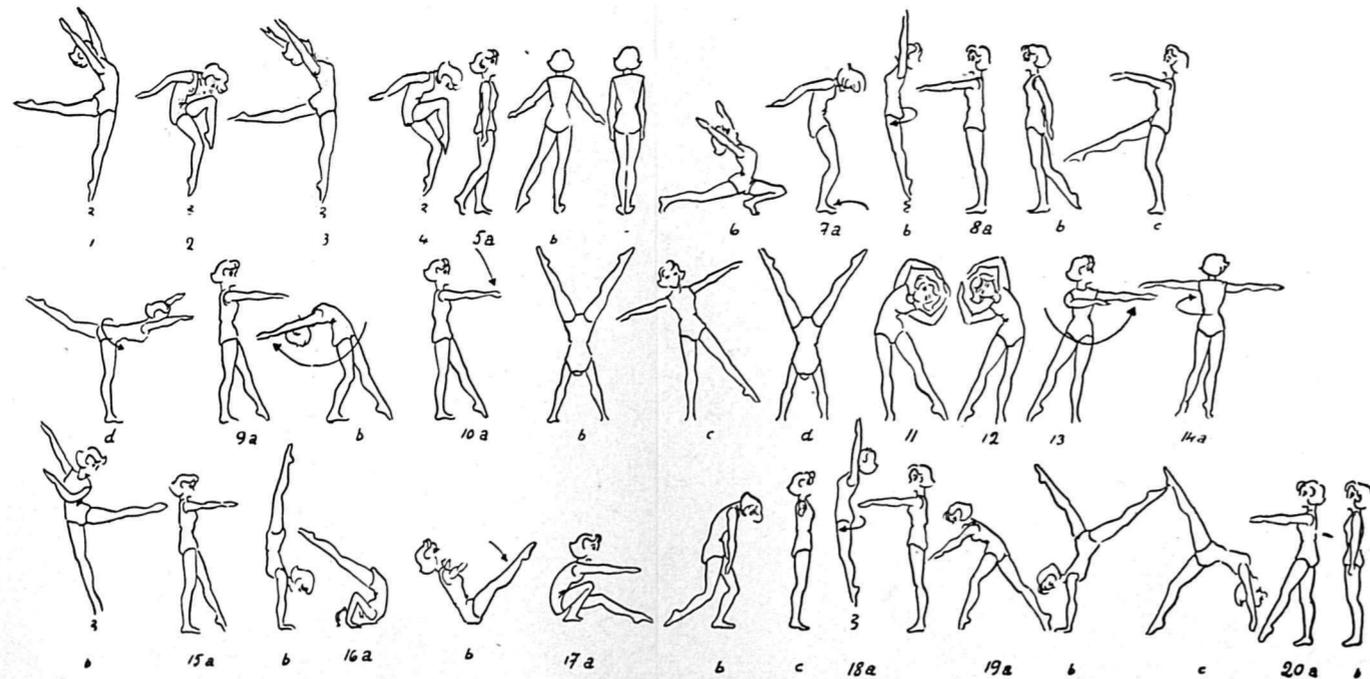
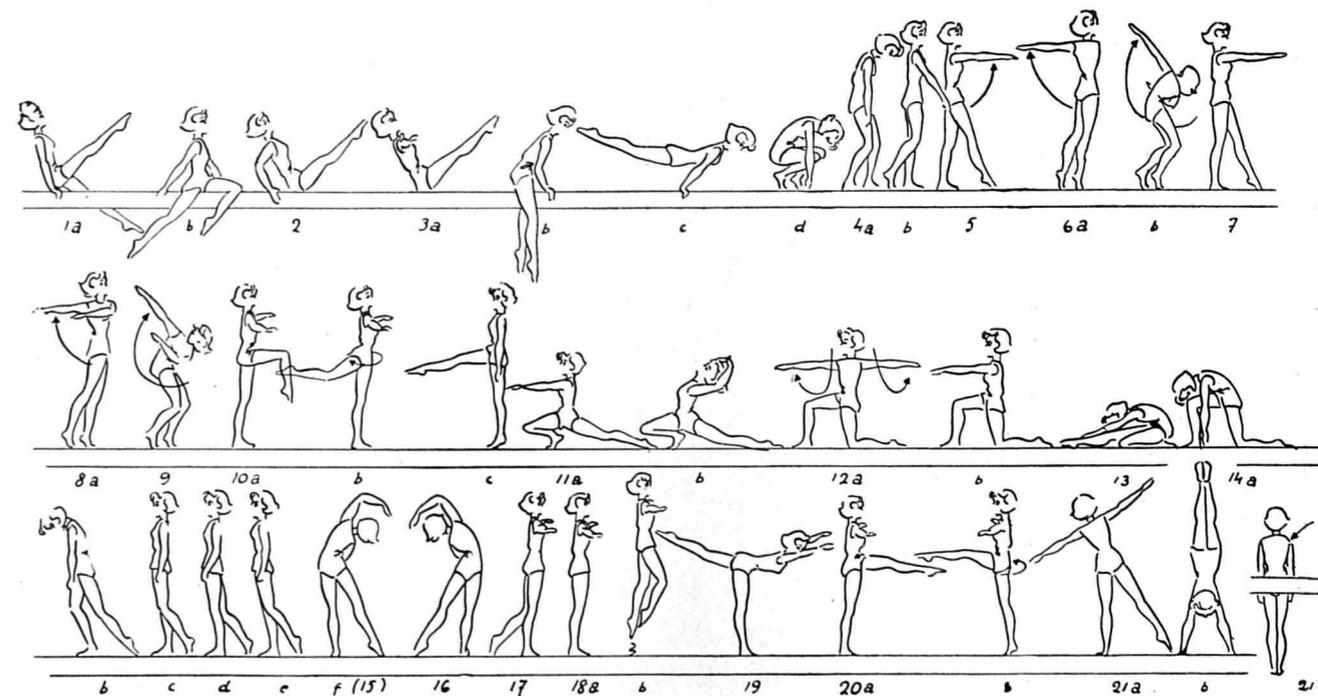


