

**PROGRAMME
FEDERAL
GYMNASTIQUE
FÉMININE**

2020



FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

WWW.FSCF.ASSO.FR



@laFSCF

6^{ème} DEGRE AINEES



Article A6. 6^{ème} degré

Lexique :

Difficulté 6^{ème} : Élément contenu dans les grilles des Difficultés 6^{ème} degré et classé par familles en Barres, Poutre et Sol.

Autre difficulté : Élément composant le mouvement et venant en supplément des Difficultés 6^{ème}.

Art. A6.1 – Décomposition de la note

Art. A6.1.1 – **Saut**

Note D (Valeur du saut) : de 11.70 points à 13 points

Note E (Exécution) : sur 10 points

Art. A6.1.2 – **Barres, Poutre et Sol**

Note D	Difficultés	3 Difficultés 6 ^{ème} x 3 pts	= 9.00 pts
	Exigences de Composition	5 x 0.50 pt	= 2.50 pts
	Bonifications (Difficultés 6 ^{ème} ou liaisons)		= 1.50 pt
		TOTAL	= 13.00 pts

Note E : 10 points - déductions des fautes générales et techniques. Pour un exercice trop court, le juge additionnera la déduction suivante aux autres déductions d'exécution :

Si 7 éléments au moins reconnus	pas de déduction
Si 6 éléments reconnus	- 2 pts
Si 5 éléments reconnus	- 3 pts
Si 4 éléments reconnus	- 4pts
Si 3 éléments ou moins reconnus	- 5 pts

Art. A6.1.3 – **Note Finale pour tous les agrès**

Note D + Note E

Art. A6.2 – Généralités

Art. A6.2.1 – **Saut**

La gymnaste a le choix entre 12 sauts.

Art. A6.2.2 – **Barres, Poutre et Sol**

L'exercice est composé librement par la gymnaste, il doit comporter :

- **3 Difficultés 6^{ème} prises dans 3 familles différentes de la grille.**
- **4 autres difficultés figurant au minimum dans les 5^{ème} degré Aînées/Jeunesses ou des éléments plus difficiles répertoriés au code catégorie 2 ou code FIG, sauf** les éléments de liaison et certains éléments listés à chaque agrès (les éléments de cette liste ne seront pas retenus, seules les éventuelles fautes d'exécution seront comptabilisées).

Une autre difficulté ou une Difficulté 6^{ème} ne peut être exécutée 2 fois (**sauf en Barres asymétriques**). La 2^{ème} fois l'autre difficulté ou la Difficulté 6^{ème} ne sera pas reconnue, ni bonifiée (les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E), mais elle pourra servir pour valider une liaison bonifiée. Par contre, elle ne pourra servir pour valider une EC.

L'exercice doit respecter les E.C. propres à chaque agrès.

Art. A6.3 – Difficultés - 9.00 pts

Art. A6.3.1 – Pour qu'une Difficulté 6^{ème} soit comptabilisée, elle doit appartenir à la grille des 6^{ème} et correspondre à la définition donnée.

*Exemple au sol : ATR valse 1 tour : non comptabilisé comme Difficulté 6^{ème} (hors grille)
ATR valse 2 tours 1/2 : comptabilisé (Difficulté 6^{ème}, famille 6-2)*

Art. A6.3.2 – Une Difficulté 6^{ème} ne répondant pas aux caractères techniques définis ne peut être comptabilisée en Difficulté.

Art. A6.3.3 – Un exercice peut comporter plusieurs Difficultés 6^{ème} de la même famille sachant qu'1 seule est comptabilisée en Difficulté. La 2^{ème} Difficulté 6^{ème} sera considérée seulement comme une autre difficulté (seule la bonification éventuelle sera prise en compte pour la seconde Difficulté 6^{ème} et les fautes d'exécution).

Ex. en poutre : Souplesse AR arrivée au siège et Flip : 2 Dif. de la famille 6-5, 1 seule comptabilisée en Difficulté.

Ex. au sol : Salto tempo et Salto AR groupé : 2 Dif. de la famille 6-5, 1 seule comptabilisée en Difficulté.

Art. A6.3.4 – **Séries**

Certaines Difficultés 6^{ème} peuvent être enchaînées directement.

Les 3 Difficultés 6^{ème} peuvent être réunies en une seule série.

Art. A6.4 – Exigences de Composition : **E.C.** - 2.50 pts

Art. A6.4.1 – **Barres, Poutre et Sol**

Les **E.C.** sont mentionnées dans la présentation des 6^{èmes} degrés à chaque agrès et rappelées sur les feuilles de notation.

Art. A6.4.2 – Elles sont au nombre de 5 à chaque agrès et valent chacune 0.50 point.

Quand dans une **E.C.** 2 exigences sont demandées, la gymnaste doit réaliser les 2 exigences pour obtenir les 0.50 pt.

Art. A6.5 – Bonification - 1.50 pt

Art. A6.5.1 – **Barres, Poutre et Sol**

Les Difficultés des colonnes 2 et 3 de la grille sont « bonifiables » à 0.30 pt ou 0.50 pt.

En poutre et en sol une liste de liaisons bonifiées est indiquée spécifiquement dans les rubriques concernées.

L'ensemble des Bonifications ne peut excéder 1.50 pt.

Art. A6.5.2 – Les **Bonifications** sont accordées pour des Difficultés 6^{ème} différentes même si elles font partie de la même famille (le nombre est illimité, le total ne devant pas dépasser 1.50 pt).

Art. A6.5.3 – Aucune **Bonification** n'est accordée en cas de :

- Chute
- Répétition (sauf pour les liaisons bonifiées dans le cadre des art 6.10.5 et 6.11.4)
- Position tenue non tenue (*exemple en poutre : ATR*)
- Fautes égales ou supérieures à 0.60 pt

Une liaison est bonifiée même si les 2 Difficultés 6^{ème} concernées ont plus de 0.60 pt de fautes.

Art. A6.6 – Exécution - 10 pts

Art. A6.6.1 – **Saut**

Pour chaque saut, les fautes spécifiques, les fautes générales et de réception sont reprises dans un tableau.

Art. A6.6.2 – **Barres, Poutre et Sol**

La réalisation des Difficultés 6^{ème} peut entraîner des fautes qui seront pénalisées conformément au tableau des Fautes Générales (Art. 6.7). A ces fautes peuvent s'ajouter des fautes techniques.

Un exercice sans sortie (Difficulté 6^{ème} ou autre difficulté définie à l'article A6.2.2) sera pénalisé de : **0.80 pt.**

Un exercice avec une entrée non codifiée **ne sera pas pénalisé.**

Art 6.7. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés 6^{ème} degré)

FAUTES						
Fautes d'exécution	chq f.	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +	
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x		
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +			
Jambes croisées dans les éléments avec vrille	chq f.	x				
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x			
Manque de précision dans les positions groupées, carpées ou tendues	chq f.	x	x			
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu (Barres, Poutre, Sol)	chq f.	x	x			
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x			
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x	x (TS)		
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)						
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x			
Jambes écartées à la réception	chq f.	x				
Ouverture du corps insuffisante après groupé ou carpé, avant la réception	chq f.	x	x			
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)		Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x			
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x				Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x			Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x		
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x			
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.					1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.					1 pt
Chute sur ou contre l'agrès (sauf en BA)	chq f.					1 pt
Divers FSCF						
Mauvaise annonce du degré (sauf en Saut)		Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0.80 pt sur la note E				
Élément aidé		Annulation de l'élément				
Arrêt non motivé	chq f.	x				
Élan supplémentaire en entrée : un 2 ^{ème} élan est autorisé à l'entrée en Barres et Poutre		SP				
• élan avec entrée non réalisée sans touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous						1 pt
• élan avec entrée non réalisée et touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous				x		
• rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire), quelque soit le nombre de rebonds						
Exercice sans entrée					SP	
Exercice sans sortie						0.80 pt
Fautes spécifiques en Table de Saut						
Mauvaise annonce de degré		Voir Art. A6.8.2.				
Saut exécuté avant le signal des juges		Le saut est à refaire : SP				
Pas d'annonce de saut		Le juge ne doit pas laisser partir la gymnaste sans connaître le degré				

Art 6.7. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés 6^{ème} degré)

FAUTES					
	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +	
Saut exécuté différent du saut annoncé appartenant à la grille		SP			
Saut exécuté différent du saut annoncé n'appartenant pas à la grille		SAUT NUL			
Dynamisme insuffisant	x	x	x		
Ne pas utiliser la protection tremplin lors des sauts par rondade		SAUT NUL			
Fautes spécifiques en Barres					
Elan intermédiaire (une seule pénalité par élément)	chq f.		x		
Balancer AV puis AR avant retrait et grand rétablissement		SP			
Ajustement des prises	chq f.	x			
Appui passif	chq f.		x		
Suspension passive	chq f.		x		
Extension du corps insuffisante dans les bascules et les balancers BI et BS	chq f.	x			
Frôler l'agrès avec les pieds	chq f.		x		
Heurter l'agrès avec les pieds	chq f.			x	
Frôler le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.			x	
Heurter le tapis dans les éléments en suspension BI	chq f.				1 pt
Position des épaules avant la saisie de BS dans le contremouvement	chq f.	x			
Manque de position carpée avant reprise BS dans le contremouvement	chq f.	x			
Pas de projection des pieds vers BS dans le contremouvement	chq f.	x			
Pas d'appui libre au retrait ou au shushunova	chq f.		x		
Bassin en dessous des épaules au retrait et au shushunova	chq f.		x		
Difficulté 6 ^{ème} ou Autre Difficulté exécutée 3 fois (sauf bascule et ATR)	chq f.			x	
Règlage des barres en cours de mouvement					Exercice terminé
Fautes spécifiques en Poutre et Sol					
Jbes non parallèles au sol	chq f.	x			
Ecart insuffisant	chq f.	x			
Position cambrée insuffisante dans les sauts pieds tête	chq f.	x			
Pieds pas assez près de la tête dans les sauts pieds tête	chq f.	x			
Genoux sous horizontale au saut groupé	chq f.		x		
Jbe tendue sous horizontale au saut cosaque	chq f.		x		
Jbes sous horizontale au saut carpié	chq f.		x		
1/2 tour ou tour pieds à plat	chq f.		x		
Élément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
Fautes spécifiques en Poutre					
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.	x			
Frôler la poutre avec pied ou jbe	chq f.	x			

