

SOL – Jeunesses-aînées - 2023/24	
NOTE (récapitulatif)	
NOTE D (Total éléments côtés)	NOTE E (10.00 – fautes)
Pour la reconnaissance des éléments utiliser le tableau « élément tenté – élément reconnu »	
<b>ÉLÉMENT RECONNU</b>	
Valeur de chaque élément	Déduction des fautes d'exécution (exigences techniques et générales)
<b>ÉLÉMENT NON RECONNU</b>	
Pas la valeur de l'élément	Déduction des fautes d'exécution (générales)
<b>ÉLÉMENT NON TENTE OU AIDE</b>	
Pas la valeur de l'élément	- 3 points ( <b>ACCORD du président du jury</b> )
<b>TIRET NON FAIT</b>	
	<b>paragraphe côté :</b> - 0.10 point par tiret
	<b>Paragraphe non côté avec intitulé :</b> - 0.80 point pour l'élément principal oublié - 0.10 point pour toute autre partie oubliée <i>maximum (-0.80 pt)</i>
	<b>Paragraphe chorégraphique</b> - 0.10 point par tiret

*Bonne journée – N'hésitez pas à m'appeler : je suis là pour vous aider (et en cas de doute, un avis supplémentaire est souvent utile)*

DÉTAIL FAUTES
<b>Exigence technique non réalisée : - 0,30 pt</b> ( <i>sauf précision autre</i> )
<b>Position tenue non tenue : - 0,30 pt</b>
<b>Déséquilibre / pas :</b> - Pénalité déséquilibre/pas : - <b>0.10 pt</b> ou - <b>0.30 pt</b> maximum : - <b>0.80 pt</b> - frôler l'agrès avec les mains/bras : - <b>0.30 pt</b> - flexion profonde : - <b>0.50 pt</b> Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à - <b>1.00 point</b>
<b>LA CHUTE :</b> <i>Si une gym recommence un élément chuté (entrée et sortie comprises) il n'y a pas de pénalité pour élément supplémentaire même si les juges ont reconnu la première exécution.</i>
<b>La gym chute après la reconnaissance de l'élément</b> - Note <b>D</b> Élément côté comptabilisé - Note <b>E</b> - <b>1.00 pt</b> pour chute + les fautes d'exécution
<b>La gym chute pendant l'exécution de l'élément (considéré comme « tenté »):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Elle ne recommence pas l'élément côté:</b> - Note <b>D</b> pas de la valeur de l'élément côté - Note <b>E</b> -<b>1.00 pt</b> pour chute + les fautes générales d'exécution</li> <li>• <b>Elle recommence et réussit l'élément côté:</b> - Note <b>D</b> Élément côté comptabilisé - Note <b>E</b> -<b>1.00 pt</b> pour chute + les fautes sur la deuxième exécution</li> </ul>
<b>Lorsque la gym tente plusieurs fois un élément:</b> Dans le cas de plusieurs tentatives, alors que l'élément est reconnu, toutes les chutes sont comptabilisées + les fautes d'exécution et les fautes techniques du <u>dernier</u> élément exécuté.

VD 3<sup>e</sup> degré : - 5.5 pts si roulade ARR arrivée jbs tendues  
- 6 pts si souplesse ARR

VD 4<sup>e</sup> degré : - 7.5 pts si saut de main  
- 8 pts si rondade flip

VD 5<sup>e</sup> degré : - 9.5 pts si saut de main  
- 10 pts si salto AV groupé

## SOL

- Si **plusieurs éléments côtés soulignés ensemble** : pour avoir la VD il faut que la totalité soit réalisée et reconnue.

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

- ⇒ entre éléments gymniques : - **0,30 pt** (sauts...)
- ⇒ entre éléments acrobatiques : - **0,50 pt** (rondade flip...)

- Pour les **sauts**, ne pas oublier les fautes générales pour manque de hauteur, bassin non dans l'axe, jambes fléchies, déséquilibre....