EXERCICES IMPOSÉS — DAMES

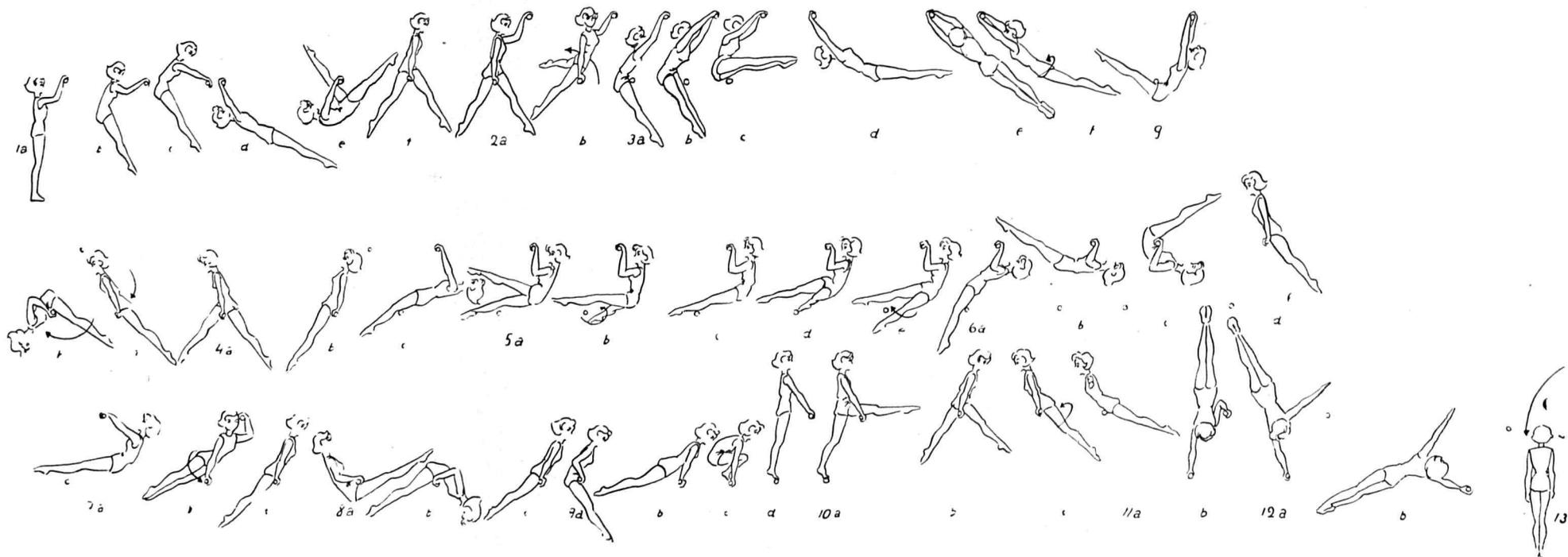
Exercices au sol



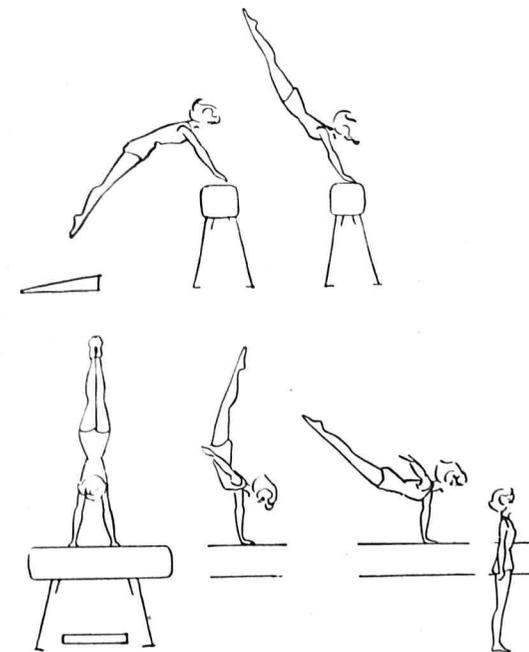
Poutre



Barres à hauteurs différentes



Saut du cheval



nation, représentant l'organe officiel de la nation concurrente, pourront avoir accès, s'ils sont porteurs de cartes spéciales.

TEXTE DES EXERCICES IMPOSÉS

(*Section féminine*)

Exercices au sol (mains libres)

- 1 Avancer pied gauche, sursaut sur pied gauche en élevant jambe droite tendue en arrière, bras montants tendus en avant jusqu'à l'oblique en haut, paumes en avant. Corps cambré, tête en extension.
- 2 Poser pied droit en avant, saut de chat avec élévation successive des jambes fléchies en avant. Bras descendant à l'oblique en arrière, tête fléchie.
- 3 Poser pied droit en avant, sursaut sur ce pied, élévation de la jambe gauche tendue en arrière, bras remontant en avant à l'oblique en haut, paumes en avant, corps cambré, tête en extension.
- 4 Reprendre le saut de chat en avançant pied gauche, sursaut sur pied gauche, avec élévation successive des jambes fléchies en avant.
- 5 Poser pied gauche en avant, quart de tour à gauche en élevant les bras latéralement, et en déplaçant le pied droit à droite, abaisser les bras en rassemblant pied gauche au droit . . .
- 6 . . . et, immédiatement, déplacer jambe gauche en avant, avec élévation des bras dans le prolongement du tronc, paumes ouvertes vers le haut. Grande fente avant, corps cambré, talon droit levé.