Art 6.7. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 6^{ème} degré)

FAUTES						
		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +	
Appui d'une jbe contre la poutre	chq f.		x			
Marche pied à plat	chq f.	x				
ATR de la grille non tenu quand compté en Difficulté 6 ^{ème}	chq f.				1 pt	
Sortie Auerbach en bout de poutre désaxée		x				
Fautes Spécifiques en Sol						
Manque d'harmonie musique mouvement	chq f.	x	x		Max 0.50 pt	
Sortie en bout de tapis (sauf élément désaxé)			SP			
Aucun salto dans le mouvement					2 pts	
Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE						
Tenue non conforme		Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Aide		Annulation de l'élément				
Présence de l'entraîneur sur le tapis (sauf en BA) / ou sur la zone interdite au saut / ou mains au dessus des tapis	chq f.			x		
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym	chq f.		x			
Gêner la visibilité des juges	chq f.	x				
Touche de l'engin pendant l'exercice	chq f.	x				
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	chq f.		x			
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante ou nettoyage complet de la barre	chq f.	x				
Comportement antisportif de l'entraîneur		1 ^{ère} fois : avertissement / 2 ^{ème} fois : exclusion de la compétition				
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE						
Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante ou nettoyage complet de la barre	chq f.	x				
Irrégularités aux agrès :						
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x				
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes				SP		
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :						
- pour l'équipe			x		avec un max. de 1 pt	
- pour les gymnastes individuelles			x			
• déplacer le tapis supplémentaire				x		
• ajout d'un tapis supplémentaire				x		
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x		
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x		
• enlever les ressorts du tremplin				x		
• dépassement du temps de chute (Barres et Poutre)			Exercice terminé			
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)	à chq agr.		x			
Quitter l'aire de compétition sans permission			Disqualifiée			
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)			Classement annulé			
Retard injustifié ou interruption de la compétition			Pénalité de 2 points			

Art. A6.8.1– Les 2 sauts peuvent être identiques ou différents. Les sauts autorisés sont :

6 - 1	Lune carpée (Yamashita)	11.70 pts
6 - 2	Renversement AV avec ½ Tour (180°) pendant le 1 ^{er} envol – ½ Tour (180°) pendant le 2 ^{ème} envol	12.00 pts
6 - 3	Lune carpée avec ½ tour	12.00 pts
6 - 4	Renversement AV avec 1 Tour (360°) pendant le 2 ^{ème} envol (Lune vrille)	12.50 pts
6 - 5	Renversement AV avec ½ Tour (180°) pendant le 1 ^{er} envol – 1 Tour (360°) pendant le 2 ^{ème} envol	12.50 pts
6 - 6	Tsukahara groupé – de 90° à 180° pendant le 1 ^{er} envol	13 pts
6 - 7	Tsukahara carpé – de 90° à 180° pendant le 1 ^{er} envol	13 pts
6 - 8	Tsukahara tendu – de 90° à 180° pendant le 1 ^{er} envol	13 pts
6 - 9	Lune salto avant groupé	13 pts
6 - 10	Yurchenko groupé	13 pts
6 - 11	Yurchenko carpé	13 pts
6 - 12	Yurchenko tendu	13 pts

Art. A6.8.2 – Précisions

Les gymnastes sont responsables de l'annonce des sauts qu'elles exécutent (des cartons numéros doivent être mis à leur disposition).

Saut exécuté avant le signal des juges, le saut est à refaire : **SP**

Saut exécuté différent du saut annoncé appartenant à la grille : **SP**

Pour le saut ½ tour - 1 tour : une tolérance de 30° en dessous du tour demandé est autorisée pour reconnaître le saut. Si la rotation est inférieure, le saut est reconnu comme ½ tour - ½ tour.

Pénalités spécifiques :

Saut avec appui d'un seul bras	- 2 pts
Ne pas arriver sur les 2 pieds d'abord à la réception	Saut nul
Ne pas poser les mains sur la table de saut	Saut nul
Tête posée sur la table	Saut nul
Pour lune carpée : pas d'alignement du corps avant le carpé	Saut nul
Pour ½ - ½ : réception 2 ^{ème} envol < ¼ (cf position pieds)	Saut nul
Pour lune vrille : tour non réalisé (inférieur à ¾) ou exécuté au sol	Saut nul
Pour yurchenko : ne pas utiliser la protection	Saut nul
Saut exécuté n'appartenant pas à la grille	Saut nul

Note D des sauts

(6.1 Lune carpée : 11.70 pts) (6.2 ½ tour - ½ tour : 12 pts) (6.3 Lune carpée avec ½ tour : 12pts) (6.4 Lune vrille : 12.50 pts) (6.5 ½ tour - 1 tour : 12.50 pts) (6.6 Tsuk groupé : 13 pts) (6.7 Tsuk carapé : 13 pts) (6.8 Tsuk tendu : 13 pts) (6.9 Lune salto av : 13 pts) (6.10 Yurchenko groupé : 13 pts) (6.11 Yurchenko carapé : 13 pts) (6.12 Yurchenko tendu : 13 pts)

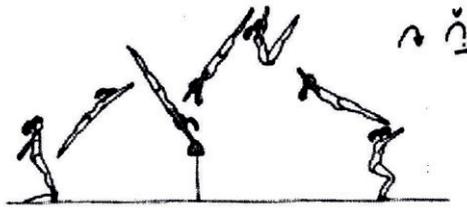
Les cases grisées du tableau sont les pénalités qui ne peuvent pas être appliquées aux sauts correspondants.					Lune carpée	½ tour - ½ tour	Lune carpée ½	½ tour - 1 tour	Lune vrille	Lune salto avant	Tsuk groupé	Tsuk carapé	Tsuk tendu	Yurchenko	Yurchenko carapé	Yurchenko tendu
1 ^{ER} ENVOL	Angle des hanches (corps cassé)	0.10	0.30													
	Jambes fléchies	0.10	0.30	0.50												
	Jambes écartées	0.10	0.30													
	Corps cambré	0.10	0.30													
	Rotation longitudinale incomplète	0.10 si ≤ 45°	0.30 si ≤ 90°	0.50 si > 90°												
IMPULSION	Appui prolongé	0.10	0.30	0.50												
	Appuis décalés alternatifs des mains	0.10	0.30													
	Angle des épaules	0.10	0.30													
	Pas de passage à la verticale	0.10														
	Bras fléchis (si tête sur la table = saut nul)	0.10	0.30	0.50												
	Rotation longitudinale commencée trop tôt	0.10	0.30													
2 ^{ÈME} ENVOL	Hauteur insuffisante	0.10	0.30	0.50												
	Manque de maintien dans la position corps tendu	0.10	0.30													
	Carpé insuffisant	0.10	0.30													
	Carpé dans la phase descendante		0.30	0.50												
	Ouverture du corps insuffisante et/ou tardive pour un 2 ^{ème} envol groupé ou carapé	0.10	0.30													
	Sous-rotation dans le salto	0.10	0.30													
	Longueur insuffisante	0.10	0.30													
	Jambes écartées	0.10	0.30													
	Jambes fléchies	0.10	0.30	0.50												
	Rotation longitudinale incomplète	0.10	0.30													
RÉCEPTION	Déviation par rapport à l'axe de réception (1 ^{er} contact)	0.10														
	Jambes écartées	0.10														
	Dynamisme insuffisant	0.10	0.30	0.50												
	Mouvement supplémentaire des bras	0.10														
	Déséquilibre (chq fois)	0.10	0.30													
	Pas supplémentaire, sursaut (chq fois)	0.10														
	Grand pas ou saut (environ 1 mètre) (chq fois)		0.30													
	Faute de position de corps (chq fois)	0.10	0.30													
	Flexion profonde			0.50												
	Frôler/Toucher l'agrès ou le tapis		0.30													
	Appui 1 main ou 2 sur tapis ou agrès		1.00 pt													
	Chute sur tapis genoux ou bassin		1.00 pt													
Chute sur ou contre l'agrès		1.00 pt														

En cas de saut nul au 1^{er} essai, les juges doivent informer l'entraîneur avant le 2^{ème} essai.



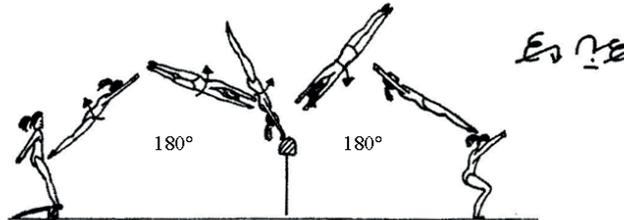
N°6 - 1 : Yamashita - Lune carpée (Note D : 11.70 pts)

Renversement AV avec fermeture tronc-jambes dans la phase ascendante du 2^{ème} envol.