- **4<sup>e</sup> : Saut cabriole + saut sissonne** (décomposition du saut changement de jbes) : il faut poser la jb libre de la cabriole à l'arr de la jb d'appui, pour effectuer la sissonne de la jb opposée à la cabriole. Si non respect : pénalité de - **0.30 pt**

- **valse :**

- ⇒ **½ tour** : Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 1/4 de tour minimum pour être reconnue.
- ⇒ **1 tour** : Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 3/4 de tour minimum pour être reconnue

Si ATR non terminé et recommencé ou non : - **1.00 pt** de chute

- **saut de main** (réception sur 1 pied)

- ⇒ 4<sup>e</sup> : - **0.10 pt**
- ⇒ 5<sup>e</sup> : **pas de VD**

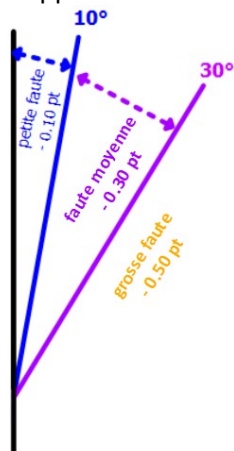
- **tour (saut ou sur pointe) :**

- ⇒ pour reconnaître ½ tour il faut minimum ¼ de tour
- ⇒ pour reconnaître 1 tour il faut minimum ¾ de tour

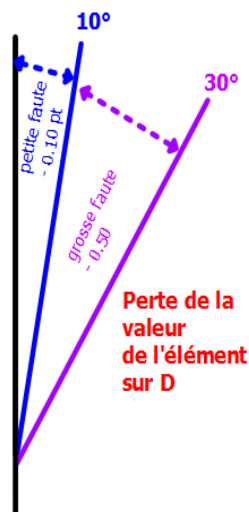
**La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement** et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les pas, les bras relâchés, le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant....

Les gyms ne doivent pas oublier qu'il n'y a pas que des difficultés dans leur mouvement

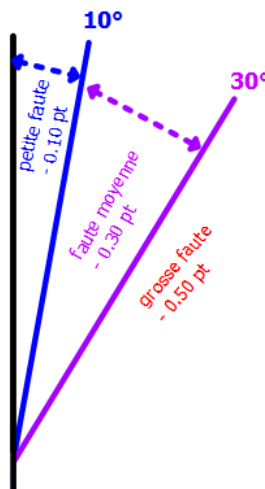
### Placement de dos : (par rapport à la verticale)



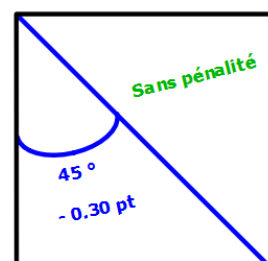
### Équilibre (par rapport à la verticale) :



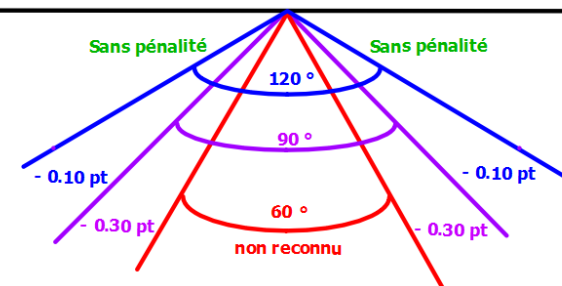
### roue – rondade – acros : (par rapport à la verticale) :



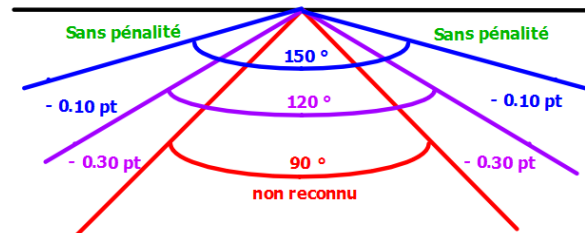
### saut cabriole :



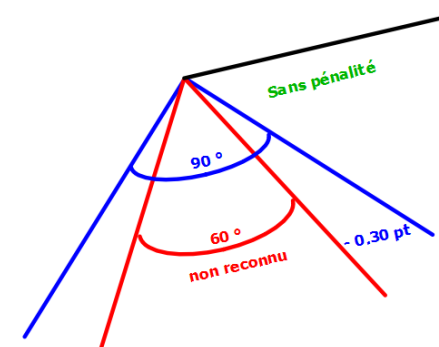
### saut écart :



### saut enjambé et changement de jbes :



### saut sissonne :



### grand écart :

