

Chapitre 9: Anneaux



Hauteur: 260 cm à partir de l'arête supérieure du tapis

Article 34: Description de l'exercice aux anneaux

Des éléments d'élan, de force et de maintien, répartis en nombre à peu près égal, forment le contenu de l'exercice aux anneaux. Dans une gymnastique où prédomine un travail avec les bras tendus, ils sont liés les uns aux autres en conduisant par la suspension, par l'appui et par l'appui renversé. La tendance moderne est caractérisée par des transitions entre les parties d'élan et de force ou inversement. Le balancement ainsi que le croisement des câbles ne sont pas permis.

Article 35: Remarques concernant la présentation de l'exercice

1. De la station, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension fixe aux anneaux avec les jambes serrées et une bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol. L'entraîneur n'est pas autorisé à donner un élan préliminaire au gymnaste.
2. Le gymnaste ne doit inclure dans son exercice que des éléments qu'il peut exécuter en toute sécurité et qu'il maîtrise parfaitement du point de vue esthétique et technique.
3. L'exercice doit contenir un nombre à peu près égal d'éléments d'élan, de maintien et de force, distribués dans tout l'exercice.
4. Les élanés en arrière à l'appui qui ne se terminent pas par une partie de valeur et à la fin desquels le gymnaste s'élanche dans la direction opposée en suspension sont déduits par le Jury B. Exemple : bascule à l'appui, élan en arrière, abaissement à la suspension et établissement avant à l'appui
5. Les exigences d'exécution esthétique, techniques et de composition de l'exercice aux anneaux sont les suivantes:
 - a) Le gymnaste doit atteindre les positions de maintien directement, avec les bras tendus et sans correction de la position du corps.
 - b) Tous les éléments de maintien doivent être tenus au moins 2 secondes.
 - c) Les élan ascendants doivent passer par l'appui renversé, se terminer à l'appui renversé ou mener directement à un élément de maintien en force partout où la nature de l'élan le permet.
 - d) Pendant les éléments d'élan menant à une position de maintien,

Chapter 9: Rings



Height: 260 cm from top of mat

Article 34: Description of a Rings Exercise

An exercise on the Rings is composed of swing, strength and hold parts in approximately equal portions. These parts and combinations are executed in a hang position, to or through a support position, or to or through the handstand position, and execution with straight arms should be predominant. Contemporary gymnastic exercises are characterized by transitions between elements of swing and strength or the reverse. The swinging of the cables and the crossing of the cables is not permitted.

Article 35: Information about Exercise Presentation

1. From a still stand, the gymnast must jump or be assisted to a still hang on the Rings with legs together, and with good form. The evaluation begins with the first movement of the gymnast from the moment he leaves the floor. The coach is not permitted to give the gymnast an initial swing.
2. The gymnast must include only elements that he can perform with complete safety and a high degree of aesthetic and technical mastery.
3. The exercise should contain an approximately equal distribution of swing, hold and strength elements, executed distributed in all exercise.
4. Back swings in support that do not lead to at least a value part but simply reverse direction and swing back down in or to a lower hang position are deducted by the B1-jury. A typical example of such a layaway on rings is: from a kip to support, swing back to layaway to front uprise
5. Additional Technical, aesthetic and execution aspects in the exercise construction expectations are:
 - a) Hold positions must be reached directly, with straight arms, and without need for positional or postural corrections.
 - b) All hold positions must be held for a minimum of 2 seconds.
 - c) Upward swings must lead to or through a handstand, or directly to a strength hold element whenever the nature of the swing permits.
 - d) During all swing to strength hold elements, the shoulders

Capítulo 9: Anillas



Altura: 260 cm desde le borde superior de la colchoneta

Artículo 34: Descripción de un ejercicio de anillas

Un ejercicio de anillas está compuesto de elementos de impulso, fuerza y mantenimiento en partes aproximadamente iguales. Estos elementos se ejecutan en suspensión, a o a través de una posición de apoyo, a o a través del apoyo invertido predominando la ejecución con brazos rectos. Un ejercicio de gimnasia contemporánea se caracteriza por transiciones entre elementos de impulso y fuerza o vice versa. No se permite el balanceo ni el cruce de cables.

Artículo 35: Información sobre la presentación del ejercicio

1. Desde la posición de firmes, el gimnasta debe saltar o ser ayudado para llegar a la suspensión con las piernas juntas y con buena compostura. La evaluación comienza con el primer movimiento del gimnasta en el momento que deja al suelo. No le está permitido al entrenador, dar un impulso inicial.
2. Los gimnastas deben incluir sólo elementos que puedan realizar con completa seguridad y un alto grado de dominio estético y técnico.
3. El ejercicio debe contener una distribución aproximadamente igual de elementos impulso, mantenimiento y fuerza, ejecutados distribuidos en todo el ejercicio.
4. Los impulsos atrás en apoyo que no se terminen en una parte de valor y los que el gimnasta se lanza en la posición opuesta en suspensión se penalizan por el jurado B1. Un ejemplo típico de corte de vuelo es kipe al apoyo, impulso atrás para caer a la suspensión y dominación por delante al apoyo.
5. Las expectativas de ejecución técnica y estética y los aspectos de construcción del ejercicio son:
 - a) Las posiciones de manten. deben realizarse directamente, brazos rectos y sin corregir la posición o la postura.
 - b) Todas los mantenimientos deben pararse mínimo 2 seg.
 - c) Los impulsos deben llevar a o pasar a través del apoyo invertido, o directamente a una posición de fuerza, siempre que la naturaleza de los impulsos lo permita.
 - d) En los elementos de impulso a elementos de fuerza de

