ACROGYM
Freundschaftswettkampf

am Samstag, 25. Januar 2025 in Heppenbach

Wettkampfbeginn: 13.30 Uhr (unter Vorbehalt)

Programmverantwortliche: Ramona SCHÖPGES

RICHTLINIEN

- Dieser Freundschaftswettkampf ist für **ALLE** Turner/innen offen.
- In der Division 6 darf keine Choreographie gezeigt werden (nur Chassée oder Ähnliches zum Stellenwechsel). Jedes Paar/Trio soll jedoch eine Musik für seine Übung haben (die Musik wird gestoppt, wenn die Übung fertig ist).
- In allen Divisionen ist es erlaubt, in mehreren Formationen zu turnen.
- Die Musik für alle Divisionen muss bis zum 10. Januar 2025 per WeTransfer an den Organisator geschickt werden!
- Die „feuilles de difficulté“ müssen bis zum 10. Januar 2025 an ramona.schoepges@hotmail.de und an info@vdt.be geschickt werden!

DIVISION 6

Die Reihenfolge der Übungen muss eingehalten werden!

Paar:

1		Voltigeur debout sur cuisses du porteur en fente avant	Tenir 3 sec sans bouger Porteur : Alignement des fesses, dos et épaules Porteur : Cuisses à l'horizontal Voltigeur : Position verticale, bras aux oreilles Voltigeur : Alignement des fesses, ventres et des épaules (gainage)
2		Roulade avant jambes groupées au sol	Départ accroupi Rentrer la tête pour avoir un dos rond Position groupée, les mains viennent sur les tibias Les genoux et les pieds restent serrés durant la roulade Revenir debout sans l'aide des mains (les mains quittent les tibias pour revenir à la verticale) et les bras tendus aux oreilles
3		Préparation du voltigeur sur porteur en position squat. Le voltigeur pousse pour tendre la jambe à la verticale, tenir 1 sec.	Voltigeur : Extension bras aux oreilles et gainé Voltigeur : Pied en extension avec le talon plus haut que la pointe (travail commun) Porteur : Dos droit Tempo lent dans la phase de flexion puis rapide dans la phase d'extension Réception amortie, tenir 1 sec gx légèrement fléchis et redressement synchro
4		Avion du voltigeur sur porteur couché tenu avec les mains	Tenir 3 sec sans bouger Bras tendus du voltigeur et du porteur Mains en-dessous / au-dessus des épaules Genoux et pieds collés Voltigeur : Alignement des pieds, du bassin et des épaules (gainage)
5		Souplesse assistée jambes décalées sans les mains	Voltigeur : Jambes décalées dans l'envoi Voltigeur : Arrivée 1 jambe puis l'autre mais pieds serrés Petit envol visible Tempo lent dans la phase de flexion puis rapide dans la phase d'extension Réception amortie, tenir 1 sec gx légèrement fléchis et redressement synchro
6		Chandelle mains dans le dos, tenir 2 sec.	Mains dans le dos (pas aux fesses) Alignement du dos, des fesses et des jambes (gainage) Jambes tendues Pointes de pieds tendues Tenir 2 sec sans bouger
7		Départ saut assisté, flexion des jambes du porteur, élévation de la voltigeuse (envol bien visible)	Voltigeur : Envol visible du voltigeur en étant gainé Porteur : Prise du voltigeur aux hanches et dos bien droit Flexion des jambes simultanées Tempo lent dans la phase de flexion puis rapide dans la phase d'extension Réception amortie, tenir 1 sec gx légèrement fléchis et redressement synchro
8		ATR du voltigeur tenu par porteur sur genoux du porteur	Tenir 3 sec sans bouger Porteur : Dos droit Voltigeur : Jambes tendues et serrées Voltigeur : Alignement du dos, fesses et genoux (gainage) Voltigeur : Bras tendus et dans l'alignement du corps
9		Porteur : Araignée au sol sur une main Voltigeur : Avion en équilibre	Porteur : Tenir 3 sec sans bouger Genoux au-dessus des pieds Lâcher 1 main Epaules au-dessus des mains Alignement des fesses avec épaules et genoux (gainage) Voltigeur : Tenir 3 sec sans bouger Jambes serrées et tendues Epaules et poitrine décollées du sol Genoux décollés du sol Fesses serrées

