

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

Dédution des fautes d'exécution
(exigences techniques et générales)**ÉLÉMENT NON RECONNU**

Pas la valeur de l'élément

Dédution 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 taret

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 taret

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^e degré : - 5.5 pts si roulade ARR arrivée jbs tendues
- 6 pts si souplesse ARR

VD 4^e degré : - 7.5 pts si saut de main
- 8 pts si rondade flip

VD 5^e 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^e : 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^e : - **0.10 pt**
- ⇒ 5^e : **pas de VD**

• **tour (saut ou sur pointe) :**

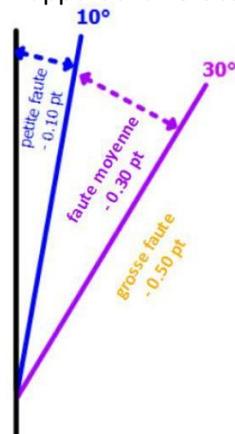
- ⇒ pour reconnaître ½ tour il faut minimum ¼ de tour
- ⇒ pour reconnaître 1 tour il faut minimum ¾ de tour

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....

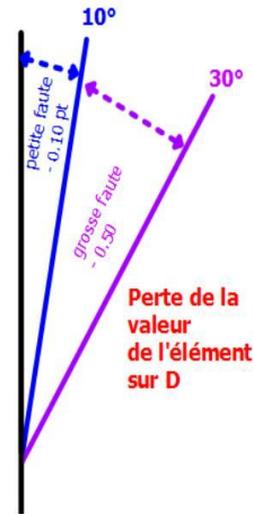
Les gyms ne doivent pas oublier qu'il n'y a pas que des difficultés dans leur mouvement

Placement de dos :

(par rapport à la verticale)

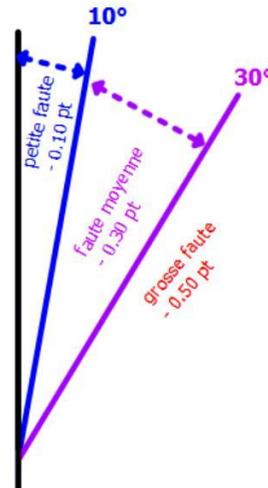


Équilibre (par rapport à la verticale) :

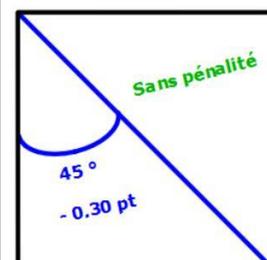


roue – rondade – acros :

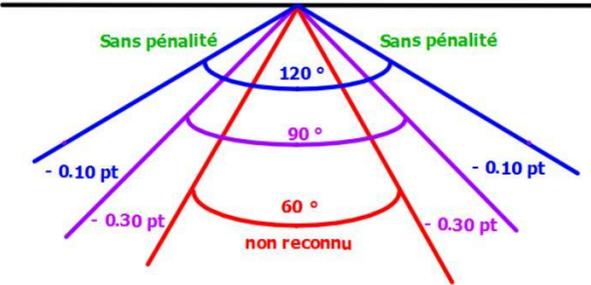
(par rapport à la verticale) :



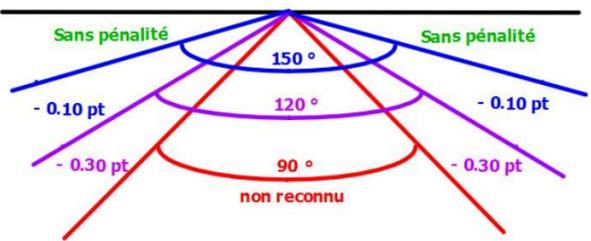
saut cabriole :



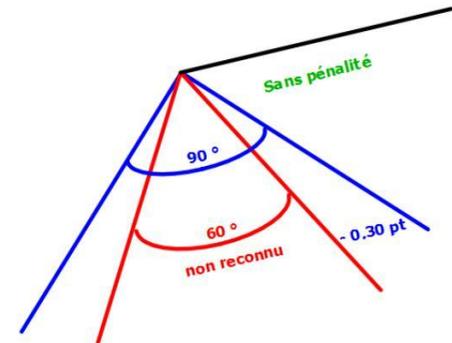
saut écart :



saut enjambé et changement de jbes :



saut sissonne :



grand écart :

