

06/ SOL



## **GENERALITES**

---

L'exercice peut se réaliser sur la surface du praticable ou en ligne. L'exercice commence avec le premier mouvement de la gymnaste.

La durée de l'exercice ne doit pas dépasser 1min30. Il sera conseillé de réaliser un exercice de 50 secondes à 1mn10. L'exercice doit se terminer avec la musique.

Une déduction pour dépassement de temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1 min 30 : - 0.10 pt

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou sur le tapis.

Absence de musique ou musique avec paroles = - 1 pt sur la note finale par le jury D.

**Pas de pénalités pour les sorties de praticable.**

## **CONTENU DE L'EXERCICE**

---

L'exercice doit contenir 7 éléments dont la VD est la plus élevée, au minimum :  
**3 acrobatiques + 3 gymniques + 1 élément au choix**

Les éléments doivent provenir des :

- Eléments acrobatiques avec et sans envol, en AV, en AR et sur le côté, des roulés ...
- Eléments gymniques : sauts, pirouettes, sautillés, combinaison de pas marchés et courus, ondes du corps.
- Des parties de maintiens : ATR avec ou sans tour

## **DIRECTIVES A LA COMBINAISON**

---

L'exercice doit tenir compte des points suivants :

- Utilisation variée de la surface du praticable par une alternance de passages chorégraphiques en déplacements et sur place.
- Changements entre les éléments proches et éloignés du sol.
- Changements harmonieux entre éléments acrobatiques, gymniques et les liaisons correspondant au caractère de la musique.
- Chorégraphie adaptée à l'âge, et à la morphologie de la gymnaste.
- Rythme varié.
- Exécution dynamique.

*Il faut éliminer les exagérations inesthétiques qui ne sont pas adaptées à la gymnastique et qui ne possèdent pas de valeur sportive.*

## **EXIGENCES DE COMPOSITION (EC)**

---

L'exercice doit contenir **4 exigences** :

1. Une série acrobatique de 2 éléments minimum avec envol dont un salto.
2. Un élément acrobatique des groupes 4-5 (salto) faisant partie ou non d'une série acrobatique
3. Des éléments acrobatiques dans les 3 sens (avant, latéral, arrière)
4. Un passage gymnique d'au moins de 2 SAUTS différents (sauts appel 1 pied) du code liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chaînés) dont un avec un écart de 180° en position transversale

**NOTA : un élément peut remplir plusieurs EC.**

**Les séries sont des éléments enchaînés directement.**

L'objectif du passage gymnique est de créer un grand déplacement.

- Les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place. Les tours chaînés (1/2 tour sur les 2 pieds) sont autorisés car ils entraînent un déplacement.
- La réception des sauts doit se faire sur 1 pied s'ils sont exécutés comme 1<sup>er</sup> élément dans le passage gymnique.

### **DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'ARTISTIQUE ET A LA COMPOSITION (JURY E)**

Fautes	0,10	0,30	0,50
Manque de créativité/ <u>variété</u> des mouvements et transitions	X		
Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure pendant une partie de l'exercice	X		
Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	X		
Musique de fond			X
Absence d'un mouvement touchant le sol (dont au minimum le buste, ou cuisses, ou genoux ou tête) (pas nécessairement un élément)	X		

### **DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES (JURY E)**

Fautes	0,10	0,30	0,50 ou plus
Pause de concentration (plus de 2 secondes)	Ch. f. X		
Elan des bras excessif avant les éléments gymniques	Ch. f. X		
Amplitude (allongement maximum des mouvements du corps)	X		
Ajustement (pas inutiles)	Ch. f. X		
Position de la tête, des épaules et des bras	X		
Les pointes de pieds ne sont pas tendues (relâchées) pieds en dedans / pieds à plat	X		

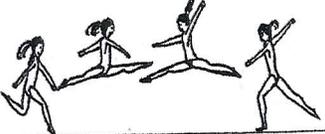
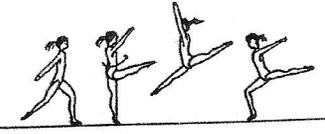
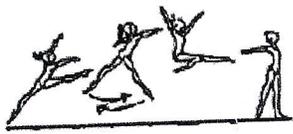
### **ELEMENTS GYMNIQUES**

Sont considérés comme des éléments identiques :

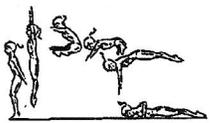
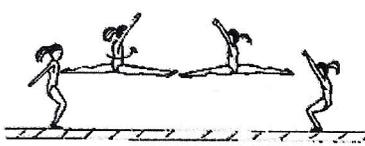
- Le saut groupé appel 1 pied ou 2 pieds
- Le saut vertical appel 1 pied ou 2 pieds
- Le saut cosaque appel 1 pied ou 2 pieds.

