



6^{ème} Degré 2019 - 2020

Généralités

- Un exercice 6^{ème} degré ne peut pas être exécuté par une Jeunesse même si elle complète une équipe Aînée.
- Les normes des agrès sont les mêmes que pour les imposés.
- Un exercice 6^{ème} degré est composé librement par la gymnaste en respectant des règles FSCF.
- Le juge calculera 2 notes :
 - la note D
 - la note E

La Note Finale sera l'addition des notes D + E.

Lexique

- Un mouvement est composé d'éléments parmi lesquels on trouve les Difficultés 6^{ème} et les Autres Difficultés.
- **Difficultés 6^{ème}** : éléments contenus dans les grilles des Difficultés 6^{ème} degré et classés par famille.
- **Autres difficultés** : éléments composant le mouvement et venant en supplément des Difficultés 6^{ème}. Ils figurent au minimum dans les 5^{ème} degré Aînées-Jeunesses ou des éléments plus difficiles répertoriés au code FIG ou au Code catégorie 2.

Généralités

Dans le mouvement nous trouverons aussi :

- des éléments de liaison
- certains éléments listés à chaque agrès

*Ces éléments **ne seront pas retenus**, seules les éventuelles fautes d'exécution seront comptabilisées.*

Décomposition de la note D

En barres, poutre et sol :

- Difficultés 6^{ème} 3 X 3 pts = 9.00 pts
 - Exigences de Composition 5 X 0.50 pts = 2.50 pts
 - Bonifications (Difficultés 6^{ème} ou Liaison) = 1.50 pts
- TOTAL = 13.00 points

En table de saut : la note D est la valeur du saut.

Difficultés 6^{ème}

- Les Difficultés 6^{ème} sont classées dans des familles différentes.
- Pour obtenir les 9 pts dans le chapitre Difficulté, la gymnaste doit choisir dans la grille **3 Difficultés 6^{ème} différentes de 3 familles différentes.**
- Chaque Difficulté 6^{ème} a une valeur de 3 points.
- Une Difficulté 6^{ème} ne correspondant pas à la définition de la grille ne pourra être comptabilisée en Difficulté 6^{ème}.

Exemple : en poutre, la gym peut faire ATR transversal avec ½ tour. Si elle fait ATR un tour, le juge ne comptabilisera pas une Difficulté 6^{ème} mais une Autre Difficulté (même s'il est plus difficile).

Répétition

- Une Autre Difficulté ou Difficulté 6^{ème} ne peut être exécutée 2 fois (sauf en barres).
- La 2^{ème} fois l'Autre Difficulté ou la Difficulté 6^{ème} ne seront pas reconnues, seules les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E.
- **Ils ne pourront pas valider une EC mais ils pourront servir pour valider une liaison bonifiée.**

Répétition (Exemple)

Entrée 1 pied	Flip proche poutre	Elt	Saut enjambé	Pirouette	Saut enjambé	Saut chgt de jambes	Flip	Sortie salto ARR
------------------	--------------------------	-----	-----------------	-----------	-----------------	---------------------------	------	---------------------



pp



AD

6.5

AD

AD

6.1

~~6.5~~

6.6

Pas d'EC



Difficulté 6^{ème}
non comptabilisée
car déjà vue

Liaison bonifiée même si reprise du Flip

Répétition

- Un exercice peut comporter plusieurs Difficultés 6^{ème} de la même famille mais **une seule sera comptabilisée en Difficulté 6^{ème}** .
- La 2^{ème} Difficulté 6^{ème} sera comptabilisé comme **Autre Difficulté** (seule la bonification éventuelle sera prise en compte).

Exemple : en sol, la gym exécute saut écart antéropostérieur avec 1 tour et saut changement de jambes pied tête.

Les 2 Difficultés 6^{ème} font partie de la famille 6.1.

Une seule sera prise dans le chapitre Difficulté 6^{ème} et l'autre sera une Autre Difficulté mais les 2 bonifications à 0.50 pt seront comptabilisées.

Bonifications

- Certains éléments de la grille jugés plus difficiles ont une bonification de **+ 0.30 pt (colonne 2)** ou **+ 0.50 pt (colonne 3)**.
- Des liaisons d'éléments en poutre et sol sont aussi bonifiées.
- L'addition des bonifications ne peut être supérieure à **1.50 pt**.
- Une deuxième Difficulté 6^{ème} de la même famille que celle déjà comptabilisée dans le chapitre Difficulté recevra la bonification.

Bonifications

Les bonifications ne sont pas accordées en cas de :

- ✓ chute
- ✓ répétition sauf pour les liaisons bonifiées en poutre et sol
- ✓ position demandée tenue et non tenue (en poutre)
- ✓ fautes générales sur l'élément ≥ 0.60 pt.

Une liaison est bonifiée même si les 2 éléments ont plus de 0.60 pt de fautes chacun.

Exigences de Composition

- Les EC sont spécifiques à chaque agrès.
- Elles sont mentionnées dans la feuille de notation de chaque agrès.
- A chaque agrès, on retrouve 5 EC qui valent chacune 0.50 pt.
- Quand dans la même EC, 2 exigences sont demandées **la gym doit obligatoirement réaliser les 2 pour obtenir les 0.50 pt.**

Note E

Le juge repèrera toutes les fautes, pénalisera en conséquence et le total des pénalités sera soustrait de la note de 10 points.

Une pénalité pour exercice trop court sera ajoutée.

- ✓ pas de déduction si 7 éléments au moins **reconnus**
- ✓ - 2 pts si 6 éléments **reconnus**
- ✓ - 3 pts si 5 éléments **reconnus**
- ✓ - 4 pts si 4 éléments **reconnus**
- ✓ - 5 pts si 3 éléments ou moins **reconnus**

Note E

- La note E finale sera la moyenne des 2 notes E des 2 juges.
- La note E peut être exprimée en centième. Il ne faut pas arrondir au 1/10 supérieur ou inférieur.
- La réalisation des Difficultés 6^{ème} peut entraîner des fautes pénalisées conformément au tableau des fautes générales (Art. A.6.7).
- A ces fautes peuvent s'ajouter des fautes techniques dont notamment les directives techniques mises dans le PF.

Note E

- Un exercice avec une entrée non codifiée ne sera pas pénalisé. La gymnaste n'est pas obligée d'exécuter une entrée figurant dans le 5^{ème} degré ou plus difficile.
- La gym doit terminer son exercice par une Difficulté 6^{ème} ou une Autre Difficulté tel que définie précédemment. Un exercice sans sortie sera pénalisé de 0.80 pt.

Exercice 1

Une gymnaste réalise	Nombre de Difficultés 6^{ème} retenues	Pénalité pour exercice trop court
3 difficultés 6 ^{ème} différentes de la famille 6.1+ 4 difficulté 6 ^{ème} de la famille 6.2		
7 autres difficultés		
En barres : 2 difficultés 6 ^{ème} identiques de la famille 6.2 + 2 difficultés 6 ^{ème} identiques de la famille 6.3 + 1 difficulté 6 ^{ème} de la famille 6.5		
En poutre : 2 difficultés 6 ^{ème} identiques de la famille 6.4 + 1 difficulté 6 ^{ème} de la famille 6.5 + 4 autres difficultés		

Exercice 1 Correction

Une gymnaste réalise	Nombre de Difficultés 6^{ème} retenues	Pénalité pour exercice trop court
3 difficultés 6 ^{ème} différentes de la famille 6.1+ 4 difficulté 6 ^{ème} de la famille 6.2	2	0
7 autres difficultés	0	0
En barres : 2 difficultés 6 ^{ème} identiques de la famille 6.2 + 2 difficultés 6 ^{ème} identiques de la famille 6.3 + 1 difficulté 6 ^{ème} de la famille 6.5	3	- 3 pts
En poutre : 2 difficultés 6 ^{ème} identiques de la famille 6.4 + 1 difficulté 6 ^{ème} de la famille 6.5 + 4 autres difficultés	2	- 2 pts

Exercice 2

Quelle note finale attribuez-vous à l'exercice suivant ?

- 3 difficultés 6^{ème} différentes de la même famille bonifiées chacune à 0,30 pt – 0,30 pt – 0,50 pt
- 1 difficulté 6^{ème} d'une autre famille bonifiée à 0,50 pt et chutée
- 1 autre difficulté
- 3 exigences de composition
- Exécution : 4 points de pénalisation

NOTE D :

NOTE E :

Exercice 2 Correction

Quelle note finale attribuez-vous à l'exercice suivant ?

- 3 difficultés 6ème différentes de la même famille bonifiées chacune à 0,10 pt – 0,10 pt – 0,30 pt
- 1 difficulté 6ème d'une autre famille bonifiée à 0,50 pt et chutée
- 1 autre difficulté
- 3 exigences de composition
- Exécution : 4 points de pénalisation

NOTE D : $(2 \times 3) + 1.10 + 1.50 = 8,6$

NOTE E : $10 - 4 - 3 = 3$

Table de Saut



Révéler la passion qui vous anime.



Les sauts

- 12 sauts sont proposés à la gymnaste.
- La valeur de chaque saut va de 11.70 pts à 13.00 pts.
- La note D est déterminée par la valeur du saut.
- Les 2 sauts peuvent être identiques ou différents.



Les sauts

- 6.1 Lune carpée 11.70 pts
- 6.2 $\frac{1}{2}$ tour – $\frac{1}{2}$ tour 12.00 pts
- 6.3 Lune carpé avec $\frac{1}{2}$ tour 12.00 pts
- 6.4 Lune vrille (1 tour) 12.50 pts
- 6.5 $\frac{1}{2}$ tour – 1 tour 12.50 pts
- 6.6 – 6.7 – 6.8 Tsukahara groupé – carpé – tendu 13.00 pts
- 6.9 Lune salto Avant groupé 13.00 pts
- 6.10 – 6.11 – 6.12 Yurchenko groupé – carpé – tendu 13.00 pts





Cas des sauts nuls

Un saut est considéré comme nul dans les cas suivants :

- ✓ Ne pas arriver sur les 2 pieds d'abord à la réception
- ✓ Ne pas poser les mains sur la Table de Saut
- ✓ Tête posée sur la Table de Saut
- ✓ Pour la lune carpée : pas d'alignement du corps avant le carpé
- ✓ Pour le saut $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$: réception du 2^{ème} envol $< \frac{1}{4}$ tour. **C'est la pose des pieds qui détermine la fin de la rotation.**
- ✓ Pour la lune vrille : tour non réalisé ($< \frac{3}{4}$ de tour) ou exécuté au sol
- ✓ Pour les Yurchenkos : ne pas utiliser la protection
- ✓ Saut exécuté n'appartenant pas à la grille

En cas de saut nul au 1^{er} essai, les juges doivent informer l'entraîneur.



Autres pénalités

- 1) Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé :
 - Si le saut appartient aux 12 sauts la gymnaste est notée sur le saut exécuté **SANS PENALITE**.
 - Si le saut exécuté ne fait pas partie des 12 sauts proposés **LE SAUT EST NUL**.

- 2) Saut exécuté avant le signal des juges :
si une gym prend son élan et exécute son saut sans attendre l'autorisation des juges, elle peut refaire le saut **SANS PENALITE**.



Autres pénalités

3) Saut avec appui d'un seul bras : - 2 pts

4) Pour le saut $\frac{1}{2}$ tour – 1 tour : une tolérance de 30° en dessous du tour demandé est autorisé pour reconnaître le saut. Si la rotation est inférieure, le saut est reconnu comme $\frac{1}{2}$ tour – $\frac{1}{2}$ tour.





Tableau des Fautes

- Un tableau des fautes reprend toutes les pénalités possibles à savoir les fautes spécifiques, les fautes générales et les fautes de réception.
- Les cases ont été grisées quand il n'y a pas à mettre les pénalités pour certains sauts.
Exemple : l'appui décalé alternatif des mains est grisé au Tsukahara car elle n'est pas applicable.
- Ne pas oublier la faute pour dynamisme.

Barres Asymétriques



Révéler la passion qui vous anime.



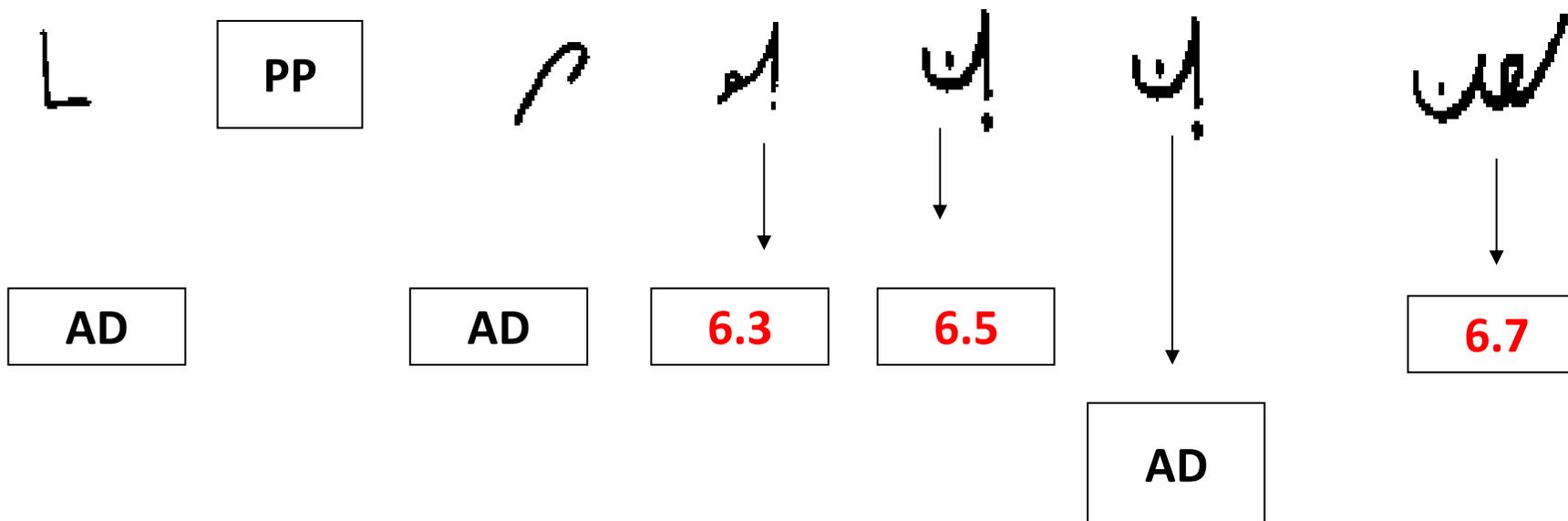
Répétition

- Une Autre Difficulté ou une Difficulté 6^{ème} peut être exécutée 2 fois.
- La troisième fois, l'Autre Difficulté ou la Difficulté 6^{ème} ne sera pas reconnue et **une pénalité de 0.50 pt plus** les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E.
- La gymnaste peut exécuter autant de bascules qu'elle le désire, sans pénalité, mais 2 seulement seront retenues comme **autre difficulté** en plus des bascules Difficultés 6^{ème}.
- La gymnaste peut exécuter autant de pises d'élan à l'ATR qu'elle le désire, sans pénalité, mais 2 seulement seront retenues comme éléments (la 1^{ère} en **Difficulté 6^{ème}** et la 2^{ème} comme Autre Difficulté).



Répétition

Bascule BI – Pose – Bascule BS – **ATR** – **Soleil** – Soleil – **Sortie salto arrière tendu**



3 Difficultés 6^{ème} : ATR – Soleil – Sortie salto AR tendu

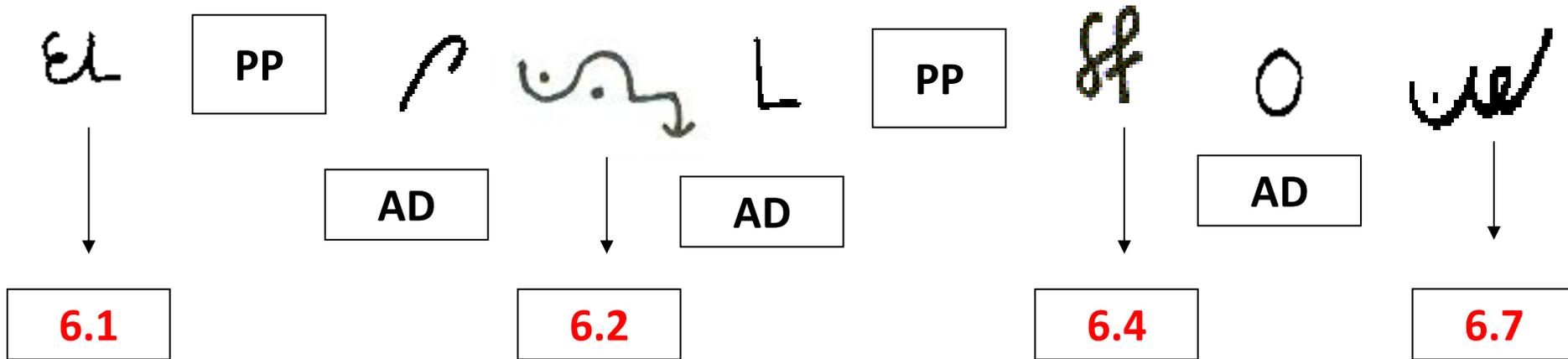
Le 2^{ème} soleil sera considéré comme une autre difficulté.

6 éléments



Répétition

1 tour Bascule – Pose de pieds – Bascule BS – Retrait -Bascule BI – Pose de pieds – Grand rétablissement – Tour facial arrière – Sortie salto tendu



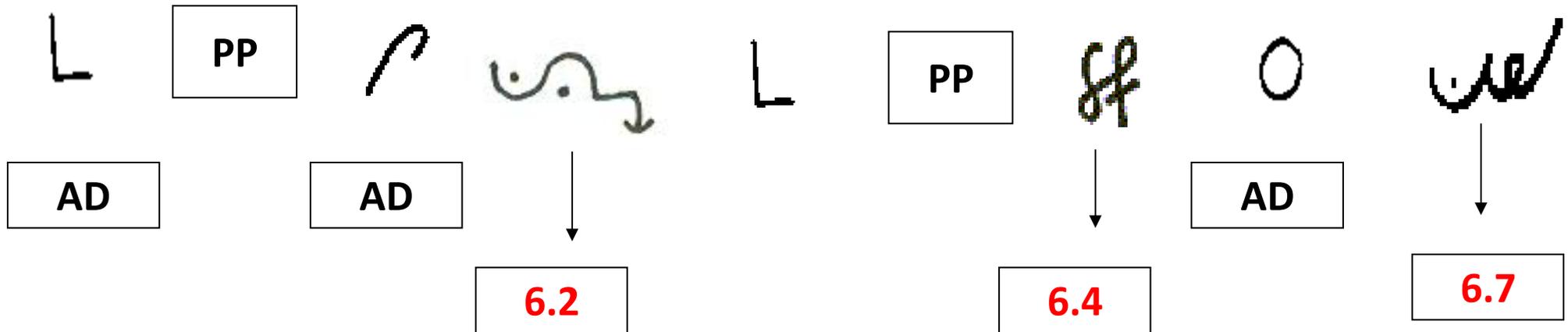
3 Difficultés 6^{ème} : 1 tour bascule – retrait – grand rétablissement

4 autres difficultés : bascule BS – bascule BI – tour arrière + 1 des 4 Difficultés 6^{ème}



Répétition

Bascule BI – Pose de pieds – Bascule BS – **Retrait** - Bascule BI – Pose de pieds – **Grand rétablissement** – Tour facial arrière – **Sortie salto tendu**



3 Difficultés 6^{ème} : retrait – grand rétablissement - sortie
3 autres difficultés : bascule BI - bascule BS – tour arrière
6 éléments



Exigences de Composition

1. 1 changement de barres (de BS à BI ou de BI à BS) exécuté par une Difficulté 6^{ème} avec envol (entrée poisson, retrait, shushunova, contremouvement)
2. 1 élément avec rotation longitudinale 180° minimum (Entrée et Sortie comprises)
3. 1 bascule en cours de mouvement
4. 1 tour autour d'une barre (tour AR, pieds-mains tour, soleil...)
5. 1 passage du corps en arrière à l'horizontale minimum



Les Difficultés 6^{ème}

Les Difficultés 6^{ème} se répartissent dans 7 familles

6.1 Entrées **ET** Bascules

6.2 Lâchers

6.3 Elans en arrière

6.4 Rétablissement

6.5 Tours

6.6 Elans circulaires

6.7 Sorties



6.1 Entrées et Bascules

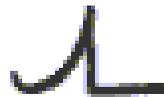
1) Saut groupé ou écarté par-dessus BI à la suspension BS



2) Balancer à la suspension BI + $\frac{1}{2}$ tour au balancer à la suspension + bascule faciale ou dorsale BI (**balade**) en entrée ou en cours de mouvement



3) Saut avec $\frac{1}{2}$ tour et bascule faciale BI

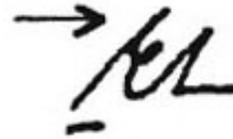




6.1 Entrées et Bascules

+ 0.30

4) Station face à BI, saut avec 1 tour à la suspension BI + bascule faciale ou dorsale





6.1 Entrées et Bascules

+ 0.50

5) Poisson



6) Saut avec ½ tour à BS + bascule





6.2 Lâchers

+0.30

1) Retrait



OU





6.2 Lâchers

+0.50

2) Départ de la suspension BS ou pieds-mains BS, élan par dessous BS avec $\frac{1}{2}$ tour et envol par-dessus BI à la suspension BI ou à l'ATR avec tolérance de 10 à 20° par rapport à la verticale (shushunova)



3) Retrait à l'ATR à BI avec tolérance de 10 à 20° par rapport à la verticale





6.3 Elans en AR

+ 0.30

1) Elan en AR à l'ATR corps carpé (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale)



10° - 20°

2) Elan en AR à l'ATR corps tendu (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale)



10° - 20°



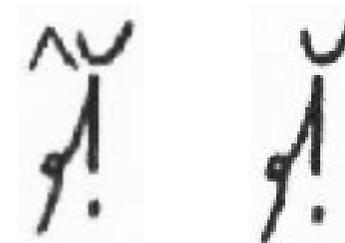
6.3 Elans en AR

+ 0.50

3) Elan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu



4) Elan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu avec 1/2 tour





6.4 Grand Rétablissement

Grand Rétablissement de la suspension BS arrivée à l'appui libre ou en appui facial





6.5 Tours

1) Elan en AR tour d'appui AR libre à l'horizontale

Si sous l'horizontale devient une autre difficulté

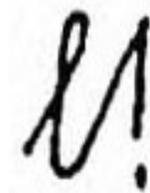


2) Elan en AR tour d'appui AR libre à l'oblique haute ($\geq 45^\circ$)



+0.30

3) Elan en AR tour d'appui AR libre à l'ATR (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale)



+ 0.50



6.5 Tours

+ 0.50

4) Soleil



Suppression de la lune





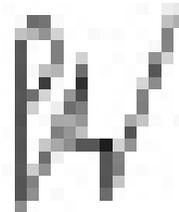
6.6 Elans Circulaires

1) Elan circulaire en AR jbes tendues (carpé ou carpé écarté)

Le tour doit être effectué jbes tendues (au moins $\frac{3}{4}$ de tour) sinon devient une Autre Difficulté.



2) Pieds mains rattrape BS en contre mouvement (du pieds-mains ou de l'appu



+0.30





6.7 Sorties

1) Salto AR tendu



2) De l'appui facial ou du pieds mains, sortie filée avec 1 tour ou +





6.7 Sorties

+ 0.30

3) Salto AR groupé ou tendu avec $\frac{1}{2}$ t





6.7 Sorties

+ 0.50

4) Salto AR tendu avec 1 tour et +



5) De l'ATR BS ou de l'appui, pieds-mains salto avant groupé ou carpé





Eléments non retenus

- ✓ Pose de pieds sur BI
- ✓ Balancer avant puis arrière parti de la suspension ou du filé (il sera alors considéré comme un élan intermédiaire et pénalisé comme tel sauf s'il se trouve avant le retrait ou le grand rétablissement où il ne sera pas pénalisé)
- ✓ Renversement du 4^{ème} à BI
- ✓ Filé
- ✓ Prise d'élan à 45°



Si certains de ces éléments étaient exécutés, ceux-ci ne seraient pas retenus dans les 4 autres difficultés nécessaires. Seules les fautes d'exécution seraient déduites de la note E de départ.



Précisions

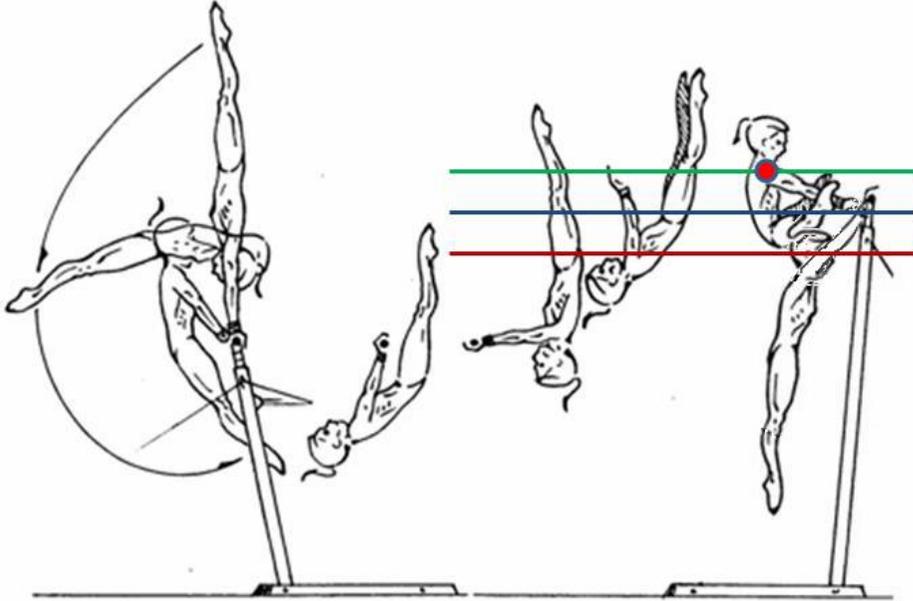
- Une interruption de temps de 30 sec. est possible en cas de chute.
- Pour les éléments avec envol et le soleil, si la gym arrive dans les 10° **avant ou après** la verticale, la Difficulté 6^{ème} sera donnée.
- Tour d'appui : si une gym réalise 2 tours arrières libres, c'est la bonification de la **1^{ère} exécution qui sera comptabilisée.**
- Elans à l'ATR = **même principe**
- Si l'élan circulaire en AR est effectué jambes fléchies, il devient une autre difficulté sans pénalité pour la flexion de jambes.



DIRECTIVES TECHNIQUES



Contre mouvement

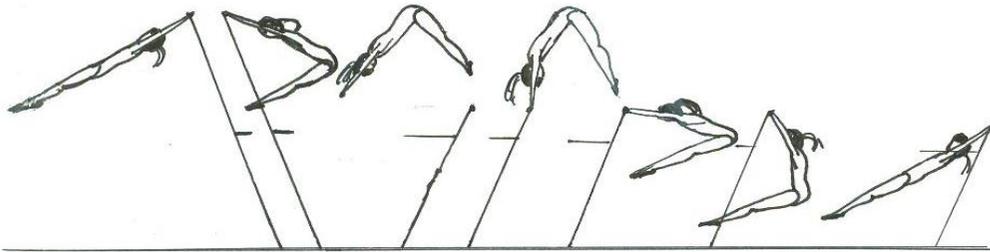


Exigences :

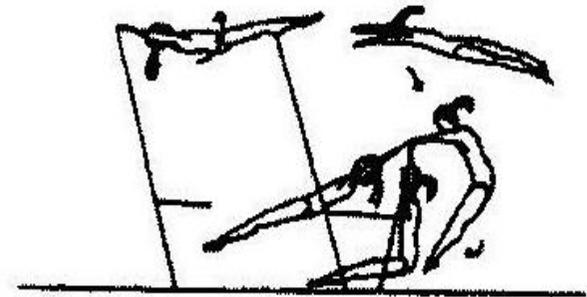
- Pointes de pieds vers BS en avant de la barre : 0.10 pt
- Manque de position carpée avant reprise de BS : 0.10/0.30 pt
- Position des épaules avant de saisir la BS :
 - Au niveau de BS : SP
 - Légèrement au dessous de BS : 0.10 pt
 - Vraiment en dessous de la BS : 0.30 pt



Retrait et Shushunova



||



Exigences :

- Appui libre : 0.30 pt
- ✓ Bassin en dessous des épaules : 0.30 pt
- ✓ Pas de pénalité d'angle

Poutre



Révéler la passion qui vous anime.



Exigences de composition

1. 1 élément acrobatique avec/sans envol (sortie exclue) ou 1 ATR de la grille des Difficultés 6^{ème}
2. 1 série gymnique de 2 sauts différents (Autre Difficulté ou Difficulté 6^{ème})
3. 1 pirouette 360° ou + sur une jambe
4. 1 saut à l'écart antéropostérieur $\geq 135^\circ$
5. 1 passage proche de la poutre **ET** 3 longueurs minimum

¹ Le passage proche de la poutre ne doit pas être obligatoirement un élément codifié. Le seul fait de toucher la poutre avec une partie du corps autre que les pieds ou les mains suffit pour remplir l'EC.

² Une longueur doit comporter au moins une Autre Difficulté ou une Difficulté 6^{ème}.



Les Difficultés 6^{ème}

Les Difficultés 6^{ème} se répartissent en 6 familles :

6.1 Éléments gymniques

6.2 ATR tenu (position de jambes libre) et parties de maintien

6.3 Éléments acrobatiques latéraux

6.4 Éléments acrobatiques en avant

6.5 Éléments acrobatiques en arrière

6.6 Sorties



6.1 Eléments Gymniques

1) Saut groupé ½ tour



2) Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds

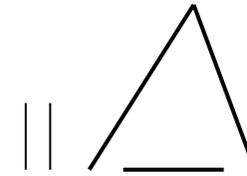




6.1 Eléments Gymniques

+ 0.30

3) Saut carpé écarté en position transversale



4) Saut Cosaque ½ tour





6.1 Éléments Gymniques

+ 0.50

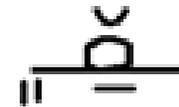
5) Saut carpé écarté en position latérale



6) Saut groupé 1 tour ou +



7) Saut écart antéropostérieur ½ tour



8) Saut changement de jambes (angle $> 150^\circ$ après le changement)



Si angle entre 135° et 150° la bonif est de 0.30 pt

9) Pirouette 1 ½ tour ou +



ou +



6.2 ATR Tenu – Parties de Maintien

1) ATR transversal descente poisson



2) ATR latéral



3) Equerre renversée tenue, jambes serrées ou écartées en entrée ou en cours de mouvement. Si elle est non tenue : ne peut être comptabilisée comme une Difficulté 6^{ème}. Elle est comptabilisée comme une Autre Difficulté.



4) ATR transversal + roulade avant



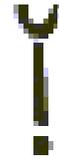
+ 0.30



6.2 ATR Tenu – Parties de Maintien

+ 0.50

5) ATR transversal avec $\frac{1}{2}$ tour



6) ATR transversal ou latéral (arrivée jambes équerres ou écartées libres)



7) ATR en entrée (retour libre sur poutre)



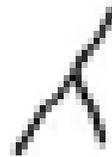


6.3 Eléments acrobatiques latéraux

1) Roue d'un bras



2) Rondade



+ 0.30



6.4 Éléments acrobatiques avant

1) Souplesse AV



2) Cloche





6.4 Éléments acrobatiques avant

+ 0.30

3) Saut de mains





6.4 Éléments acrobatiques avant

+ 0.50

4) Salto AV groupé appel 1 pied (arrivée à la station)



5) Salto AV groupé appel 2 pieds (arrivée à la station)





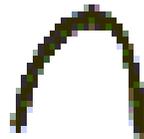
6.5 Éléments acrobatiques arrière

1) Souplesse AR (sauf arrivée en fente ou à la station)

La souplesse AR arrivée accroupie ou en liaison avec un saut vertical sont prises en Difficulté 6^{ème}



2) Flip (arrivée au choix)



+ 0.30

3) Salto AR groupé



+ 0.50

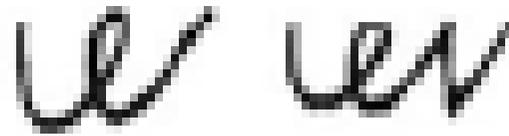


6.6 Sorties

1) Salto AV corps carpé appel 1 ou 2 pieds



2) Salto AR groupé ou carpé



3) Renversement AV libre corps tendu (facial)





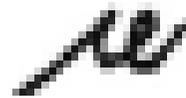
6.6 Sorties

+ 0.30

4) Salto AR tendu



5) Salto Auerbach sur le côté de la poutre toutes positions du corps





6.6 Sorties

+ 0.50

6) Salto AV tendu appel 2 pieds



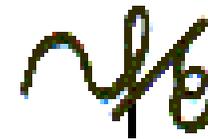
7) Salto AV groupé appel 2 pieds avec 1 tour



8) Salto AR tendu avec ½ tour ou plus



9) Renversement AV libre corps tendu avec 1 tour



10) Salto Auerbach en bout de poutre toutes positions du corps



11) Twist





Eléments non retenus

- ✓ Saut vertical
- ✓ Tous les $\frac{1}{2}$ tours



Si certains de ces éléments étaient effectués par une gymnaste, ceux-ci ne seraient pas retenus dans les 4 Autres Difficultés. Seules les éventuelles fautes d'exécution seraient déduites de la note E.



Précisions

- Une interruption de temps de 10 sec. est possible en cas de chute sur ou de l'agrès.
- Il n'est pas obligatoire d'avoir une série acrobatique sur poutre.
- Arrêts supplémentaires (pauses de concentration > 2 secondes) → **chaque fois 0,10 pt.**
- Les sauts appel 1 ou 2 pieds sont des Difficultés 6^{ème} ou des Autres Difficultés identiques.
- Sortie Auerbach en bout de poutre : si la sortie est désaxée de plus de 50 cm par rapport à l'axe de la poutre, une **pénalité de 0.10 pt ou 0.30 pt** pour déviation est appliquée (*cf tableau des fautes Générales*) et suppression de la bonification.



Précisions

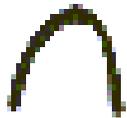
- L'ATR du 5^{ème} degré n'est pas une Difficulté 6^{ème}.
- Un ATR de la grille non tenu est comptabilisé en Difficulté 6^{ème} mais :
 - pénalité de **1.00 pt pour position non tenue (si l'ATR est retenu dans les Difficultés 6^{ème})**.
 - pas de bonification éventuelle



Précisions

Exemple 1

Entrée 1 pied – Flip – Pirouette – Saut enjambé+Saut changement de jambes –
ATR poisson **NON TENU** – Sortie salto Avant tendu



Pas tenu



6.5

6.1

6.6

Pas de pénalité de 1.00 pt car ne sert pas
en Difficulté 6^{ème}



Précisions

Exemple 2

Entrée 1 pied – Pirouette – Saut enjambé+Saut changement de jambes –
ATR poisson **NON TENU** – Sortie salto Avant tendu

Λ 0

— e — Z

6.1

Pas tenu

!&

6.2

|| ✓

6.6



Pénalité de 1.00 pt car on a en besoin dans les
Difficulté 6^{ème}



Liaisons bonifiées

➤ Liaisons bonifiées :

- ✓ Liaison de 2 sauts Difficultés 6^{ème} différents = + **0.30 pt**
- ✓ Rondade + salto en sortie en liaison directe = + **0.50 pt**
- ✓ Flip + élément acrobatique avec ou sans envol sur poutre en liaison directe ou inversement = + **0.50 pt**
- ✓ Flip + salto en sortie en liaison directe = + **0.50 pt**

➤ **Liaison directe** : sont considérés en liaison directe les Autres Difficultés ou Difficultés 6^{ème} exécutées sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.



Cumul des bonifications

- La gym effectuée : flip + salto arrière groupé en sortie.
Elle obtiendra 0.30 pt de bonif pour le flip et 0.50 pt pour la liaison.
- La gym effectuée :
flip sur poutre puis en sortie flip + salto arrière groupé
La gym obtiendra la bonification de 0.30 pt pour le 1^{er} flip sur la poutre et la bonification de 0.50 pt pour la liaison de la sortie. Le 2^{ème} flip ne compte pas comme élément mais sert pour valoriser la liaison de sortie.
- Dans les 2 cas, si le salto devait être bonifié, sa bonification viendrait en plus.
- