PARTIE VI : SOL

1. Généralités

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 sec. 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 1min30 : 0.10 pt

Absence de musique ou musique avec chant = 1 point sur la note finale par le jury D.

Pas de pénalités pour les sorties de praticable.

2. Contenu de l'exercice

L'exercice doit contenir 7 éléments (sorite comprise) dont la VD est la plus élevée :

- 4 acrobatiques au maximum
- 3 gymniques au minimum

Les éléments doivent provenir des :

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

3. Directives relatives à 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 doit être 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.*

4. Exigences de composition (EC) :

L'exercice doit contenir ces 5 exigences :

1- Une série de 3 éléments acrobatiques identiques ou différents en liaison directe (groupe 3-4-5)
2- Un élément acrobatique des groupes 4-5 (salto) faisant partie ou non d'une série acro.
3- Des éléments acrobatiques dans les 3 sens (AV, latéral, arrière)
4- Un passage gymnique d'au moins deux éléments différents (sauts appel 1 pied) du code liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel1 pied, pas chassés, tours chaînés) dont un avec un écart de 180° en position transversale
5- Une pirouette 1 tour ou plus sur une jambe

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 1er élément dans le passage gymnique.**

5. Déductions pour l'artistique (Jury E)

Fautes	**0.10**	**0.30**	**0.50**
Manque de créativité chorégraphique, originalité de la composition, des éléments et des mouvements	X	X	
Manque de capacité à exprimer le thème de la musique à travers les mouvements	X		
Variation du rythme insuffisante	X		
Mauvaise relation musique/mouvements	X	X	
Musique de fond			X
Gestes ou mimiques inappropriés ne correspondant pas à la musique ou au mouvement	X		

6. Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

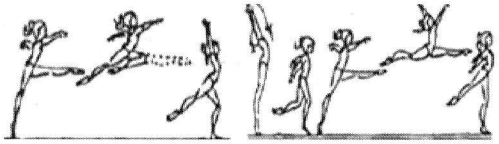
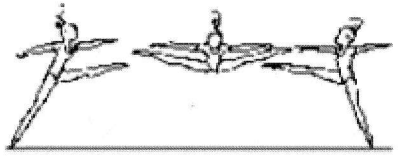
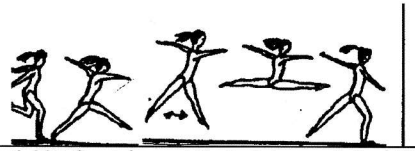
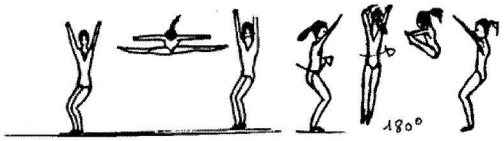
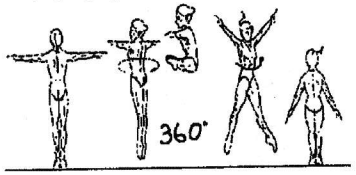
Fautes	**0,10**	**0,30**	**0.50**
Pause de concentration avant les séries acrobatiques *(plus de 2 secondes)*	Ch. f. X		
Préparation excessive pour les éléments gymniques	Ch. f. X		
Utilisation unilatérale d'éléments • Plus d'1 saut à l'appui ventral	X		
Manque de mouvement près du sol avec une partie du buste (y compris les cuisses) et/ou de la tête qui touche le sol (pas nécessairement un élément)	X		
Pas de tentative de sortie			X

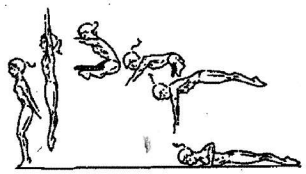
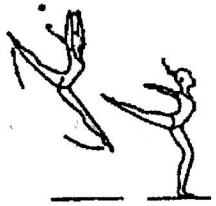
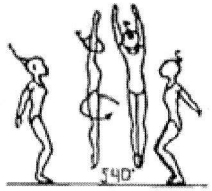
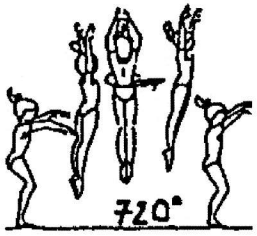
7. Eléments gymniques

- Le saut groupé impulsion 1 pied et saut groupé impulsion 2 pieds sont considérés comme des éléments identiques.
- Les sauts avec extension (appel 1 pied) et les sauts avec extension (appel 2 pieds) sont considérés comme des éléments identiques.
- Le saut cosaque impulsion 1 pied et saut cosaque impulsion des 2 pieds sont considérés comme des éléments identiques.