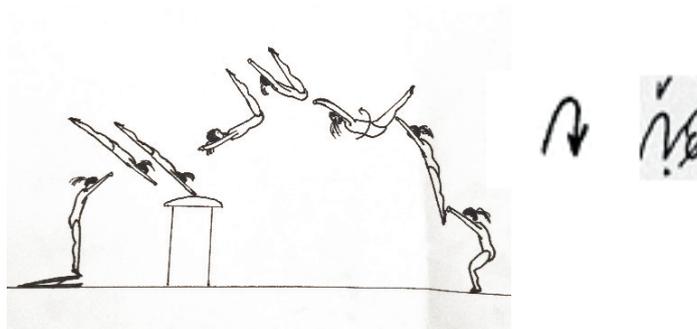
N°6 - 2 : ½ tour - ½ tour (Note D : 12.00 pts)

Renversement AV avec ½ tour pendant le 1^{er} envol et ½ tour pendant le 2^{ème} envol.



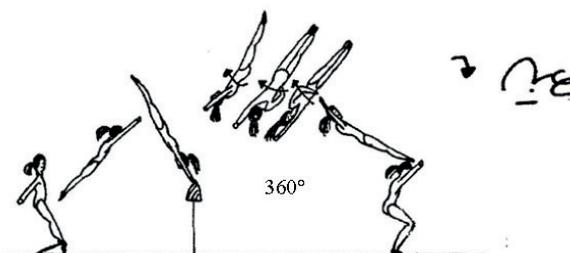
N°6 - 3 : Lune carpée avec ½ tour (Note D : 12.00 pts)

Renversement AV avec fermeture tronc-jambes dans la phase ascendante du 2^{ème} envol et ½ tour pendant le 2^{ème} envol.



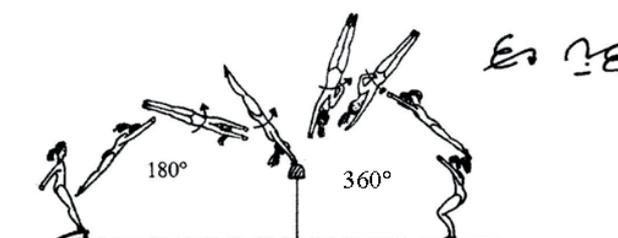
N°6 - 4 : Lune vrille (Note D : 12.50 pts)

Renversement AV avec 1 tour pendant le 2^{ème} envol.



N°6 - 5 : ½ tour - 1 tour (Note D : 12.50 pts)

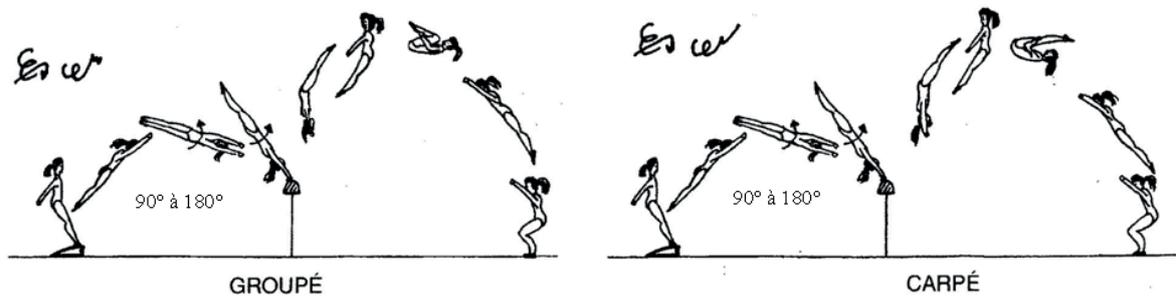
Renversement AV avec ½ tour pendant le 1^{er} envol et 1 tour pendant le 2^{ème} envol.



N°6 - 6 : Tsukahara groupé (Note D : 13.00 pts)

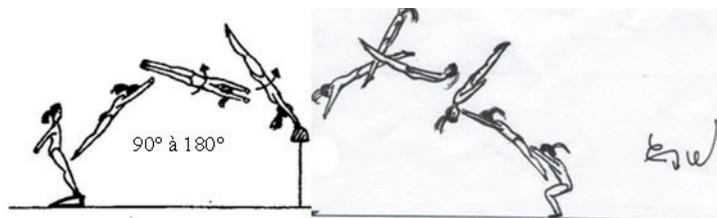
N°6 - 7 : Tsukahara carpé (Note D : 13.00 pts)

Renversement avec $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ tour (90° - 180°) dans le 1^{er} envol, salto arrière groupé ou carpé dans le le 2^{ème} envol.



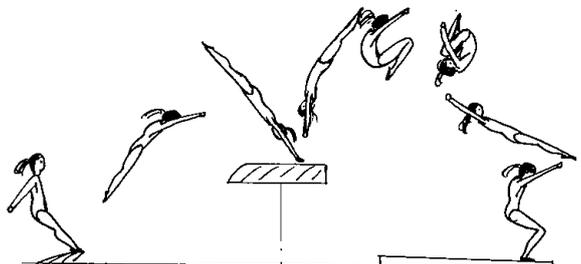
N°6 - 8 : Tsukahara tendu (Note D : 13.00 pts)

Renversement avec $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ tour (90° - 180°) dans le 1^{er} envol, salto arrière tendu dans le le 2^{ème} envol.



N°6 - 9 : Lune salto AV groupé (Note D : 13.00 pts)

Renversement avant dans le 1^{er} envol, salto avant groupé dans le 2^{ème} envol.



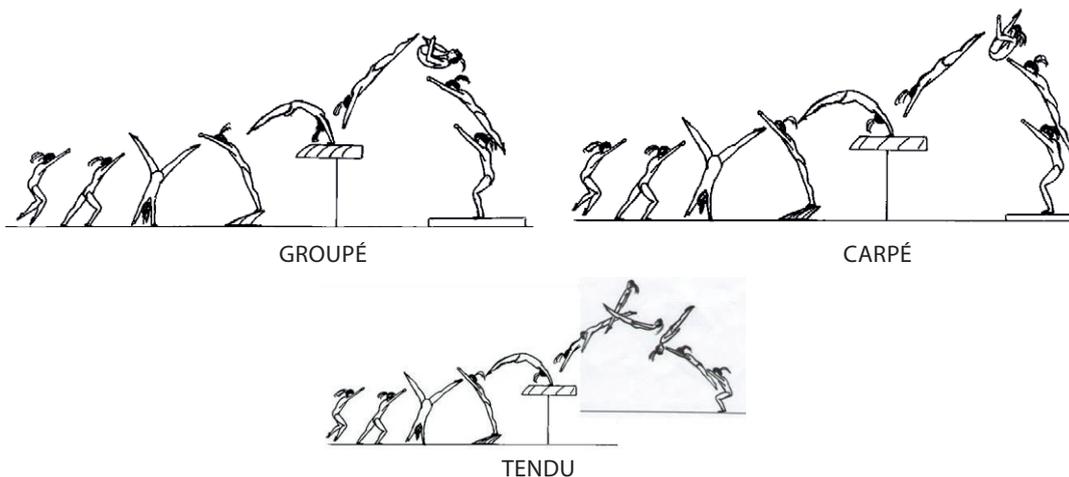
N°6 - 10 : Yurchenko groupé (Note D : 13.00 pts)

N°6 - 11 : Yurchenko carpé (Note D : 13.00 pts)

N°6 - 12 : Yurchenko tendu (Note D : 13.00 pts)

NB : Protection de tremplin obligatoire pour ces trois sauts : sinon saut nul

Rondade flip, salto arrière groupé, carpé, tendu dans le 2^{ème} envol.



Art. A6.9 – Barres Asymétriques

Art. A6.9.1 – **EC**

L'exercice doit comporter :

- 1 • 1 changement de barres (de BS à BI ou de BI à BS) exécuté par une Difficulté 6^{ème} avec envol (entrée poisson, retrait, shushunova, contre mouvement)
- 2 • 1 élément avec rotation longitudinale 180° mini (Entrée et Sortie comprises)
- 3 • 1 bascule en cours de mouvement
- 4 • 1 tour autour d'une barre (tour AR, pieds mains tour, soleil...)
- 5 • 1 passage du corps en arrière à l'horizontale minimum

Art. A6.9.2 – **Répétition**

Une autre difficulté ou une Difficulté 6^{ème} peut être exécutée 2 fois. La troisième fois, l'autre difficulté ou la Difficulté 6^{ème} ne sera pas reconnue, **une pénalité de 0.50 pt** plus d'éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E.

La gymnaste peut exécuter autant de bascules qu'elle le désire, **sans pénalité**, mais 2 seulement seront retenues comme **autre difficulté** (en plus d'une bascule Difficulté 6^{ème}).

La gymnaste peut effectuer autant de prise d'élan à l'ATR qu'elle le désire, **sans pénalité**, mais 2 seulement seront retenues comme éléments (la 1^{ère} en **Difficulté 6^{ème}** et la 2^{ème} comme **autre difficulté**).