- 7 Ramener jambe gauche à côté de la jambe droite, en abaissant les bras en avant — En réunissant les pieds sur pointes, flexion des jambes et du tronc en avant . . . sans arrêt, étendre les jambes et le tronc, bras remontant en avant à la verticale, et, immédiatement, sursaut sur les deux pieds, demi-tour à droite, en abaissant les bras latéralement.
- 8 Toujours sans arrêt, avec léger sursaut sur pointe de pied droit: un pas du pied gauche (bras horizontaux) un pas du pied droit, en abaissant les bras et, en sursautant, demi-tour à gauche, pour retomber sur pied droit, jambe gauche tendue en arrière, bras à l'oblique, paumes en dessous (planche faciale, corps cambré).
- 9 Abaisser jambe gauche en descendant les bras en avant. Toujours en appui sur pied droit, glisser jambe gauche en avant tendue. Extension poussée du tronc en arrière en appui sur jambe droite, et, simultanément, élévation latérale des bras à l'oblique en haut, paumes en dessus.
- 10 Redresser le tronc, prendre appui sur jambe gauche, et, en abaissant les bras en avant, étendre le corps au maximum pour exécuter deux roues successives.
- 11 Appui sur jambe droite, pointe du pied gauche à 50 cms. — Flexion latérale du corps à gauche, bras remontant de côté, pour se placer en couronne au dessus de la tête.
- 12 Ramener le poids du corps sur jambe gauche, et flexion latérale du tronc à droite, bras toujours en couronne.
- 13 Redresser le corps, abaisser les bras sur la droite et les remonter sur gauche, bras gauche tendu latéralement,