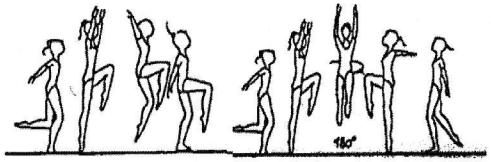
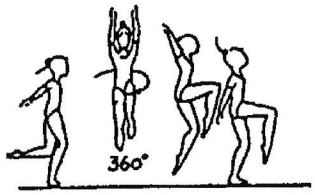
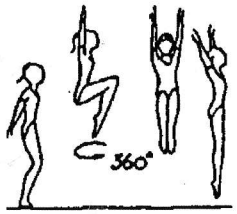
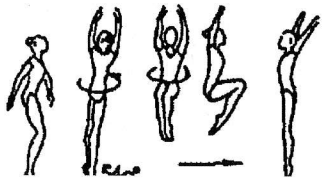
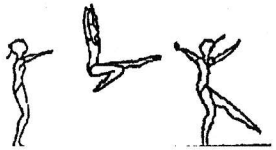
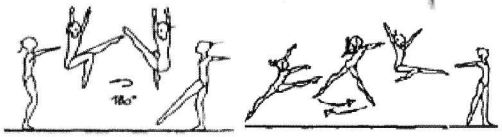
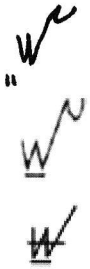
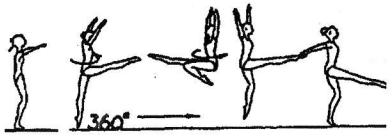
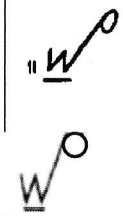
Tous les autres sauts sont différents.

1. SAUTS GYMNIQUES

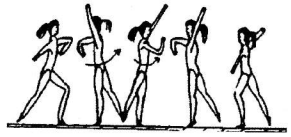
A_{FSCF}		A_{FIG}		B_{FIG}	
1.1 Ciseaux avant jambes tendues		**1.101 Saut grand jeté (appel 1 pied) écart des jambes 180°ou saut grand jeté en fléchissant la jambe A (saut de chamois)** 			
		Saut grand jeté avec ¼ de tour (90°) en position carpée écartée (2 jambes au dessus de l'horizontale) réception sur 1 ou 2 pieds 			
				1.204 Saut grand jeté avec changement de jambes (jambe libre à 45° avant le changement, angle d'écart 180° après le changement) 	
		1.107 Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté (2 jambes au dessus de l'horizontale) aussi avec ½ tour 		**1.207 Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté avec 1 tour (360°) (Popa)** 	

A_{FSCF}		A_{FIG}		B_{FIG}	
		1.108 Saut (appel 2 pieds) carpé- écarté (écart des jambes au dessus de l'horizontale) réception en appui couché facial (Shuschunova) 			
		1.109 Sissone (écart des jambes 180°) 			
1.2 Vertical (appel/réception 1 ou 2 pieds) avec 1 tour (360°)		**1.110 Saut vertical (appel/réception 1 ou 2 pieds) avec 1½ tour (540°)** 		**1.210 Saut vertical (appel/réception 1 ou 2 pieds) avec 2 tours (720°)** 	

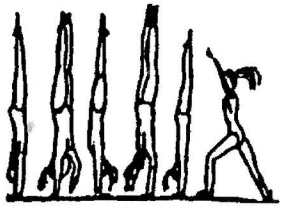
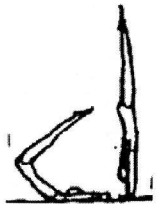
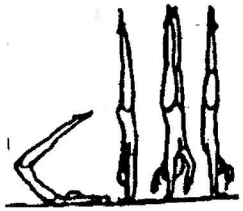
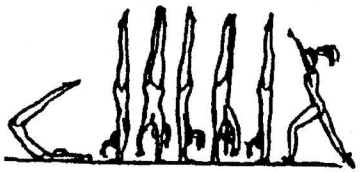
1