Art. A6.9.3 – **Éléments non retenus**

- pose de pieds
- balancer avant puis arrière parti de la suspension ou du filé (il sera considéré comme un élan intermédiaire et pénalisé comme tel, sauf avant le retrait et le grand réta où il ne sera pas pénalisé).
- renversement du 4^{ème} degré en BI
- filé
- prise d'élan à 45°

Si certains de ces éléments étaient effectués par une gymnaste, ceux-ci ne seraient pas retenus dans les 4 autres difficultés nécessaires. Seules les éventuelles fautes d'exécution seraient déduites de la note E.

Art. A6.9.4 – **Précisions**

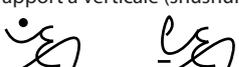
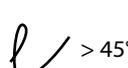
- Une interruption de temps de 30 sec. est possible en cas de chute de l'agrès.
- Franchissements à l'ATR et soleil : si l'ATR est réalisé dans les 10° avant ou après la verticale, l'élément est reconnu.
- Un tour AR libre sous l'horizontale devient une autre difficulté.
- Si la gymnaste exécute 2 tours d'appui AR libre, c'est la bonification de la 1^{ère} exécution qui sera comptabilisée.
- L'élan circulaire en AR doit être effectué jbes tendues pendant au moins ¾ de tour pour être comptabilisé en Difficulté 6^{ème}. Si les jbes sont fléchies, il devient une autre difficulté sans pénalité pour la flexion de jbes.

Art. A6.9.5 – **Exemples**

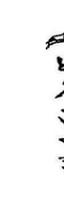
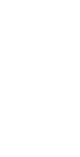
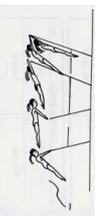
Entrée bascule BI	Pose de pieds	Bascule BS	Tour facial AR	Retrait	Bascule BI	Tour facial AR	Grand réta	Tour facial AR	Sortie échappe tendue
autre diff.		autre diff.	autre diff.	Diff. 6 ^{ème}		autre diff.	Diff. 6 ^{ème}		Diff. 6 ^{ème}
Pénalité de 0.50 pt sur la note E pour la répétition du Tour facial AR (3 fois)									

Entrée 1 tour bascule	Pose de pieds	Bascule BS	Tour facial AR	Retrait	Bascule BI	Tour facial AR	Sortie échappe tendue
Diff. 6 ^{ème}		autre diff.	autre diff.	Diff. 6 ^{ème}	autre diff.	autre diff.	Diff. 6 ^{ème}
Pas de pénalité pour répétition							

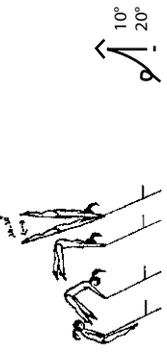
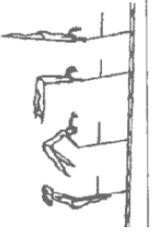
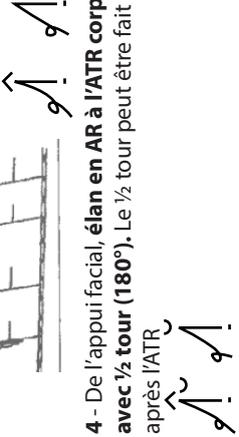
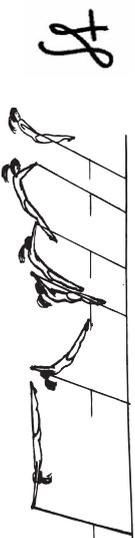
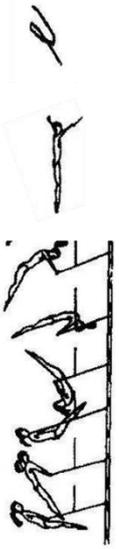
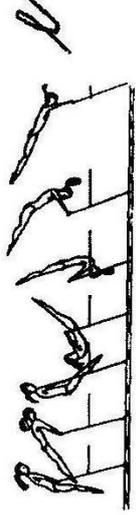
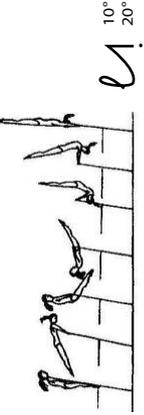
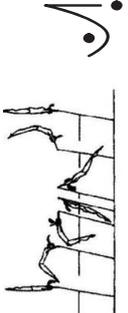
Barres Asymétriques. 6^{ème} degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-1 ENTRÉES ET BASCULES	<p>1 - Saut groupé ou écarté avec impulsion des mains sur BI à la suspension BS</p>  <p>2 - Balancer à la suspension BI + ½ tour au balancer à la suspension + bascule faciale ou dorsale BI (balade) (en entrée ou en cours de mouvement)</p>  <p>3 - Saut avec ½ tour + bascule faciale BI</p> 	<p>4 - Station face à BI (à l'ext. ou à l'int. des B), saut avec 1 tour (360°) à la suspension BI + bascule faciale ou dorsale</p> 	<p>5 - Poisson par-dessus BI à la suspension BS</p>  <p>6 - Station face à BS et BI, saut avec ½ tour (180°) à la suspension BS + bascule faciale ou dorsale</p> 
6-2 LACHERS		<p>1 - Retrait</p> 	<p>2 - Départ de la suspension BS ou pieds mains BS, élan par-dessus BS avec ½ tour et envol par-dessus BI à la suspension BI ou à l'ATR avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale (shushunova)</p>  <p>3 - Retrait à l'ATR à BI avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale</p> 
6-3 ELANS EN AR		<p>1 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps carpé (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale)</p>  <p>2 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps tendu (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale)</p> 	<p>3 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu</p>  <p>4 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu avec ½ tour (180°). Le ½ tour peut être fait avant, pendant ou après l'ATR</p> 
6-4 RÉTABLISSEMENT	<p>1 - Grand rétablissement de la suspension BS, arrivée à l'appui libre ou en appui facial</p> 		
6-5 TOURS	<p>1 - De l'appui facial, élan en AR tour d'appui AR libre à l'horizontale (si sous l'horizontale, devient une autre difficulté)</p> 	<p>2 - De l'appui facial, élan en AR tour d'appui AR libre à l'oblique haute (> 45°)</p> 	<p>3 - De l'appui facial, élan en AR tour d'appui AR libre à l'ATR avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale</p>  <p>4 - Soleil</p> 
6.6 ELANS CIRCULAIRES	<p>1. Elan circulaire en AR jbes tendues pendant ¾ de tour minimum (carpé ou carpé écarté) (si flexion des jbes, devient une autre difficulté SP pour flexion jbes)</p> 	<p>2 - Contre mouvement (du pieds mains ou de l'appui libre)</p> 	
6-7 SORTIES	<p>1 - Echappe BS, salto AR tendu (rotation AR en courbe AV ou gainage)</p>  <p>2 - De l'appui facial BS ou du pieds mains, sortie filée avec 1 tour ou +</p> 	<p>3 - Echappe BS, salto AR groupé ou tendu avec ½ tour</p> 	<p>4 - Echappe BS, salto AR tendu avec 1 tour et +</p>  <p>5 - De l'ATR BS ou de l'appui facial BS, pieds mains salto AV groupé</p> 

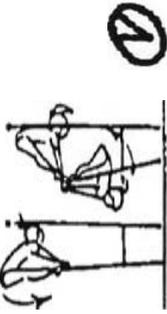
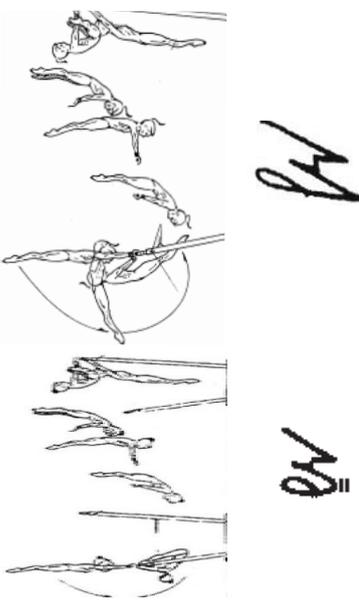
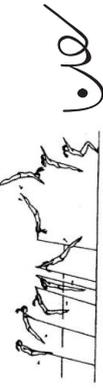
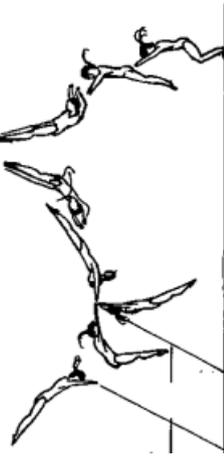
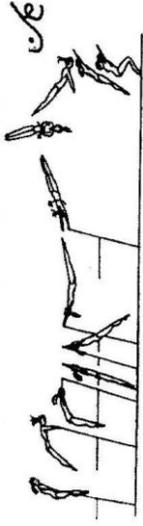
Barres Asymétriques. 6^{ème} degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
<p>6-1 ENTRÉES ET BASCULES</p>	<p>1 - Saut groupé ou écarté avec impulsion des mains sur BI à la suspension BS</p>   <p>2 - Balancer à la suspension BI + 1/2 tour au balancer à la suspension + bascule faciale ou dorsale BI (balade) (en entrée ou en cours de mouvement)</p> 	<p>4- Station face à BI (à l'ext. ou à l'int. des B), saut avec 1 tour (360°) à la suspension BI + bascule faciale ou dorsale</p> 	<p>5 - Poisson par-dessus BI à la suspension BS</p>  <p>6 - Station face à BS et BI, saut avec 1/2 tour (180°) à la suspension BS + bascule faciale ou dorsale</p> 
<p>6-2 LACHERS</p>	<p>1 - Retrait</p> 	<p>2 - Départ de la suspension BS ou pieds mains BS, élan par-dessus BS avec 1/2 tour et envol par-dessus BI à la suspension BI ou à l'ATR avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale (shushunova)</p>  <p>3 - Retrait à l'ATR à BI avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale</p> 	<p>2 - Retrait à l'ATR à BI avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale</p> 

