

SOL POUSSINES 2024

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

3 ^e degré	5.5	si roulade ARR arrivée jbs tendues
	6.0	si soupleste ARR
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 pt**
 Entre éléments acrobatiques (rondade, flip)..... **0,50 pt**
- 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 pt** ou **0.30 pt** maxi..... **0.80 pt**
 Flexion profonde **0.50 pt**
 Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à 1 point

- 3^{ème} degré :**
ATR Jbes écartées
 La 1^{ère} jambe **DOIT DEPASSER** la verticale..... **0.30 pt**
 L'écart des jambes doit être supérieur à 90° sinon..... **0,30 pt**

- 5^e degré**
Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes) :
 Rassembler les pieds, pour effectuer la **sissonne de la jb opposée à la cabriole**.
 Si non respect..... **0.30 pt**

Valse ½ tour:

Passage à l'ATR avec déplacement des mains + ¼ de tour minimum pour être reconnue

Si ATR non terminé et recommencé..... **1.00 pt**

Saut de mains

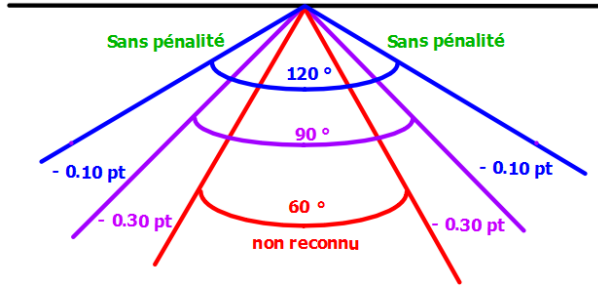
Réception sur 1 pied..... **0.10 pt**

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

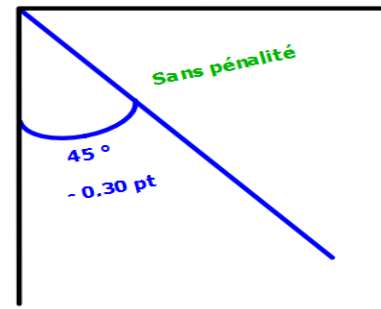
La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les marcher, les bras relâchés, le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant...

Angles des Sauts et ATR au Sol

Saut Antéropostérieur

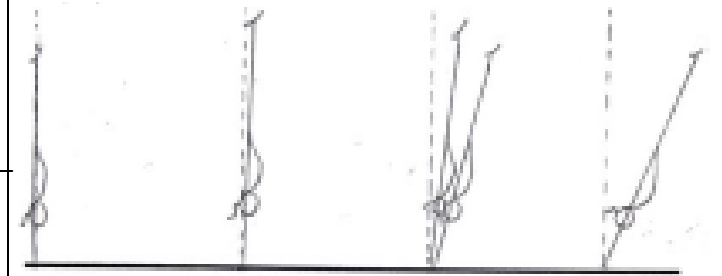


Saut Cabriole



ATR !

Alignement

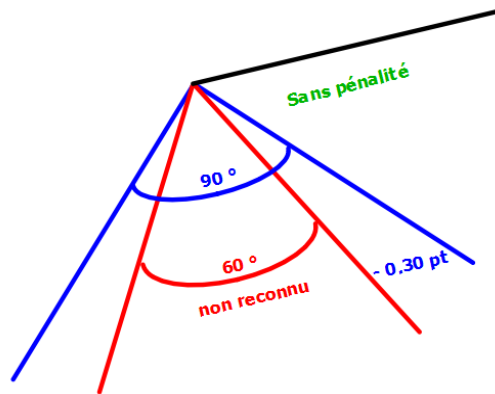


- 0.10 sur note E

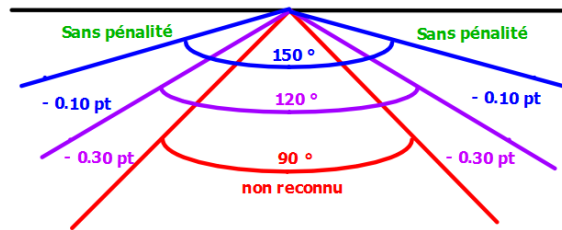
- 0.50 sur note E

- VD sur note D

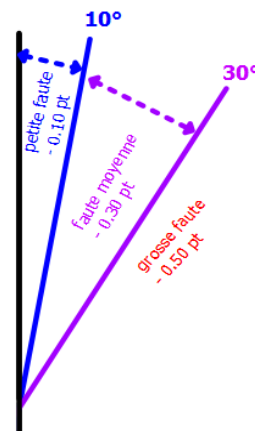
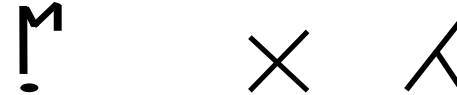
Saut Sissonne



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