**Tous les autres sauts sont différents.**

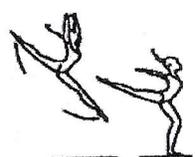
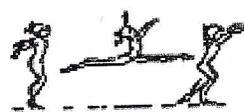
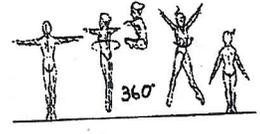
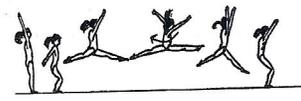
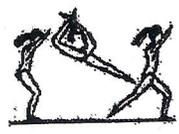
1. SAUTS GYMNINIQUES

A <sub>FS</sub> C		A <sub>FIG</sub>		B <sub>FIG</sub>	
1.1 Ciseaux avant jambes tendues		1.101 Saut grand jeté (appel 1 pied) écart des jambes 180°		1.201 Saut grand jeté (appel 1 pied) avec 1/2 tour (180°)	
		1.104 Saut grand jeté avec 1/4 de tour (90°) en position carpée écartée (2 jambes au-dessus de l'horizontale) réception sur 1 ou 2 pieds		1.202 Saut fouetté saut avec changement de jambes au grand écart transversal (écart de jambes 180°) (tour jeté)	
		1.105 Saut grand jeté avec changement de jambes à la position saut cosaque (angle du bassin à 45°)		1.205 Saut grand jeté avec changement de jambes (jambe libre à 45° avant le changement angle d'écart 180° après le changement)	

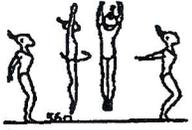
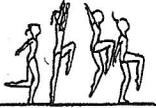
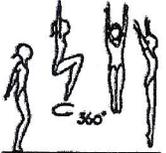
1. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

AFSCF	AFIG	BFIG
		<p>1.206 Saut cambré (appel 2 pieds) avec le haut du dos et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (saut de mouton)</p>  <p style="text-align: right;">②</p>
	<p>1.107 Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté (2 jambes au-dessus de l'horizontale)</p> 	<p>1.207 Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté (2 jambes au-dessus de l'horizontale) avec 1/2 tour</p>  <p style="text-align: right;">③</p>
	<p>1.108 Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté (écart des jambes au-dessus de l'horizontale) réception en appui couché facial (Shuschunova)</p> 	<p>1.207 Saut écart avec 1/2 tour</p>  <p style="text-align: right;">④</p>

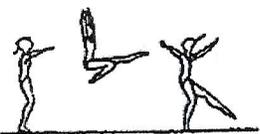
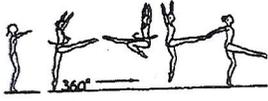
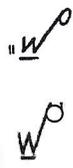
1. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

A <sub>FSCF</sub>	A <sub>FIG</sub>		B <sub>FIG</sub> OU C <sub>FIG</sub>	
	<p>1.109 Sissonne (écart des jambes 180° en diagonale)</p>  <p>1.109 Saut écart antéro postérieur (appel 2 pieds) (écart de jambes 180°)</p>  <p>1.109 Saut de biche</p> 	 	<p>C 1.307 Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté avec 1 tour 360° (popa)</p>  <p>C 1.307 Saut (appel 2 pieds) écart transversal avec 1 tour 360°</p> 	 
			<p>1.209 Saut pied tête (appel 2 pieds) (pied ar. A hauteur de la tête, corps cambré, tête en extension ar. Ecart de jambes 180°)</p> 	

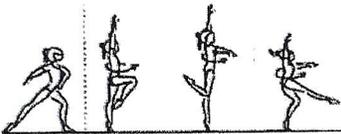
1. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

AFSCF	A FIG		B FIG	
		<p>1.210 Saut Vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 tour (360°)</p> 	10	
	<p>1.111 Saut de chat avec changement alternatif des jambes</p> 	M	<p>1.211 Saut de chat avec 1/1 tour (360°) les genoux montent au-dessus de l'horizontale alternativement</p> 	20
		<p>1.213 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) (angle bassin et genoux à 45°)</p> 	20	

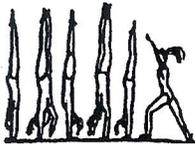
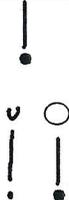
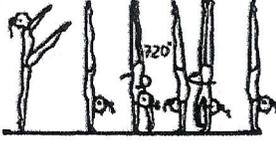
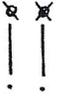
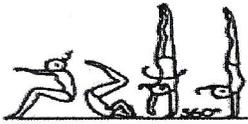
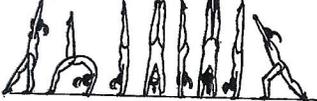
1. SAUTS GYMNIQUES (SUITE)