Barres Asymétriques. 6^{ème} degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-3 ELANS EN AR		<p>1 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps carpé (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale)</p>  <p>2 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps tendu (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale)</p> 	<p>3 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu</p>  <p>4 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu avec ½ tour (180°). Le ½ tour peut être fait avant, pendant ou après l'ATR</p> 
6-4 RÉTABLISSMENT	<p>1 - Grand rétablissement de la suspension BS, arrivée à l'appui libre ou en appui facial</p> 		
6-5 TOURS	<p>1 - De l'appui facial, élan en AR tour d'appui AR libre à l'horizontale (sous l'horizontale, devient une autre difficulté)</p> 	<p>2 - De l'appui facial, élan en AR tour d'appui AR libre à l'oblique haute (> 45°)</p> 	<p>3 - De l'appui facial, élan en AR tour d'appui AR libre à l'ATR avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale</p>  <p>4 - Soleil</p> 

Barres Asymétriques. 6^{ème} degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
<p>6.6 ELANS CIRCULAIRES</p>	<p>1. Elan circulaire en AR jbes tendues pendant ¾ de tour minimum (carpé ou carpé écarté) (si jbes fléchies devient une autre difficulté SP pour flexion de jbes)</p> 	<p>2 - Contre mouvement (du pieds mains ou de l'appui libre)</p> 	
<p>6-7 SORTIES</p>	<p>1 - Echappe BS, salto AR tendu (Rotation AR en courbe AV ou gainage)</p>  <p>2 - De l'appui facial BS ou du pieds mains, sortie flée avec 1 tour ou +</p> 	<p>3 - Echappe BS, salto AR groupé ou tendu avec ½ tour</p>  	<p>4 - Echappe BS, salto AR tendu avec 1 tour et +</p>  <p>5 - De l'ATR BS ou de l'appui facial BS, pieds mains salto AV groupé</p>  <p>Cor =</p>

Poutre. 6^{ème} degré - Difficultés

Art. A6.10 – Poutre

Art. A6.10.1 – **EC**

L'exercice doit comporter :

- 1 • 1 élément acrobatique avec/sans envol (sortie exclue) ou 1 ATR de la grille des Difficultés 6^{ème}
- 2 • 1 série gymnique de 2 sauts différents (autre difficulté ou Difficulté 6^{ème})
- 3 • 1 pirouette 360° ou + sur une jambe
- 4 • 1 saut à l'écart antéropostérieur $\geq 135^\circ$
- 5 • 1 passage proche de la poutre (1) **ET** 3 longueurs minimum (2)

(1) Le passage proche de la poutre ne doit pas être obligatoirement un élément codifié. Le seul fait de toucher la poutre avec une partie du corps autre que les pieds ou les mains suffit pour remplir l'EC 5.

(2) Une longueur doit comporter au moins une autre difficulté ou Difficulté 6^{ème}.

Art. A6.10.2 – **Éléments non retenus**

- saut vertical
- tous les ½ tours

Si certains de ces éléments étaient effectués par une gymnaste, ceux-ci ne seraient pas retenus dans les 4 autres difficultés nécessaires. Seules les éventuelles fautes d'exécution seraient déduites de la note E.

Art. A6.10.3 – **Précisions**

- Une interruption de temps de 10 sec. est possible en cas de chute sur ou de l'agrès.
- Il n'est pas obligatoire d'avoir une série acrobatique sur poutre.
- Arrêts supplémentaires (pauses de concentration > 2 s.) : **chaque fois -0.10 pt**
- L'ATR du 5^{ème} degré n'est pas une Difficulté 6^{ème}.
- Un ATR de la grille non tenu est comptabilisé en Difficulté 6^{ème} mais :
 - Pénalité de **1 pt pour position non tenue** quand l'ATR doit être comptabilisé en Difficulté 6^{ème}.
 - Pas de bonification éventuelle.
- Equerre renversée non tenue : ne peut être comptabilisée comme une Difficulté 6^{ème}, comptabilisée comme une autre difficulté. L'équerre renversée ne remplit pas l'EC1.
- La souplesse AR arrivée accroupie et la souplesse AR en liaison avec un saut vertical sont prises en Difficulté 6^{ème}.
- Saut changement de jambes avec écart des jambes après le changement < 135° : ne sera pas comptabilisé comme une Difficulté 6^{ème}, comptabilisé comme un saut enjambé.
- Si le saut enjambé changement de jambes est effectué avec un angle (après le changement de jambe) compris entre 135° et 150° la bonification sera alors de 0.30 pt.
- Saut appel 1 ou 2 pieds = Difficultés 6^{ème} ou autres difficultés identiques.
- Auerbach en bout de poutre : si la sortie est désaxée de plus de 50 cm par rapport à l'axe de la poutre, une pénalité de **0.10 pt ou 0.30 pt** pour déviation est appliquée (cf tableau des Fautes Générales) et suppression de la bonification.

Art. A6.10.4 – **Liaisons bonifiées**

- Liaison de 2 sauts Difficultés 6^{ème} différents **+ 0.30 pt**
- Rondade + salto en sortie en liaison directe : **+ 0.50 pt**
- Flip + élément acrobatique avec ou sans envol sur poutre en liaison directe **ou inversement** : **+ 0.50 pt**
- Flip + salto en sortie en liaison directe : **+ 0.50 pt**

Liaison directe (LD) : sont considérées en liaison directe les autres difficultés ou Difficultés 6^{ème} exécutées sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

Art. A6.10.5 – **Exemples**

Souplesse AR	Sortie salto AR groupé
Famille 6-5	Famille 6-6
Liaison Directe	
3 pts	3 pts
Pas de bonification	

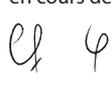
Rondade	Salto AR tendu avec 1 tour en sortie
Famille 6-3	Famille 6-6
Liaison Bonifiée	
3 pts	3 pts
Rondade = 0.30 pt + Liaison = 0.50 pt + Sortie = 0.50 pt	
Bonification totale = 1.30 pt	

Flip	Salto AR tendu en sortie
Famille 6-5	Famille 6-6
Liaison Bonifiée	
3 pts	3 pts
Flip = 0.30 pt + Liaison = 0.50 pt + Sortie = 0.30 pt	
Bonification totale = 1.10 pt	

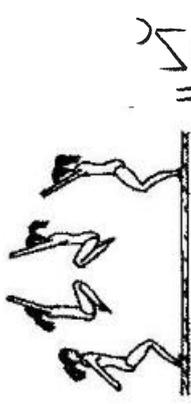
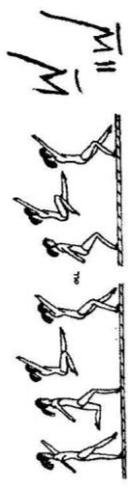
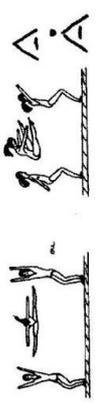
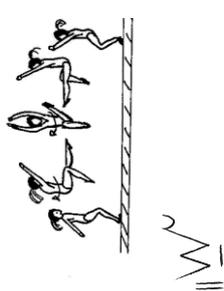
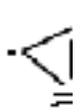
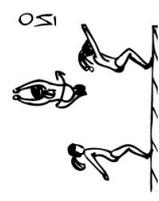
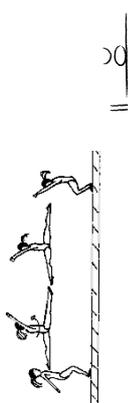
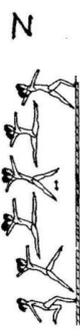
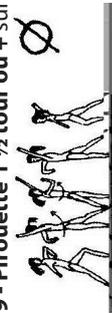
Saut cosaque	Saut groupé 1 tour
Famille 6-1	Famille 6-1 (non prise en compte une 2 ^{ème} fois)
Liaison Directe	
3 pts	0 pt
Saut cosaque = 0 pt + Liaison = 0.30 pt + Saut groupé 1 tour = 0.50 pt	
Bonification totale = 0.80 pt	

Rondade en cours de mouvement	Rondade	Sortie Salto AR groupé
Famille 6-3	Famille 6-3 (non pris en compte une 2 ^{ème} fois)	Famille 6-6
Liaison Bonifiée		
3 pts	0 pt	3 pts
Rondade en cours de mouvement = 0.30 pt 2 ^{ème} Rondade = 0 pt + Liaison = 0.50 pt + Sortie = 0 pt		
Bonification totale = 0.80 pt		