la position transitoire des épaules ne peut être au-dessus de la position finale du maintien. Toute déviation sera pénalisée par le Jury B et, dépendant de la nature de l'élément, pourrait conduire à une non-reconnaissance par le Jury A ou une reconnaissance comme deux éléments

e) Une prise incorrecte des anneaux lors des éléments de maintien en force n'est pas permise.

f) Les bras doivent être tendus partout où la nature de l'élément le permet.

6. Voir aussi la liste complète des fautes et des déductions relatives à la présentation de l'exercice au chapitre 6 et le tableau des déductions à l'article 24.

Article 36: Remarques concernant la note A

1. Les groupes d'éléments aux anneaux sont les suivants :

I. Bascules et éléments d'élan (y compris les équerres)

II. Elans à l'appui renversé (2 s)

III. Elans menant à un élément de maintien en force (sauf la position finale en l'équerre) (2 s)

IV. Eléments de force et de maintien (2 s)

V. Sorties

2. Les éléments (numéros d'identification) répétés ne sont pas pris en considération dans le calcul de la note A. Aux anneaux, le gymnaste ne peut exécuter une même position finale de maintien en force que deux fois au maximum, quelle que soit la façon utilisée pour y arriver. Ainsi, par exemple, une croix renversée, une hirondelle, etc., ne peut être prise en compte que deux fois aux fins de la reconnaissance de la difficulté ou de l'attribution des points pour connexions.

3. Les points de connexions pour les liaisons ne sont accordés que pour les liaisons directes d'éléments de force reconnus par le jury A et dont la valeur est suffisamment élevée et incluant une phase ascendante. Exemple: de l'hirondelle (si reconnue E) (2s) au Nakayama (2s) = E et D (pas connexion – manque une phase ascendante); de l'hirondelle (si E) (2s) s'élever au croix renversée E (2s) va être considérée comme E plus E (connexion par l'existence de la phase ascendante qui conduit à la position finale du deuxième élément)

4. Remarques et règles complémentaires :

a) Tous les maintiens doivent être tenus au moins 2 secondes. Le jury A n'en reconnaît ni la difficulté ni le groupe d'éléments s'ils sont tenus moins d'une seconde.

b) Tous les éléments de montée et d'élévation en force doivent suivre un élément de maintien et se terminer par un maintien de 2 secondes. Ils ne sont reconnus que si la partie de maintien précédente a été reconnue et si la position finale est tenue au moins une seconde.

c) Les éléments avec croisement des câbles sont interdits et seront pénalisés comme fautes de composition.

may not rise above the level of the final hold position. Any deviation will result in the normal deductions by the B-jury and, depending on the nature of the element, may lead to non-recognition by the A-jury or to recognition as two elements.

e) A false grip (over grip) for strength holds is not permitted.

f) Straight arms must be used whenever the nature of the element permits them.

6. For a full list of errors and deductions governing Exercise Presentation, see Chapter 6 and the summary of deductions in Article 24.

Article 36: Information about the "A score"

1. The Element Groups are:

I. Kip and swing elements (including to L-sits)

II. Swings to handstand (2 sec.)

III. Swings to strength hold elements (not L-sits) (2 sec.)

IV. Strength elements and hold elements (2 sec.)

V. Dismounts

2. No repetition of elements (Code Identification Number) is permitted to contribute to of the "A score". On Rings, this rule is extended so that the same final strength hold position may be shown at most twice regardless of how the position was achieved. Thus, for example an inverted cross-position, a swallow position, etc. may only be used twice for difficulty credit or value connection.

3. Connection value is awarded only for directly connected recognized strength elements of sufficient difficulty performed only in ascending phases: i.e. from a swallow (if E) (2s) to Nakayama (2s) = E and D (no connection value); from a swallow (if E) (2s) press to inverted cross (E) (2 s) would be considered E plus E (connection value awarded because the ascending phase of the sequence).

4. Additional information and regulations:

a) All holds must be held for a minimum of 2 seconds and will not be recognized for Difficulty and Element Group requirement if held for less than 1 second.

b) Strength presses and lifts always follow a previous hold element and end in a 2 second hold position. They are recognized only if the preceding hold part has been recognized and if the end position is held for at least 1 second.

c) Elements with crossing of the cables are not permitted, being deducted as composition errors.

mantenimiento, los hombros no deben subir por encima del nivel de la posición final de mantenimiento. La desviación tendrá las penalizaciones normales del jurado B y, dependiendo del elemento, traerán consigo el Jurado A no lo reconozca o lo reconozca como 2 elementos.

e) No se permite la presa incorrecta (por encima del agarre) en las posiciones de fuerza.

f) Los brazos deben permanecer rectos siempre que la naturaleza del elemento lo permita.

