

## SOL – Jeunesses-aînées - 2025

NOTE (récapitulatif)

**NOTE D**  
(Total éléments côtés)

**NOTE E (10.00 – fautes)**

Pour la reconnaissance des éléments utiliser le tableau « élément tenté – élément reconnu »

### ÉLÉMENT RECONNU

Valeur de chaque élément

Déduction des fautes d'exécution  
(exigences techniques et générales)

### ÉLÉMENT NON RECONNU

Pas la valeur de l'élément

Déduction des fautes d'exécution  
(générales)

### ÉLÉMENT NON TENTE OU AIDE

Pas la valeur de l'élément

- 3 points (**ACCORD du président du jury**)

### TIRET NON FAIT

**paragraphe côté :**

- 0.10 point par tiret

**Paragraphe non côté avec intitulé :**

- 0.80 point pour l'élément principal oublié

- 0.10 point pour toute autre partie oubliée

*maximum (-0.80 pt)*

**Paragraphe chorégraphique**

- 0.10 point par tiret

## DÉTAIL FAUTES

**Exigence technique non réalisée : - 0,30 pt** (*sauf précision autre*)

**Position tenue non tenue : - 0,30 pt**

**Déséquilibre / pas :**

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

- frôler l'agrès avec les mains/bras : - **0.30 pt**

- flexion profonde : - **0.50 pt**

Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à - **1.00 point**

**LA CHUTE :**

*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.*

**La gym chute après la reconnaissance de l'élément**

- Note **D** Élément côté comptabilisé

- Note **E** -**1.00 pt** pour chute + les fautes d'exécution

**La gym chute pendant l'exécution de l'élément (considéré comme « tenté »):**

- **Elle ne recommence pas l'élément côté:**

- Note **D** pas de la valeur de l'élément côté

- Note **E** -**1.00 pt** pour chute + les fautes générales d'exécution

- **Elle recommence et réussit l'élément côté:**

- Note **D** Élément côté comptabilisé

- Note **E** -**1.00 pt** pour chute + les fautes sur la deuxième exécution

**Lorsque la gym tente plusieurs fois un élément:**

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 dernier 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

*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)*

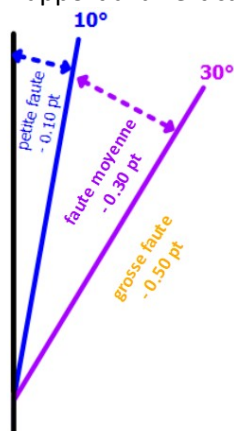
## SOL

- 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
- **souplesse** : mouvement discontinu : - **0.50 pt (ET)**
- **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

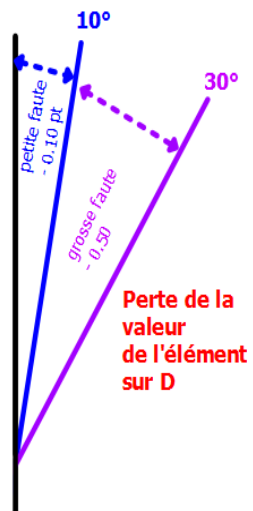
**La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement** et il faut donc penser à pénaliser les marches pieds plats, les jambes non tendues dans les pas, les bras relâchés, le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant....

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

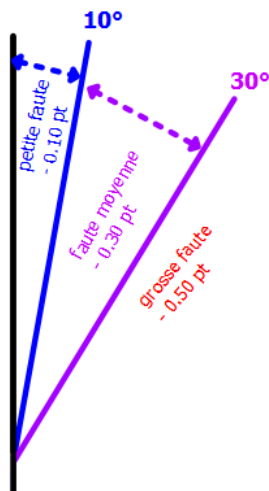
**Placement de dos :**  
(par rapport à la verticale)



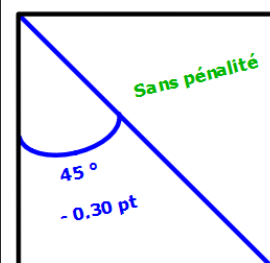
**Équilibre** (par rapport à la verticale) :



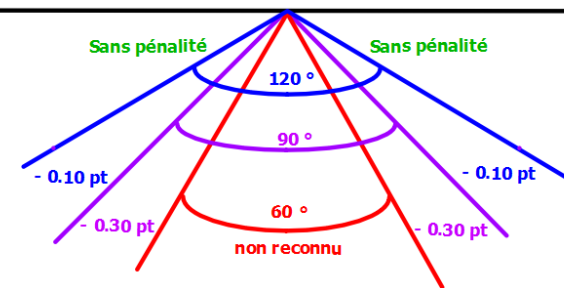
**roue – rondade – acros :**  
(par rapport à la verticale) :



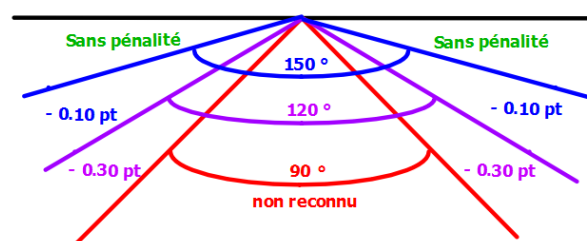
**saut cabriole :**



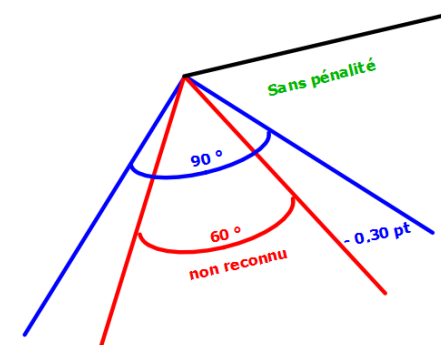
**saut écart :**



**saut enjambé et changement de jbes :**



**saut sissonne :**



**grand écart :**