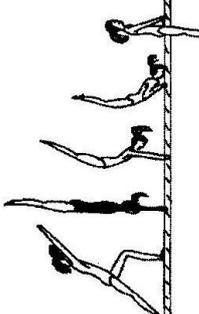
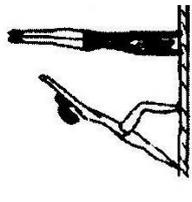
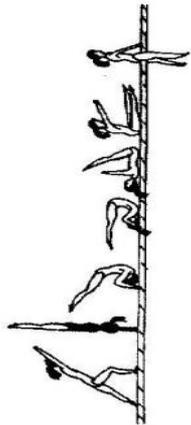
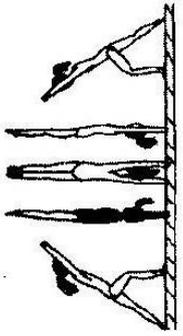
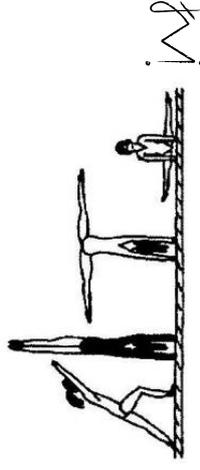
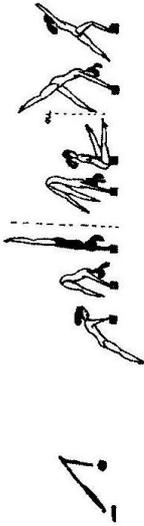
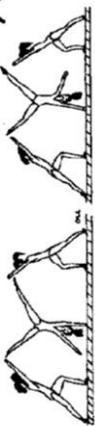
Poutre. 6^{ème} degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-1 ÉLÉMENTS GYMNINIQUES	<p>1 - Saut groupé ½ tour</p>  <p>2 - Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds (saut groupé, 1 jbe tendue à l'horiz.)</p> 	<p>3 - Saut carpé écarté en position transversale</p>  <p>4 - Saut cosaque ½ tour</p> 	<p>5. Saut carpé écarté en position latérale</p>  <p>6 - Saut groupé 1 tour ou + </p> <p>7 - Saut écart antéropostérieur ½ tour </p> <p>8 - Saut enjambé avec changement de jbes (angle >150° après le changement) <i>si angle entre 135° et 150° bonif +0.30pt</i> </p> <p>9 - Pirouette 1 ½ tour ou + sur une jbe </p>
6-2 A.T.R TENU (position de jbes libre) PARTIES DE MAINTIEN	<p>1 - ATR transversal descente poisson</p>  <p>2 - ATR latéral </p> <p>3 - Equerre renversée tenue, jbes serrées ou écartées, en entrée ou en cours de mouvement</p> 	<p>4 - ATR transversal + roulade AV</p> 	<p>5 - ATR transversal avec ½ tour</p>  <p>6 - ATR transversal ou latéral arrivée équerre, jbes serrées ou écartées, en entrée ou en cours de mouvement</p>  <p>7 - ATR en l'entrée</p> 
6-3 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES LATÉRAUX	<p>1 - Roue d'un bras</p> 	<p>2 - Rondade</p> 	
6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT	<p>1 - Souplesse AV</p>  <p>2 - Cloche</p> 	<p>3 - Saut de mains</p> 	<p>4 - Salto AV groupé appel 1 pied (arrivée à la station)</p>  <p>5 - Salto AV groupé appel 2 pieds (arrivée à la station)</p> 
6-5 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIÈRE	<p>1 - Souplesse AR (sauf arrivée en fente ou à la station) <i>arrivée accroupie, au siège, à genoux, en appui sur 1 jbe, en Ld avec saut ou autre difficulté</i></p> 	<p>2 - Flip (arrivée au choix)</p> 	<p>3 - Salto AR groupé</p> 
6-6 SORTIES	<p>1 - Salto AV carpé appel 1 ou 2 pieds</p>  <p>2 - Salto AR groupé ou carpé</p>  <p>3 - Renversement AV libre corps tendu (facial)</p> 	<p>4 - Salto AR tendu</p>  <p>5 - Salto Auerbach sur le côté de la poutre (toutes positions du corps)</p> 	<p>6 - Salto AV tendu appel 2 pieds </p> <p>7 - Salto AV groupé appel 2 pieds avec 1 tour </p> <p>8 - Salto AR tendu avec ½ tour ou + </p> <p>9 - Renversement AV libre corps tendu avec 1 tour </p> <p>10 - Salto Auerbach en bout de poutre (toutes positions du corps)</p>  <p>11 - Twist </p>

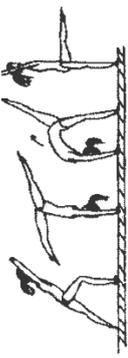
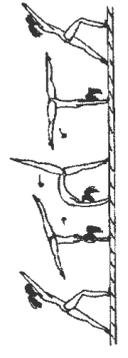
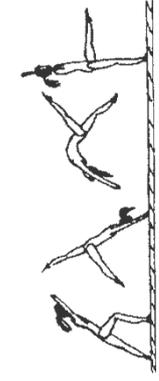
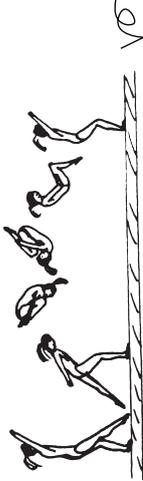
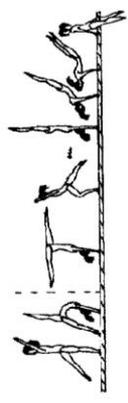
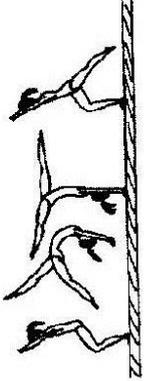
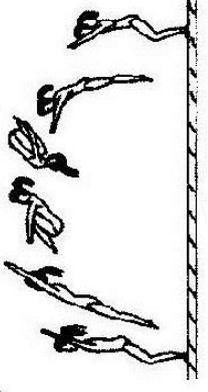
Poutre. 6^{ème} degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-1 ÉLÉMENTS GYMNQUES	<p>1 - Saut groupé 1/2 tour</p>  <p>2 - Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds (saut groupé, 1 jbe tendue à l'horiz.)</p> 	<p>3 - Saut carapé écarté en position transversale</p>  <p>4 - Saut cosaque 1/2 tour</p> 	<p>5 - Saut carapé écarté en position latérale</p>  <p>6 - Saut groupé 1 tour ou +</p>  <p>7 - Saut écart antéropostérieur 1/2 tour</p>  <p>8 - Saut enjambé avec changement de jbes (angle > 150° après le changement)</p>  <p><i>si angle entre 135° et 150° bonif +0.30pt</i></p> <p>9 - Pirouette 1 1/2 tour ou + sur une jbe</p> 

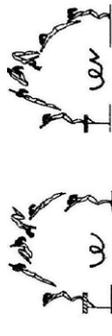
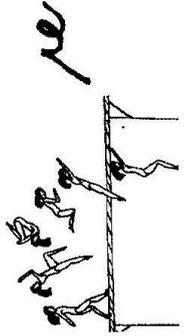
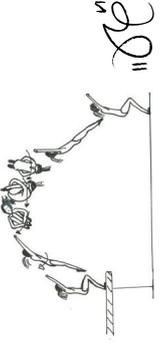
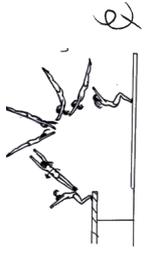
Poutre. 6^{ème} degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
<p>6-2 A.T.R. TENU (position de jbes libre) ET PARTIES DE MAINTIEN</p>	<p>1 - ATR transversal descente poisson </p> <p>2 - ATR latéral </p> <p>3 - Equerre renversée tenue, jbes serrées ou écartées en entrée ou en cours de mouvement  <i>Si non tenue : simple élément.</i></p>	<p>4 - ATR transversal + roulade AV </p>	<p>5 - ATR transversal avec 1/2 tour </p> <p>6 - ATR transversal ou latéral arrivée équerre, jbes serrées ou écartées, en entrée ou en cours de mouvement </p> <p>7 - ATR en l'entrée (retour libre sur poutre) </p>
<p>6-3 ELEMENTS ACROBATIQUES LATERAUX</p>	<p>1 - Roue d'un bras </p>	<p>2 - Rondade </p>	

Poutre. 6^{ème} degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT	<p>1 - Souplesse AV</p>  <p>2 - Cloche</p> 	<p>3 - Saut de mains</p> 	<p>4 - Salto AV groupé appel 1 pied (arrivée à la station)</p>  <p>5 - Salto AV groupé appel 2 pieds (arrivée à la station)</p> 
6-5 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIÈRE	<p>1 - Souplesse AR (sauf arrivée en fente ou à la station) arrivée accroupie, au siège, à genoux, en appui sur 1 jbe, en Ld avec saut ou autre difficulté.</p> 	<p>2 - Flip (arrivée au choix)</p> 	<p>3 - Salto AR groupé</p> 

Poutre. 6^{ème} degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
	<p>1 - Salto AV carpé appel 1 ou 2 pieds </p> <p>2 - Salto AR groupé ou carpé </p> <p>3 - Renversement AV libre corps tendu (facial) </p>	<p>4 - Salto AR tendu </p> <p>5 - Salto Auerbach sur le côté de la poutre (toutes positions du corps) </p>	<p>6 - Salto AV tendu appel 2 pieds </p> <p>7 - Salto AV groupé appel 2 pieds avec 1 tour </p>
6-6 SORTIES	<p>8 - Salto AR tendu avec 1/2 tour ou + </p> <p>9 - Renversement AV libre corps tendu avec 1 tour </p> <p>10 - Salto Auerbach en bout de poutre (toutes positions du corps) </p> <p>11 - Twist </p>		

Art. A6.11 – Sol

Art. A6.11.1 – **EC**

L'exercice doit comporter :

- 1 • 1 série acro de **minimum** 2 éléments avec envol dont 1 salto (ex : rondade + salto AR groupé)
- 2 • 2 salti différents dans le mouvement
- 3 • 1 passage gymnique d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chainés) **ET** 1 pirouette de 360° minimum
- 4 • 3 éléments acrobatiques avec envol en AV, AR et latéral
- 5 • 1 saut à l'écart antéropostérieur $\geq 150^\circ$

Art. A6.11.2 – **Éléments non retenus**

- saut vertical
- grand écart

Si certains de ces éléments étaient effectués par une gymnaste, ceux-ci ne seraient pas retenus dans les 4 autres difficultés nécessaires. Seules les éventuelles fautes d'exécution seraient déduites sur la note E.