- bras droit fléchi devant le corps et parallèle au gauche, tête à gauche.
- 14 Déplacer pied droit à droite en tournant en arrière à droite, bras latéraux: continuer: pied gauche, pied droit, et, après un tour et quart, sursaut sur pied droit avec élévation de la jambe gauche tendue en arrière — Tête tournée vers pied gauche, bras droit à l'oblique en haut, bras gauche devant le corps, souple et parallèle au droit.
 - 15 Pivot sur pied droit pour faire un demi-tour à gauche en abaissant les bras à droite. Poser pointe du pied gauche en avant en remontant les bras à l'horizontale. Pose des mains à terre, appui tendu renversé.
 - 16 Fléchir les bras et la tête, roulade avant pour arriver à l'équilibre fessier, bras latéraux, paumes dessous.
 - 17 Remonter les bras à la verticale en redressant le tronc, et, simultanément, fléchir jambe droite pour poser le pied au sol — Poser le talon gauche au sol et, en fléchissant le tronc, ramener le poids du corps sur jambe gauche fléchie, en abaissant les bras en avant. Se redresser en remontant latéralement les bras, poids du corps sur jambe gauche. Rassembler pied droit au gauche en abaissant les bras de côté . . .
 - 18 . . . et sans arrêt, cercle des bras croisés de bas en haut, avec sursaut sur les deux pieds pour faire demi-tour à droite. Abaisser les bras de côté.
 - 19 Lever jambe droite tendue en avant, pas chassé, droit, gauche, droit, (bras souples) et, avec appel du pied gauche, saut de mains en lançant jambe droite, suivie

de jambe gauche pour arriver au sol sur jambe droite suivie immédiatement de jambe gauche.

- 20 Station droite en abaissant les bras en avant, les remonter latéralement et les abaisser.

Poutre

De la station faciale latérale près du tiers droit de la poutre.

- 1 Elan —Appel du pied gauche. En posant main droite sur poutre, lancer la jambe droite tendue par dessus la poutre, suivie immédiatement de jambe gauche, pour s'établir au siège amazone devant la prise droite. Jambe gauche fléchie, jambe droite tendue, corps et tête droits, main gauche venant se placer sur la poutre à coté de jambe gauche.
- 2 Avec appui des mains en arrière sur poutre, élaner les jambes tendue pour les réunir à l'oblique au dessus de la poutre, bras latéraux, paumes dessous, corps droit (équilibre fessier).
- 3 Ecarter les jambes tendues, poser les mains en avant; élaner les jambes en arrière pour arriver à la station accroupie derrière la prise, pointes des pieds sur poutre, gauche devant.
- 4 Etendre les jambes et redresser le corps en portant les bras tendus en avant à l'horizontale, paumes en dessous.
- 5 En appui sur pied gauche, pointer pied droit en avant, jambe tendue. S'élever sur la pointe du pied gauche deux fois (léger mouvement de ressort) et, simultanément, élévation de la jambe droite tendue en avant (deux fois) Bras horizontaux, paumes en dessous.
- 6 Ramener jambe droite contre jambe gauche et légèr-

ment en avant sur pointe. Simultanément, cercle des bras s'abaissant en avant pour remonter en arrière sur le coté gauche, corps souple; les abaisser de nouveau en avant pour les remonter à gauche et les arrêter à mi-chemin en arrière, bras gauche à l'oblique, bras droit arrondi, légère flexion et torsion du corps à gauche — Sur pointes de pieds, jambes tendues, tête à gauche.

- 7 Abaisser les bras pour les remonter tendus à l'horizontale, paumes en dessous, corps droit, pointer pied gauche en avant, poids du corps sur jambe droite.
- 8 S'élever sur la pointe du pied droit, deux fois (léger mouvement de ressort) et simultanément, élévation de la jambe gauche tendue en avant (deux fois) bras horizontaux, paumes en dessous.
- 9 Ramener jambe gauche contre jambe droite sur pointe et légèrement en avant, simultanément, cercle des bras s'abaissant en avant pour remonter en arrière sur le coté droit, corps souple; les abaisser de nouveau en avant pour les remonter à droite et les arrêter à mi-chemin en arrière, bras droit à l'oblique, bras gauche arrondi, légère flexion et torsion du corps à droite, sur pointes de pieds, jambes tendues, tête à droite.
- 10 Abaisser les bras pour les remonter en avant à l'horizontale, paumes en dessous, corps droit en appui sur jambe gauche. — Par balancé, lever la jambe droite fléchie en avant, en arrière tendue, en avant fléchie, en arrière tendue; au cours de ce dernier balancé en arrière, **exécuter un demi-tour à droite** en abaissant les bras.
- 11 Tomber en grande fente, jambe droite fléchie, jambe gauche tendue, talon gauche levé; bras horizontaux,