A <sub>FSCF</sub>		A <sub>FIG</sub>		B <sub>FIG</sub>	
		<p>1.114 Saut cosaque <u>appel 1 ou 2 pieds</u> (angle du bassin à 45°)</p> 		<p>1.214 Saut cosaque <u>appel 1 ou 2 pieds</u> avec 1/1 tour (360°)</p> 	

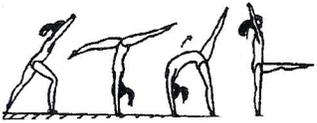
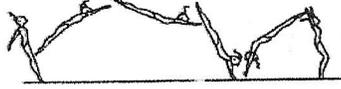
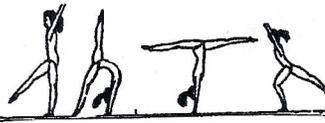
2. PIROUETTES GYMNIQUES

A <sub>FSCF</sub>		A <sub>FIG</sub>		B <sub>FIG</sub>	
		<p>2.101 Piroquette 1 tour (360°) sur une jambe, jambe libre à volonté au dessous de l'horizontale</p>  <p>360°</p>		<p>2.201 Piroquette 2 tours (720°) sur une jambe, jambe libre à volonté au dessous de l'horizontale</p> 	

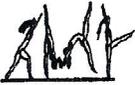
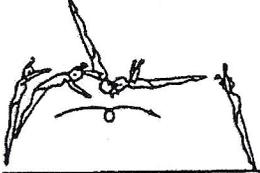
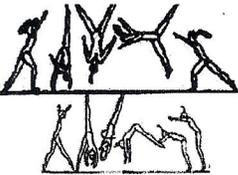
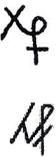
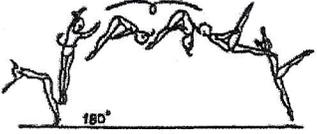
3. ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS

A <sub>FSCF</sub>	A <sub>FIG</sub>		B <sub>FIG</sub>	
	<p>3.101 Elévation à l'ATR aussi avec ½ tour ou 1 tour, retour libre</p> 		<p>3.201 Elévation à l'ATR avec 1 ½ tour ou +, retour libre</p> 	
	<p>3.103 Roulade arrière à l'ATR avec ½ ou 1 tour (180° - 360°)</p> 		<p>3.203 Roulade arrière à l'ATR avec 1 ½ ou 2 tours (540°-720°)</p> 	
	<p>3.104 Renversement arrière sans envol de la station avec 1 tour à l'ATR, retour libre</p> 			

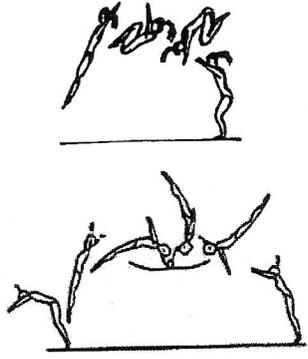
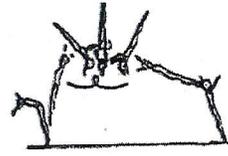
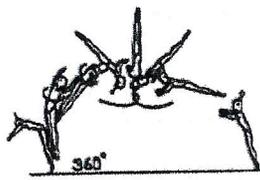
3. ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS (SUITE)

A <sub>FSCF</sub>		A <sub>FIG</sub>		B <sub>FIG</sub>	
3.2 Souplesse AV 	?	3.105 Flip AV 			
		3.105 Saut de mains 			
		3.106 Rondade 			
3.2 Souplesse AR 	A	3.107 Flip 			

4. SALTI AVANT ET LATERAUX

A <sub>FSCF</sub>		A <sub>FIG</sub>		B <sub>FIG</sub>	
		4.101 Salto AV groupé ou carpé 		4.201 Salto AV groupé avec ½ tour (180°) 	
		4.103 Renversement AV libre (facial) 		4.202 Salto AV tendu 	
		4.104 Renversement latéral (costal), rondade libre 		4.205 Twist groupé (appel en arrière avec ½ tour et salto AV) réception libre 	

4. SALTI ARRIERE

A <sub>fscf</sub>	A <sub>FIG</sub>		B <sub>FIG</sub>	
	<p data-bbox="511 795 795 817">5.101 Salto AR groupé, carpé et tendu</p> 	<p data-bbox="917 1008 998 1131">e e e</p>	<p data-bbox="1015 795 1315 817">5.201 Salto AR tendu avec 1/2 tour (180°)</p>  <p data-bbox="1015 1064 1388 1086">5.201 Salto AR groupé ou tendu avec 1 tour (360°)</p> 	<p data-bbox="1421 840 1469 896">E<sup>n</sup></p> <p data-bbox="1421 1164 1485 1220">E<sup>n</sup></p>
	<p data-bbox="511 1332 657 1355">5.104 Salto tempo</p> 	<p data-bbox="933 1411 998 1467">m</p>		