Art. A6.11.3 – **Précisions**

- Musique du 5^{ème} degré.
- Le renversement latéral libre et le renversement AV libre sont considérés comme des salti.
- Les 2 salti différents peuvent faire partie de la même série acrobatique : salto AV – rondade – flip – salto AR carpé
- Aucun salto dans le mouvement : - **2 pts sur la Note E (salto de la grille ou autre difficulté)**
- Le Twist tendu ou le salto AR tendu 1/2 tour seront reconnus au bénéfice de la gymnaste.
- Saut groupé et vertical 1 tour 1/2, pirouette 1 tour 1/2 et souplesse valse 1 tour 1/2 sont considérés comme autre difficulté.

Art. A6.11.4 – **Liaisons bonifiées :**

- salto AV en liaison directe avec min. 2 autres difficultés ou Difficultés 6^{ème}, acrobatiques avec envol : **0.30 pt**
- saut de mains + salto AV groupé ou carpé : **0.30 pt**
- saut de mains + flip AV (ou inverse) : **0.30 pt**
- saut de mains + salto AV tendu, groupé 1 tour ou tendu 1 tour : **0.50 pt**
- flip AV + salto AV groupé, carpé, tendu ou avec tour : **0.50 pt**
- liaison directe de 2 salti différents : **0.50 pt**

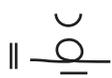
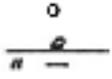
Liaison directe : sont considérées en liaison directe les autres difficultés ou Difficultés 6^{ème} exécutées sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

Art. A6.11.4 – **Exemples**

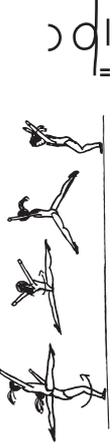
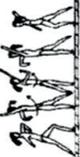
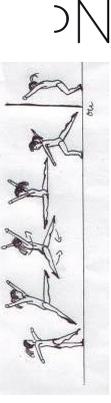
Saut de mains	Salto AV groupé
	Famille 6-4
Liaison Bonifiée	
0 pt	3 pts
Liaison = 0.30 pt	

Saut de mains	Salto AV tendu avec 1 tour
	Famille 6-4
Liaison Bonifiée	
0 pt	3 pts
Liaison = 0.50 pt + Salto AV tendu 1 tour = 0.50 pt	
Bonification totale = 1 pt	

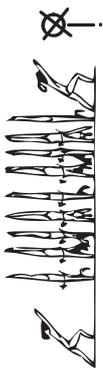
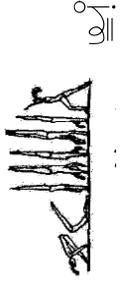
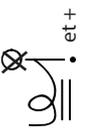
Salto AV tendu en cours de mouvement	Flip AV	Salto AV tendu
Famille 6-4	Famille 6-4 (non pris en compte une 2 ^{ème} fois)	Famille 6-4 (non pris en compte une 2 ^{ème} fois)
Liaison Bonifiée		
3 pts		0 pt
Salto AV tendu en cours de mouvement = 0.50 pt + Liaison = 0.50 pt		
Bonification totale = 1 pt		

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-1 ÉLÉMENTS GYMNINIQUES	<p>1 - Saut groupé 1 tour (appel 2 pieds)</p> 	<p>2 - Saut carpé écarté ½ tour (appel 2 pieds) ou ½ tour Saut carpé écarté (appel 2 pieds)</p>  <p>3 - Saut fouetté avec changement de jbes au grand écart (½ tour jeté)</p>  <p>4 - Saut écart antéropostérieur avec ½ tour</p>  <p>5 - Saut sissonne pied tête</p>  <p>6 - Saut cosaque 1 tour (appel 2 pieds)</p>  <p>7 - Saut changement de jbes avec ¼ tour</p> <p>ZA</p> <p>8 - Pirouette 2 tours ou +  et +</p>	<p>9 - Saut écart antéropostérieur avec 1 tour</p>  <p>10 - Saut Popa (saut carpé écarté 1 tour appel 2 pieds)</p>  <p>11 - Saut grand jeté avec 1 tour</p>  <p>12 - Saut enjambé avec changement de jbes pied tête</p>  <p>13 - Saut enjambé avec changement de jbes ½ tour</p> 
6-2 A.T.R	<p>1 - ATR 2 tours ou +</p>  <p>2 - Roulade AR ATR valse 1 tour</p>  <p>3 - Souplesse valse 1 tour </p>	<p>4 - Roulade AR ATR valse 2 tours ou +</p>  et + <p>5 - Souplesse valse 2 tours ou +</p>  et +	
6-3 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES LATÉRAUX	<p>1 - Renversement latéral libre</p> 		
6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT	<p>1 - Flip AV (arrivée libre)</p>  <p>2 - Salto AV groupé </p> <p>3 - Salto AV carpé </p>	<p>4 - Renversement avant libre</p>  <p>5 - Twist groupé </p>	<p>6 - Salto AV tendu </p> <p>7 - Salto AV groupé ou tendu 1 tour </p> <p>8 - Twist carpé ou tendu </p>
6-5 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIERE	<p>1 - Salto AR groupé </p> <p>2 - Salto AR carpé </p> <p>3 - Salto tempo </p>	<p>4 - Salto AR tendu </p> <p>5 - Salto AR tendu décalé </p> <p>6 - Salto AR groupé ½ tour </p>	<p>7 - Salto AR tendu ½ tour ou +</p>  ou + <p>8 - Salto AR groupé 1 tour</p> 

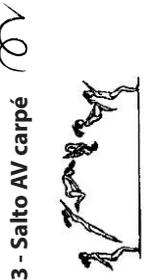
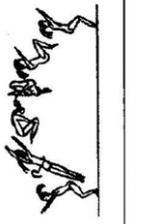
Sol. 6^{ème} degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-1 ÉLÉMENTS GYMNINIQUES	<p>1 - Saut groupé 1 tour (appel 2 pieds)</p> 	<p>2 - Saut carapé écarté 1/2 tour (appel 2 pieds) ou 1/2 tour Saut carapé écarté</p>  <p>3 - Saut fouetté avec changement de jbes au grand écart (1/2 tour jeté)</p>  <p>4 - Saut écart antéropostérieur avec 1/2 tour</p>  <p>5 - Saut sissonne pied tête</p>  <p>6 - Saut cosaque 1 tour (appel 2 pieds)</p>  <p>7 - Saut changement de jbes avec 1/4 tour</p>  <p>8 - Pirouette 2 tours ou +</p>  <p style="text-align: right;">ZA</p>	<p>9 - Saut écart antéropostérieur avec 1 tour</p>  <p>10 - Saut Popa (saut carapé écarté 1 tour appel 2 pieds)</p>  <p>11 - Saut grand jeté avec 1 tour</p>  <p>12 - Saut enjambé avec changement de jbes pied tête</p>  <p>13 - Saut enjambé avec changement de jbes 1/2 tour</p> 

Sol. 6^{ème} degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-2 A.T.R	<p>1 - ATR 2 tours ou + </p> <p>2 - Roulade AR ATR valse 1 tour </p> <p>3 - Souplesse valse 1 tour </p>	<p>4 - Roulade AR ATR valse 2 tours ou +  et +</p> <p>5 - Souplesse valse 2 tours ou +  et +</p>	
6-3 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES LATÉRAUX	<p>1 - Renversement latéral libre </p>		

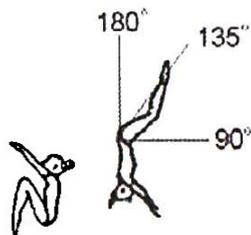
Sol. 6^{ème} degré - Difficultés

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
<p>6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT</p>	<p>1 - Flip AV (arrivée libre)</p>  <p>2 - Salto AV groupé</p>  <p>3 - Salto AV carpé</p> 	<p>4 - Renversement avant libre</p>  <p>5 - Twist groupé</p> 	<p>6 - Salto AV tendu</p>  <p>7 - Salto AV groupé ou tendu 1 tour</p>  <p>8 - Twist carpé ou tendu</p> 
<p>6-5 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIÈRE</p>	<p>1 - Salto AR groupé</p>  <p>2 - Salto AR carpé</p>  <p>3 - Salto tempo</p> 	<p>4 - Salto AR tendu</p>  <p>5 - Salto AR tendu décalé</p>  <p>6 - Salto AR groupé 1/2 tour</p> 	<p>7 - Salto AR tendu 1/2 tour ou +</p>  <p>8 - Salto AR groupé 1 tour</p> 

Directives techniques pour les 6^{ème} degrés (Difficultés 6^{ème} et Autres Difficultés)

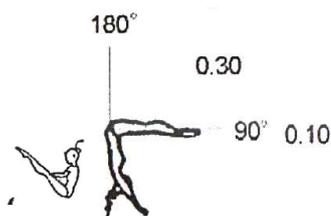
1 - Positions du corps à tous les agrès

A - Position groupée : angle des hanches et genoux moins de 90° dans les salti et les éléments gymniques



- **angle des genoux >135°** : le jury donne salto carpé
- **angle genoux/hanches 90°** : 0.10 pt
- **angle genoux/hanches >90°** : 0.30 pt

B - Position carpée : angle des hanches moins de 90° dans les salti et les éléments gymniques



- **angle genoux/hanches 90°** : 0.10 pt
- **angle genoux/hanches >90°** : 0.30 pt

C - Position tendue : toutes les parties du corps doivent être alignées



- **léger creux au niveau de la poitrine ou légère position cambrée du corps** : 0.10 pt
- **position cambrée excessive** : 0.30 pt

D - Réception des salti avec vrille

Les rotations doivent être complètement terminées **MAIS** une tolérance de 30° en dessous de la rotation demandée est autorisée pour reconnaître la Difficulté 6^{ème}.

