

## BRIEFING Imposés - 6<sup>e</sup> - 2025

Ce briefing reprend les points importants et posant régulièrement souci. Il ne dispense pas de la lecture du PF.

### COMPOSITION DE LA NOTE (Barres / Poutre /sol)

DIFFICULTES 6 <sup>e</sup>	Autres difficultés
<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 difficultés 6<sup>e</sup> (D6)</li><li>• dans 3 familles différentes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 autres difficultés (5<sup>e</sup> degrés ou code fig)</li><li>• sauf éléments listés à chaque agrès</li></ul>
COMPOSITION DU MOUVEMENT	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Exigences de composition</b> (5 fois 0.50 pt)<ul style="list-style-type: none"><li>◦ les éléments non retenus ne peuvent servir à valider une EC</li></ul></li><li>• <b>Bonifications :</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ les éléments non retenus ne peuvent servir à valider une liaison</li><li>◦ maximum 1.50 pts</li><li>◦ sur tous les éléments 6<sup>e</sup> différents (même de la même famille) et les liaisons bonifiées</li><li>◦ <u>pas de bonification si :</u><ul style="list-style-type: none"><li>▪ posit° tenue non respectée</li><li>▪ chute</li><li>▪ faute ≥ 0.60 pt (sauf pour les liaisons)</li><li>▪ répétition<ul style="list-style-type: none"><li>• même aux barres</li><li>• sauf pour les liaisons</li></ul></li></ul></li></ul></li><li>• <b>Poutre et Sol</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ Un élément <b>ne peut pas</b> être répété pour valider une EC</li><li>◦ <b>mais il peut</b> être répété pour valider une liaison</li></ul></li></ul>	

### TABLE DE SAUT

<ul style="list-style-type: none"><li>• Les sauts exécutés peuvent être différents</li><li>• Saut exécuté différent de celui annoncé mais appartenant à la grille : <i>SP</i></li><li>• Saut exécuté avant le signal des juges, saut à refaire : <i>SP</i></li></ul>
SAUTS NULS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne pas arriver sur les 2 pieds à la réception ;</li><li>• Ne pas poser les mains sur la table de saut ;</li><li>• Tête posée sur la table de saut ;</li><li>• Saut exécuté n'appartenant pas à la grille ;</li><li>• <b>Lune carpée</b> : pas d'alignement du corps avant le carapé ;</li><li>• <b>Saut ½-½</b> : réception &lt; à ¼ de tour ;</li><li>• <b>Lune-Vrille</b> : tour non terminé : &lt; à ¾ de tour ou réalisé au sol.</li></ul>
<i>ATTENTION : Une seule main sur la table de saut : - 2.00 pts</i>
PRECISIONS
<ul style="list-style-type: none"><li>• C'est la position des pieds qui est déterminante à la réception (et non les épaules)</li><li>• Toutes les fautes ne sont pas à appliquer à chaque saut – cases grisées : pas de faute pour le saut – Voir tableau p 194 du PF (191 du pdf)</li></ul>

## BARRES ASYMETRIQUES

Éléments non retenus	Exigences de composition
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pose de pieds</li><li>• Balancer Av puis Arr parti de la suspension ou du filé – pénalisé comme élan intermédiaire <u>sauf</u> avant le retrait et le Grand réta</li><li>• filé</li><li>• élan à 45 °</li></ul> Fautes éventuelles d'exécution enlevées sur note E	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Un changement de barre par une D6 avec envol</li><li>2. Élément avec rotation longitudinale <math>\geq 180^\circ</math> (entrée et sortie comprises)</li><li>3. Une bascule en cours de mouvement</li><li>4. Un tour autour d'une barre exécuté par une D6</li><li>5. Un passage du corps en Arr horizontale minimum</li></ol>

### RÉPÉTITION D'ÉLÉMENTS

- Une « difficultés 6<sup>e</sup> » ou une « autre difficulté » **peut être exécutée deux fois**
- La deuxième fois la « difficultés 6<sup>e</sup> » sera comptabilisée comme « autre difficulté »
- La troisième fois, la « difficultés 6<sup>e</sup> » ou l'« autre difficulté » sera pénalisée de 0.50 pt en plus des fautes d'exécution

### CAS PARTICULIERS - RÉPÉTITION D'ÉLÉMENTS

- **Bascules** : pas de pénalités pour répétition mais 2 retenues comme « autres difficultés » en plus d'une bascule 6<sup>e</sup>
- **Élans à l'ATR** : pas de pénalités pour répétition mais 2 retenus un comme « difficultés 6<sup>e</sup> » et l'autre comme « autre difficulté »