- paumes en dessous. — Sans arrêt, remonter les bras pour les placer en couronne au dessus de la tête, jambe avant fléchie à fond, grande extension du tronc en arrière.
- 12 Redresser le corps en abaissant les bras tendus en avant. Prendre appui sur genou gauche, pied droit à plat sur poutre. Remonter les bras tendus de coté jusqu'à la position latérale, torsion du tronc à droite.
 - 13 Ramener le corps face en avant, abaisser les bras pour les remonter en avant à l'horizontale — S'asseoir sur talon gauche en inclinant le corps en avant sur jambe droite tendue, bras tendus, mains à plat sur pied droit.
 - 14 Se redresser, poids du corps sur jambe droite, en ramenant la pointe du pied gauche derrière le talon droit, bras en bas. — Un pas du pied gauche, un pas du pied droit, un pas du pied gauche, et quart de tour à droite.
 - 15 Poids du corps sur jambe gauche, pied droit sur pointe, jambes tendues, monter les bras sur le coté gauche pour arriver: bras gauche en couronne au dessus de la tête, bras droit souple devant le corps. Simultanément, flexion latérale du tronc à droite, tête à droite.
 - 16 Abaisser les bras, et, en prenant appui sur pied droit, pied gauche sur pointe, jambes tendues, remonter les bras sur le coté droit, bras droit en couronne, bras gauche souple devant le corps. Simultanément, flexion latérale du tronc à gauche, tête à gauche.
 - 17 Redresser le corps en abaissant les bras sur le coté droit. Quart de tour à droite en remontant les bras tendus latéralement, paumes en dessous, poids du corps sur jambe droite.

- 18 Un pas du pied gauche, sursaut sur pied gauche en élevant la jambe droite fléchie en avant, pointe du pied droit venant frapper jambe gauche. Poser pied droit et sursaut sur pied droit en élevant jambe gauche fléchie en avant, pointe du pied venant frapper jambe droite. — Reprendre, un sursaut jambe gauche, et un sursaut jambe droite, bras toujours latéraux, paumes en dessous.
- 19 Sursaut sur pied gauche jambe droite tendue, retomber sur pied droit. — Equilibre horizontal transversal, bras à l'oblique en haut, paumes en dessous.
- 20 Redresser le corps bras latéraux, lancer jambe gauche tendue en avant, en arrière, et, simultanément, demi-tour sur pied droit.
- 21 Poser pied gauche en avant sur la poutre, fléchir le corps pour poser les mains sur la poutre. — Appui tendu renversé. Laisser descendre le corps directement au sol à la station dorsale. En abaissant les bras sur les côtés, station droite.

Barres à hauteurs différentes

De la station faciale latérale devant et au milieu de la barre inférieure, mains sur cette barre.

- 1 Appel des pieds, lancer les jambes réunies et tendues en suspension tendue, lever les jambes à la suspension mi-renversée et passer jambe gauche tendue entre les bras pour s'établir à l'appui facial tendu sur barre basse, jambe gauche en avant, jambe droite en arrière.
- 2 En déplaçant main gauche sur barre supérieure, passer

- la jambe gauche à gauche par dessus la barre inférieure. Déplacer main droite sur la barre supérieure.
- 3 Élaner les jambes en avant et en arrière pour les passer réunies et tendues à droite par dessus la barre inférieure; sans arrêt, élaner le corps en avant à la suspension tendue. — Demi-tour à gauche autour du bras gauche (main droite en prise palmaire, main gauche en prise dorsale) Élaner les jambes en avant et, en déplaçant les mains sur la barre inférieure, tourner autour de cette barre pour arriver à l'appui facial tendu.
 - 4 Passer la jambe droite tendue de côté par dessus la barre inférieure, puis jambe gauche, pour s'établir à l'appui tendu dorsal. Déplacer les mains sur la barre supérieure en levant les bras latéralement.
 - 5 Avec appel léger des cuisses sur la barre inférieure, fléchir les bras et cercle de jambe droite à gauche par dessous la jambe gauche, de nouveau, appel léger des cuisses sur la barre inférieure fléchir les bras cercle de jambe gauche à droite par dessous la jambe droite. Tendre les bras.
 - 6 Prendre appui passager des cuisses sur la barre inférieure, se renverser pour s'établir à l'appui facial tendu sur barre supérieure.
 - 7 Se renverser en arrière en suspension tendue mi-renversée et élaner les jambes en avant par dessus la barre inférieure. Demi-tour à gauche autour du bras gauche, en déplaçant main droite puis main gauche à l'appui facial tendu sur barre inférieure.