Le placement du pied AV doit être pris en considération.

2 - Les pirouettes gymniques et les sauts gymniques avec rotation(s) à la poutre et au sol

Exigences pour les tours :

- Avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation
- Doivent être exécutés sur les ½ pointes
- La pose du talon de la jambe d'appui définit le degré de rotation (le tour est considéré comme terminé)

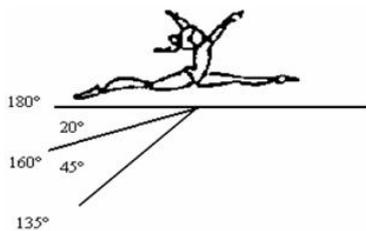
Les rotations doivent être complètement terminées **MAIS** une tolérance de 30° en dessous de la rotation demandée est autorisée pour reconnaître la Difficulté 6^{ème}.

En plus du placement du pied la position des hanches et des épaules doit être prise en considération.

Pour les sous rotations, l'élément reçoit la valeur inférieure :

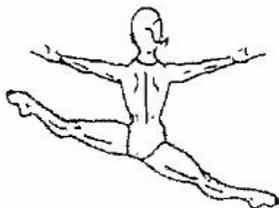
- 2 tours deviennent 1 tour ½ (poutre)
- 2 tours deviennent 1 tour (sol)

3 - Les sauts avec écarts de 180°



Ecart insuffisant

- de 0 à 20° : 0.10 pt
- de 20° à 45° : 0.30 pt
- 45° et + : reçoit la valeur d'un autre élément



Position incorrecte des jambes

- Jambes non parallèles au sol : 0.10 pt

4 - Exigences pour éléments gymniques particuliers

A - Enjambé changement de jbes



Exigences :

- Jbe libre avant à 45°
- Changement écart de jbes de 180°
- Elan de jbe libre moins de 45° : 0.10 pt
- Jbe libre fléchie : 0.10/ 0.30 pt

B - Saut pied tête



Exigences :

Haut du dos cambré et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (boucle)

- Position cambrée insuffisante (poitrine et ou hanches) : 0.10 pt
- Pieds pas assez près de la tête : 0.10 pt

C - Saut groupé avec ou sans tour

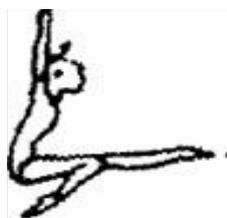


Exigences :

Angle du bassin à 45°

- Genoux sous l'horizontale : 0.30 pt

D - Saut Cosaque



Exigences :

Angle du bassin à 45°, genoux serrés

- Jbe tendue sous l'horizontale : 0.30 pt

E - Saut carpé-écarté avec ou sans tour

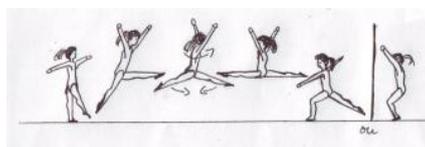


Exigences :

Les deux jbes au dessus de l'horizontale

- Jbes sous de l'horizontale : 0.30 pt

F - Saut changement de jbes avec ½ tour



Exigences :

La position grand-écart transversal doit être visible

Ecart latéral : reconnu comme saut changement de jbes ¼ de tour

Tenue du corps : les déductions pour fautes de tenue du corps, des bras, des jambes doivent s'ajouter aux pénalisations pour fautes d'amplitude.

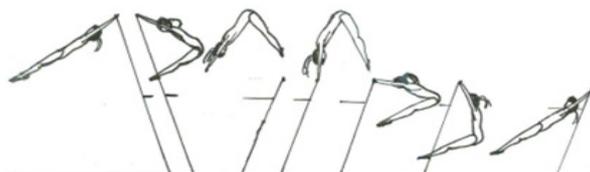
G- Contre mouvement



Exigences :

- Manque de position carpée avant reprise BS : 0.10/ 0.30 pt
 - Pointes des pieds vers BS en avant de la barre : 0.10 pt
 - Position des épaules avant de saisir BS :
 - Epauls au niveau de la BS : SP
 - Epauls légèrement en dessous de BS : 0.10 pt
 - Epauls vraiment en dessous de BS : 0.30 pt
-

H - Retrait



Exigences :

- Appui libre : 0.30 pt
 - Bassin en dessous des épaules : 0.30 pt
 - Pas de pénalité d'angle
-

I - Shushunova



Exigences :

- Appui libre : 0.30 pt
 - Bassin en dessous des épaules : 0.30 pt
 - Pas de pénalité d'angle
-

Notation. 6^{ème} degré - Barres Asymétriques - N° Gym :

Difficultés : 9.00 pts (3 Difficultés 6^{ème} à 3.00 pts de la grille dans 3 familles différentes)

DIFFICULTE 1 :

DIFFICULTE 2 :

DIFFICULTE 3 :

x 3.00 pts =

Bonifications : 1.50 pts (maximum) =

Exigences de Composition : 2.50 pts (= 5 x 0.50 pts)

- **EC1** : 1 changement de barres (BS à BI ou BI à BS) exécuté par une Difficulté 6^{ème} avec envol
- **EC2** : 1 élément avec rotation longitudinale 180° mini (Entrée et Sortie comprises)
- **EC3** : 1 bascule en cours de mouvement
- **EC4** : 1 tour autour d'une barre (tour AR, pieds mains tour, soleil...)
- **EC5** : 1 passage du corps en arrière à l'horizontale minimum

=

Difficultés + Bonifications + Exigences de Composition =

Note D =

Note E 10 points (Exécution)	Si 7 éléments au moins reconnus	pas de déduction	
	Si 6 éléments reconnus	- 2 pts	
	Si 5 éléments reconnus	- 3 pts	
	Si 4 éléments reconnus	- 4 pts	
	Si 3 éléments ou moins reconnus	- 5 pts	

- Fautes d'exécution :

Note E =

Note D + Note E = Note finale =

Notation. 6^{ème} degré - Poutre - N° Gym :

Difficultés : 9.00 pts (3 Difficultés 6^{ème} à 3.00 pts de la grille dans 3 familles différentes)

DIFFICULTE 1 :

DIFFICULTE 2 :

DIFFICULTE 3 :

x 3.00 pts =

Bonifications : 1.50 pts (maximum) =

Exigences de Composition : 2.50 pts (= 5 x 0.50 pts)

- **EC1** : 1 élément acro. avec/sans envol (sortie exclue) ou 1 ATR de la grille des Difficulté 6^{ème}
- **EC2** : 1 série gymnique de 2 sauts différents (Autre Difficulté ou Difficulté 6^{ème})
- **EC3** : 1 pirouette 360° ou + sur 1 jambe
- **EC4** : 1 saut à l'écart antéropostérieur ≥ 135°
- **EC5** : 1 passage proche de la poutre **ET** 3 longueurs minimum

=

Difficultés + Bonifications + Exigences de Composition =

Note D =

Note E 10 points (Exécution)	Si 7 éléments au moins reconnus	pas de déduction	
	Si 6 éléments reconnus	- 2 pts	
	Si 5 éléments reconnus	- 3 pts	
	Si 4 éléments reconnus	- 4 pts	
	Si 3 éléments ou moins reconnus	- 5 pts	

- Fautes d'exécution :

Note E =

Note D + Note E = Note finale =

Notation. 6^{ème} degré - Sol - N° Gym :

Difficultés : 9.00 pts (3 Difficultés 6^{ème} à 3.00 pts de la grille dans 3 familles différentes)

DIFFICULTE 1 :

DIFFICULTE 2 :

DIFFICULTE 3 :

x 3.00 pts =

Bonifications : 1.50 pts (maximum) =

Exigences de Composition : 2.50 pts (= 5 x 0.50 pts)

- **EC1** : 1 série acro. de minimum 2 éléments avec envol dont 1 salto
- **EC2** : 2 salti différents dans le mouvement
- **EC3** : 1 passage gymnique d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied **ET** 1 pirouette 360° min.
- **EC4** : 3 éléments acrobatiques avec envol en AV, AR et latéral
- **EC5** : 1 saut à l'écart antéropostérieur ≥ 150°

=

Difficultés + Bonifications + Exigences de Composition =

Note D =

Note E 10 points (Exécution)	Si 7 éléments au moins reconnus	pas de déduction	
	Si 6 éléments reconnus	- 2 pts	
	Si 5 éléments reconnus	- 3 pts	
	Si 4 éléments reconnus	- 4 pts	
	Si 3 éléments ou moins reconnus	- 5 pts	

- Fautes d'exécution :

Note E =

Note D + Note E = Note finale =