

SOL JEUNESSES AINEES 2023

ATTENTION A LA NOTE D POUR LES 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème} degré

3 ^e degré	5.5	si roulade AR
	6.0	si souple AR
4 ^e degré	7.5	si saut de mains
	8.0	si rondade flip
5 ^e degré :	9.5	si saut de mains
	10.0	si salto AV groupé

- **Plusieurs éléments côté soulignés ensemble**

Pour avoir la VD il faut que la **totalité soit réalisée et reconnue**

- **Manque de liaison (dans les séries)**

Entre éléments gymniques (sauts): **0,30**

Entre éléments acrobatiques (rondade, flip) **0,50**

- **Tour (saut ou sur pointe) :**

pour reconnaître ½ tour il faut minimum ¼ de tour

pour reconnaître 1 tour il faut minimum ¾ de tour

- **Sauts**

Il faut pénaliser l'écart, mais aussi la hauteur, le bassin non dans l'axe, les jambes fléchies, les déséquilibres...

- **Déséquilibre/pas :**

Pénalité déséquilibre/pas : **0.10** ou **0.30** maximum : **0.80**

Flexion profonde : **0.50**

Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à 1 point

- **2^{ème} degré :**

ATR Jbes écartées

La 1^{ère} jambe **DOIT DEPASSER** la verticale

ET 0,30

L'écart des jambes doit être supérieur à 90°

ET 0,30

- **3^{ème} degré :**

Les deux sauts cabriole doivent être avec impulsion deux jbes différentes : **ET 0,30**

- **4^e - 5^{ème} degré**

Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes) :

Rassembler les pieds, pour effectuer la sissonne de la jbe opposée à la cabriole.

Si non respect **0.30**

Valse ½ tour ou 1 tour

Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé

ET 0,30

Saut de mains

Réception sur 1 pied

4^{ème} degré

0.10

5^{ème} degré

perte de la valeur sur D

Il n'y a pas que les éléments gymniques et acrobatiques qui doivent être notés.

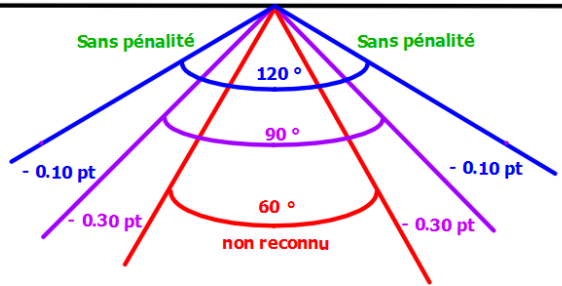
La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les marcher, les bras relâchés, le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant...

Bonne compétition

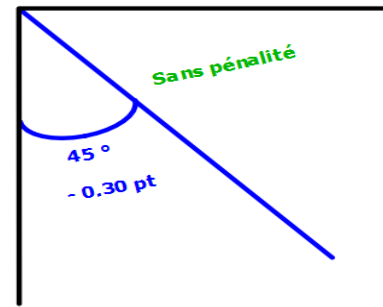
Si vous avez besoin d'un renseignement, si vous avez un doute, une question : Appelez-moi, et ensemble nous trouverons la réponse.

Angles des Sauts et ATR au Sol

Saut Antéropostérieur

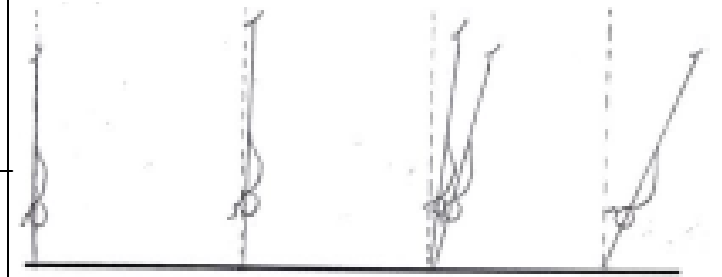


Saut Cabriole



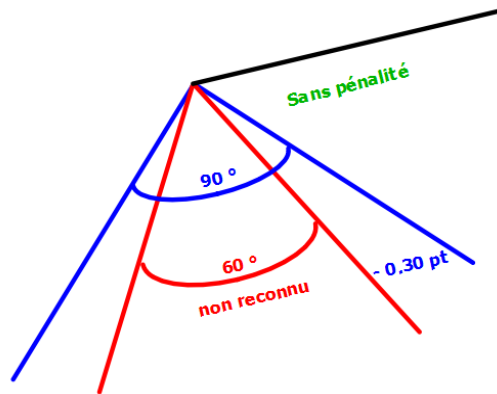
ATR !

Alignement

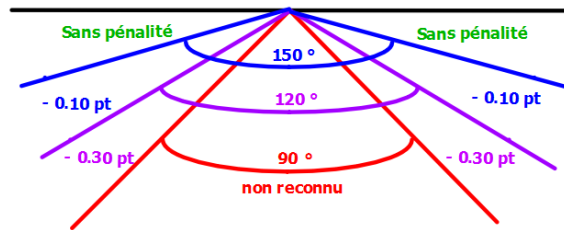
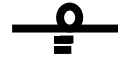


$\leq 10^\circ$ $10 \text{ à } 30^\circ$ $\geq 30^\circ$
 - 0.10 sur note E - 0.50 sur note E - VD sur note D

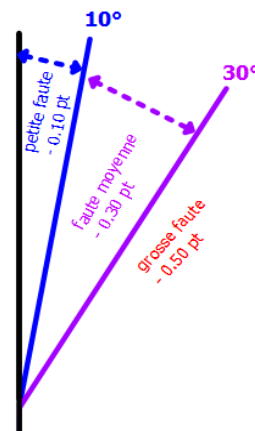
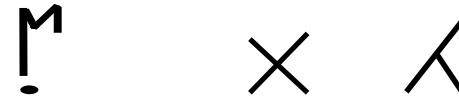
Saut Sissonne



Grand Ecart

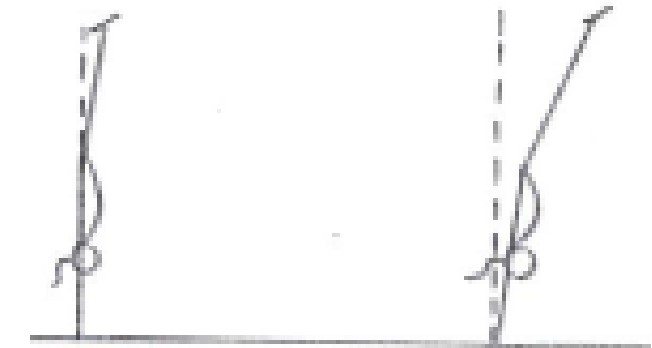


Placement de dos, Roue, Rondade



ATR !

Angle



- 0.10 sur note E - 0.30 sur note E

Saut Enjambé



Saut Changement de jambes