- 8 Tourner en arrière autour de la barre inférieure pour revenir à l'appui facial tendu.
- 9 Elancer les jambes en avant, en arrière, pour poser les pieds entre les bras sur la barre inférieure. Redresser le corps et étendre les jambes pour placer les mains sur barre supérieure.
- 10 Passer par dessus la barre supérieure jambe droite tendue engagée à fond; main gauche en prise faciale, main droite en prise dorsale, demi-tour pour se placer en position d'appui facial sur barre supérieure. Dégager jambe gauche tendue par dessus la barre supérieure et la réunir à jambe droite.
- 11 Ecarter les bras latéralement (appui abdominal) sans arrêt. Poser main droite sur la barre inférieure, main gauche sur la barre supérieure, élever les jambes tendues et réunies (appui tendu renversé passager).
- 12 Lâcher la barre supérieure. Chute costale. Arrivée au sol à la station mi-accroupie, bras à l'oblique en haut.
- 13 Station droite en abaissant latéralement les bras.

Saut du cheval

Saut par appui tendu renversé avec quart de tour à droite ou à gauche.

Ce saut s'exécutera avec les bras tendus. — Les jambes monteront tendues dès après l'appel et sans cassé du corps.

Barème des sauts au cheval

	points:
1 Saut groupé. Passer le cheval, jambes fléchies	
entre les bras	0,50

2	Saut groupé. Passer le cheval, jambes fléchies, puis étendues entre les bras	0,50
3	Saut jambes écartées tendues de chaque côté des bras	1,50
4	Saut latéral corps tendu passant à droite ou à gauche de l'appui manuel	1,50
5	Saut latéral avec $\frac{1}{4}$ de tour au dessus du cheval	2,00
6	Saut facial. En arrivant au dessus du cheval, monter les jambes réunies et tendues au dessus de l'horizontale, en ne gardant que l'appui manuel droit ou gauche, chute costale	3,00
7	Saut courbé. Passage du cheval, jambes tendues et réunies entre les bras	3,00
8	Saut latéral à droite ou à gauche corps tendu, jambes réunies montant au dessus de l'horizontale	3,00
9	Saut écarté, jambes tendues de chaque côté des bras. $\frac{1}{2}$ tour à droite ou à gauche, chute face au cheval	3,00
10	Appel d'un pied, passage du cheval, une jambe tendue, l'autre fléchie, sans appui manuel (position passagère) réunir vivement les deux jambes tendues en posant les mains sur l'engin, chute dorsale	3,00
11	Saut groupé, entre l'appel et la flexion des jambes, monter le corps tendu au dessus de l'horizontale, passage des jambes fléchies. Étendre le corps et les jambes avant d'arriver à la chute dorsale . .	3,50
12	Saut par renversement, bras fléchis, chute dorsale	3,50

13	Saut latéral en arrière, à droite ou à gauche corps tendu. Chute costale avec $\frac{1}{4}$ de tour	4,50
14	Le même avec $\frac{3}{4}$ de tour	4,50
15	Saut par renversement, bras tendus, $\frac{1}{4}$ de tour à droite ou à gauche	5,00
16	Saut à l'écart, jambes tendues de chaque côté des bras. Entre l'appel et le passage des jambes, élever le corps tendu au dessus de l'horizontale	5,00
17	Saut par renversement, bras tendus	5,00
18	Saut par renversement, bras tendus, fléchir les jambes en repoussant l'engin, pour élever le corps, jambes fléchies. Allonger le corps avant la chute dorsale	5,00
19	Même saut que précédent avec passage des jambes écartées tendues de chaque côté des bras	5,00
20	Même saut que précédent avec passage des jambes réunies tendues entre les bras	5,00
21	Saut par renversement, bras tendus, $\frac{1}{4}$ de tour au dessus du cheval avec déplacement d'une main à côté de l'autre, chute costale	5,00
22	Saut courbé. Sauter en fléchissant le corps avec les jambes tendues passant entre les bras, mains sur le cheval. Entre l'appel au tremplin et la flexion du corps, étendre le corps au dessus de l'horizontale	5,00
23	Saut de l'ange. Sauter, après avoir lâché la prise, cambrer le corps, jambes tendues et jointes, bras écartés latéralement.	5,00