### PRECISIONS (nouveau 2024 et 2025)

- **Élan circulaire arr carpé avec jambes fléchies** : reconnu comme « difficultés 6<sup>e</sup> » avec pénalité de jambes fléchies
- **Tour ar libre**
  - **sous l'horizontale** : il est reconnu
    - si comptabilisé dans les « difficultés 6<sup>e</sup> » : - 1.00 pt sur note E
    - pas de pénalité si « autre difficulté »
  - **si plusieurs tours ar libre**
    - 1<sup>er</sup> en D6 et bonification suivant l'angle
    - 2<sup>e</sup> en « autre difficulté »
    - 3<sup>e</sup> non reconnu et pénalité de 0.50 pt en plus des autres fautes d'exécution
- **Sortie salto AR tendu** :
  - **Si corps légèrement en fermeture**
    - si comptabilisé dans les « difficultés 6<sup>e</sup> » : - 1.00 pt sur note E
    - pas de pénalité si « autre difficulté »
- **EC4** : le contre-mouvement **ne peut pas** remplir l'EC4
- **6.6 élans circulaires** : ajout de l'**élan circulaire carpé** (sans bonification)
- **6.2 Shushunova** : précision « **passage à l'appui libre** »
- **6.4 Rétablissements et Grands tours** **Le soleil change de famille de 6.5 à 6.4**

## POUTRE

Éléments non retenus	Liaisons bonifiées (LD)	Exigences de composition
<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut vertical</li> <li>tous les demi-tours</li> </ul> Fautes éventuelles d'exécution sur note E	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 sauts D6<sup>e</sup> différents : 0.30 pt</li> <li>- rondade + sortie salto : 0.50 pt</li> <li>- flip + élément acro sur poutre avec/sans envol (ou inversement) : 0.50 pt</li> <li>- flip + sortie salto : 0.50 pt</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un élément acrobatique avec/sans envol sur poutre <i>ou</i> un ATR de la grille (sauf <b>entrée</b> et sortie)</li> <li>2. Une série gymnique de 2 sauts différents</li> <li>3. Une pirouette <math>\geq 360^\circ</math></li> <li>4. Un saut écart antéropostérieur <math>\geq 135^\circ</math></li> <li>5. Un élément proche de la poutre <b>et</b> 3 longueurs mini (contenant au moins 1 élément)</li> </ol>

### PRÉCISIONS

- **ATR de la grille non tenu** : peut être comptabilisé comme « difficulté 6<sup>e</sup> » mais, dans ce cas, - 1.00 pt sur note E
- **Équerre renversée non tenue** :
  - ne peut être comptabilisée comme « difficulté 6<sup>e</sup> » mais « autre difficulté »
  - ne peut remplir EC1
- **Saut changement** : si écart  $< 135^\circ$  après le changement : devient saut enjambé
- **Auerbach en bout de poutre** : si désaxé de plus de 50 cm
  - pénalité 0.10 pt ou 0.30 pT
  - suppression de la bonification
- **Saut carpé** :
  - seul le saut carpé peut être réalisé en position latérale
  - 6.1 n° 3 et n° 5 : même élément – seul le premier est comptabilisé et bonifié
- **Flip puis flip poisson** : 1 difficulté 6<sup>e</sup> et une « autre difficulté »
- **Souplesse Ar**
  - **arrivée arabesque et souplesse Ar poisson** : 1 difficulté 6<sup>e</sup> et la 2<sup>e</sup> souplesse non reconnue
  - **l'arrivée en arabesque doit être tenue**

## SOL

Éléments non retenus	Liaisons bonifiées (LD)	Exigences de composition
<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut vertical</li> <li>grand écart</li> <li>saut cabriole</li> </ul> Fautes éventuelles d'exécution sur note E	<ul style="list-style-type: none"> <li>- salto Av + 2 difficultés : 0.30 pt</li> <li>- st de mains + salto av gr/carp : 0.30 pt</li> <li>- st de mains + flip Av (ou inverse) : 0.30 pt</li> <li>- st de mains + salto tendu (1 ou 1 ½ tour) ou salto gr ( 1 ½ tour) : 0.50 pt</li> <li>- flip Av + salto Av : 0.50 pt</li> <li>- LD de 2 saltis différents : 0.50 pt</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Une série acrobatique de <b>minimum</b> 2 éléments avec envol dont 1 salto</li> <li>2. Deux salti différents dans le mouvement</li> <li>3. Un passage gymnique de deux sauts différents appel un pied <b>et</b> 1 pirouette <math>\geq 360^\circ</math></li> <li>4. Trois éléments acrobatiques avec envol : Av et Arr et latéral</li> <li>5. Un saut écart antéropostérieur <math>\geq 150^\circ</math></li> </ol>

### PRÉCISIONS

- Le renversement latéral libre et le renversement avant libre sont considérés comme des salti
- Aucun salto dans le mouvement : - **2.00 pts**
- **Saut changement** : si écart  $< 135^\circ$  après le changement : devient saut enjambé
- Saut groupé/vertical ou pirouette ou souplesse valse : 1 tour ½ : « autre difficulté »
- **sauts verticaux / pivots / réception salto avec vrille** : tolérance de  $30^\circ$  pour « difficulté 6<sup>e</sup> » mais pénalité 0.30 pt