6. Para una lista de faltas y deducciones relativas a la presentación del ejercicio, ver cap. 6 y el resumen de deducciones en art. 24.

Artículo 36: Información sobre la nota A

1. Los Grupos de Elementos son:

I. Kipes y elementos de impulso (incluyendo ángulo)

II. Impulsos al apoyo invertido (2 seg.)

III. Impulsos a mantenimientos de fuerza (salvo ángulo) (2 seg.)

IV. Elementos de fuerza y mantenimiento (2 seg.)

V. Salidas

2. No se permite la repetición de elementos (número de identificación de código) en el cálculo de la nota A. En anillas, esta regla se amplía incluyéndose elementos que terminan en la misma posición de mantenimiento a fuerza que pueden ser realizadas como máximo dos veces. Es decir, por ejemplo un cristo invertido, una mariposa, etc... puede ejecutarse dos veces y contarse como dificultad o valor de conexión.

3. Solo se dan valores por conexión para la conexión de elementos de fuerza reconocidos de suficiente dificultad ejecutados sólo en fase ascendente, p.e. desde hirondelle (si es E) (2 s.) a Nakayama (2s) = E y D (no se puede nunca valorar la conexión); desde una hirondelle (E) (2 s.) subir a cristo invertido (E) se consideraría E más E (con valor de conexión al incluir fase de ascendente en la secuencia).

4. Información adicional y reglas:

a) Todos los mantenimientos deben pararse mínimo 2 segundos y no se reconocerán como dificultad ni Grupo de Elemento si se mantienen menos de 1 segundo.

b) Las posiciones de fuerza y las elevaciones que siguen a una posición de mantenimiento de 2 segundos, sólo se reconocen si la parte de mantenimiento que las precede se reconoce y si la posición final se mantiene mínimo 1 segundo.

c) No se permiten los elementos con cruces de cables, siendo penalizados como errores de composición

5. Voir aussi les règles qui régissent la non-reconnaissance des éléments et les autres aspects de la note A au chapitre 5 et le tableau des déductions à l'article 17.

Article 37

Tableau des fautes et des déductions aux anneaux

Faute	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste	+		
Abaissement en arrière		+	
Unilatéralité dans la choix des éléments (plus que 50% de la même groupe des éléments)		+	
Déséquilibre dans la répartition des éléments d'élan, de maintien et de force		+	
Croissement des câbles pendant un élément		+	
Jambes écartées ou fautes de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois)	+		
Flexion des bras lors des élan mènent à un maintien en force ou pour réaliser une position de maintien	+	+	+
Toucher les câbles ou les courroies avec les bras, les pieds ou le corps	+	+	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles			+ Non reconnais.
Chute depuis l'appui renverse			+ Non reconnais.
Balancement excessif des câbles	pendent 1 élément	pendent plusieurs éléments	pendent tout l'exercice

5. For a further list of regulations governing non-recognition of elements and other aspects of the "A score", see Chapter 5 and the summary of deductions in Article 17.

Article 37

Table of Specific Errors and Deductions for Rings

Error	Small 0.10	Medium 0.30	Large 0.50
Pre-swing before start of exercise		+	
Coach gives gymnast an initial swing	+		
Layaway on the back swing		+	
One side construction (more than 50% from the same EG)		+	
Not equal distribution of swing, hold and strength elements		+	
Crossing cables during any element		+	
Legs apart or other poor execution during lift to Rings		+	
False grip (over grip) during strength holds (each time)	+		
Bent arms during swing to strength hold parts or to establish hold position	+	+	+
Touching cables or straps with arms, feet or other part of body	+	+	
Supporting or balancing with feet or legs on cables			+ no-recog.
Fall from handstand			+ no-recog.
Excessive swing of cables	during 1 element	during several elements	during most of exercise

5. Para mayor información de las reglas relativas al no reconocimiento de elementos y aspectos de la nota A, ver capítulo 5 o el resumen de deducciones en artículo 17.

Artículo 37

Tabla de faltas y deducciones específicas en Anillas

Falta	Pequeña 0.10	Media 0.30	Grande 0.50
Impulso para empezar el ejercicio		+	
Impulso inicial del entrenador al gimnasta	+		
Corte de vuelo en el impulso atrás		+	
Construcción unilateral (más del 50% del mismo GE)		+	
Distribución desigual de elem. de impulso, mant. y fuerza		+	
Cruzar cables en cualquier elemento		+	
Piernas ab. u otra mala ejecución para subir a las anillas		+	
Presas incorrectas (encima del agarre) durante las posiciones de fuerza (cada vez)	+		
Brazos doblados durante los impulsos a o en las posiciones de fuerza	+	+	+
Tocar cables o correas con brazos, pies u otras partes del cuerpo	+	+	
Apoyarse o balancearse con pies o piernas en los cables			+ no-recon.
Caída desde el apoyo invertido			+ no-recon.
Balaneo excesivo de cables	durante 1 elemento	durante varios elementos	durante la mayoría del ejercicio