A_{FSCF}		A_{FIG}		B_{FIG}	
1.3 Saut de chat aussi avec ½ tour (180°) les genoux montent au dessus de l'horizontale alternativement 		**1.111 Saut de chat avec 1 tour (360°) les genoux montent au dessus de l'horizontale alternativement** 			
		1.113 Saut groupé (appel/réception 1 ou 2 pieds) avec 1 tour (360°) (angle bassin et genoux à 45°) 		**1.213 Saut groupé (appel/réception 1 ou 2 pieds) avec 1 ½ (560°) ou 2 tours (720°) (angle bassin et genoux à 45°)** 	
1.5 Saut cosaque (une jambe tendue à l'horizontale en avant – une jambe fléchie) appel 1 pied ou 2 pieds (angle du bassin à 45°) 		**1.114 Saut cosaque avec ½ tour (180°) appel 1 pied ou 2 pieds (angle du bassin à 45°) ou saut grand jeté avec changement de jambes à la position saut cosaque (angle du bassin à 45°)** 		**1.214 Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1 tour (360°)** 	

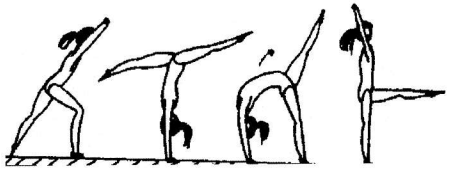
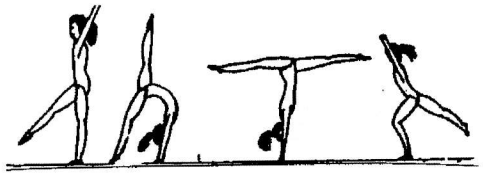
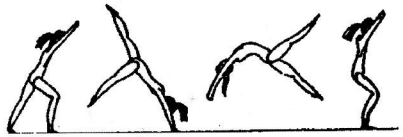
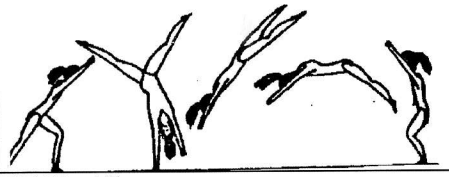
2. PIROUETTES GYMNIQUES

A_{FSCF}		A_{FIG}		B_{FIG}	
		2.101 Pirouette 1 tour (360°) sur une jambe – jambe libre à volonté au dessous de l'horizontale		**2.201 Pirouette 2 tours (720°) sur une jambe – jambe libre à volonté au dessous de l'horizontale** 	

3. ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS

A_{FSCF}		A_{FIG}		B_{FIG}	
		3.101 Elévation à l'ATR aussi avec ½ tour et + retour libre 			
3.1 Roulade AR à l'ATR 		**3.103 Roulade AR à l'ATR avec ½, 1, 1½ tour (180°- 360°- 540°) à l'ATR** 		**3.203 Roulade AR à l'ATR avec 2 tours (720°)** 	

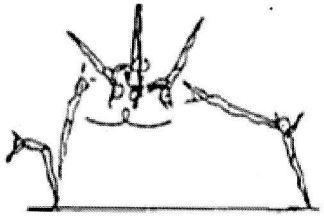
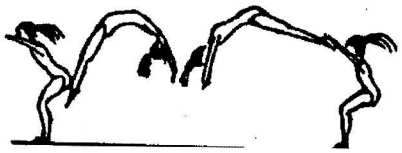
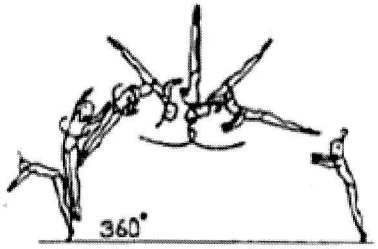
ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS (suite)

A_{FSCF}		A_{FIG}		B_{FIG}	
3.2 Souplesse AV 		**3.105 Flip AV**			
3.3 Souplesse AR 		**3.105 Saut de mains** 			
		3.106 Rondade 			
		3.107. Flip			

4. SALTI AVANT ET LATERAUX

A_{FSCF}		A_{FIG}		B_{FIG}	
		4.101 Salto AV groupé ou carpé		**4.201 Salto AV groupé avec ½ tour (180°)**	
		4.103 Renversement AV libre (facial)			
		4.104 Renversement latéral (costal), rondade libre		**4.202 Salto AV tendu**	
				4.205 Twist groupé, carpé ou tendu (appel en AR avec ½ tour et salto AV) réception libre	

5. SALTI ARRIERE

A_{FSCF}		A_{FIG}		B_{FIG}	
		5.101 Salto AR groupé, carpé et tendu	e e e	**5.201 Salto AR groupé et tendu avec ½ tour ou 1 tour (180°- 360°)** 	E n
		5.104 Salto tempo 	n		E n