Trio:

1		Voltigeur debout sur cuisses des porteurs à demi-genoux	Tenir 3 sec sans bouger Bras libres tendus Porteurs : Dos droit Porteurs : Maintien du voltigeur avec un bras chacun Voltigeur : Alignement des jambes, fesses et dos (gainage)
2		Roulade avant jambes groupées au sol	Départ accroupi Rentrer la tête pour avoir un dos rond Position groupée, les mains viennent sur les tibias Les genoux et les pieds restent serrés durant la roulade Revenir debout sans l'aide des mains (les mains quittent les tibias pour revenir à la verticale) et les bras tendus aux oreilles
3		Course saut à l'avion catché en trio	Voltigeur : Course rapide Voltigeur : Impulsion avec les 2 pieds collés et vers le haut Voltigeur : Réception gainée Porteurs : Réception en alternance tout le long du corps du voltigeur et dos droit Réception amortie, tenir 1 sec gx légèrement fléchis et redressement synchro
4		Chaise/équerre du voltigeur 1 sur porteur et chute faciale du voltigeur 2	Tenir 3 sec sans bouger Porteur : Mains au-dessus des épaules Voltigeur 1 : Mains en-dessous des épaules et jambes fléchies Voltigeur 2 : Mains en-dessous des épaules et jambes tendues Voltigeur 2 : Alignement des épaules, fesses et cuisses (gainage)
5		Chandelle mains dans le dos, tenir 2 sec.	Mains dans le dos (pas aux fesses) Alignement du dos, des fesses et des jambes (gainage) Jambes tendues Pointes de pieds tendues Tenir 2 sec sans bouger
6		Voltigeur assis sur le carré, préparation des porteurs phase 1 + 2 (flexion et extension des jambes jusqu'à la poitrine) sans envol	Voltigeur : Assis dos droit et bras aux oreilles Porteurs : Mains en carré et dos droit Porteurs : Flexion et extension des jambes synchronisées + montée jusqu'à la poitrine Tempo lent dans la phase de flexion puis rapide dans la phase d'extension Réception amortie, tenir 1 sec gx légèrement fléchis et redressement synchro
7		ATR du voltigeur tenu par porteur 1 sur genoux du porteur 2	Tenir 3 sec sans bouger Porteur : Dos droit Voltigeurs : Jambes tendues et serrées Voltigeurs : Alignement du dos, fesses et genoux (gainage) Voltigeurs : Bras tendus et dans l'alignement du corps
8		Prise du voltigeur au sol, bascule avec bras jusqu'à l'horizontale minimum + chandelle	Voltigeur : Alignement des jambes, fesses et dos (gainage) Voltigeur : Arrivée debout gainée Porteurs : bascule jusqu'au niveau de l'horizontal (bras à l'horizontal) Porteurs : rester gainé 2 balancers pour arriver à l'horizontale
9	 	Porteurs : Araignée au sol sur une main Voltigeur : Avion en équilibre	Porteurs : Tenir 3 sec sans bouger Genoux au-dessus des pieds Lâcher 1 main Epaules au-dessus des mains Alignement des fesses avec épaules et genoux (gainage) Voltigeur : Tenir 3 sec sans bouger Jambes serrées et tendues Epaules et poitrine décollées du sol Genoux décollés du sol Fesses serrées

ALLE ANDEREN DIVISIONEN

Es wird laut FFG-Programm 2024-2025 geturnt.

KAMPFRICHTER

Pro Verein min. 2 Kampfrichter (hängt davon ab, wie viele Vereine teilnehmen).

PREISE

Die 3 erstplatzierten Paare/Trios pro Division erhalten eine Gold- Silber- bzw. Bronzemedaille. Alle anderen Teilnehmer/innen erhalten eine Erinnerungsmedaille.
Alle erhalten eine Urkunde.

EINSCHREIBUNGEN

Anmeldungen **nur mittels Einschreibeformular unter www.vdt.be**

an info@vdt.be

bis **3. Januar 2025**