <i>A. Avec pose des mains sur le cou</i> | Points |
|---|--------|
| 1 Sauter le corps allongé, écarter les jambes latéralement en posant les mains sur le cou | 7,00 |
| 2 Sauter en passant au dessus du cou, les jambes fléchies et réunies | 7,50 |
| | 189 |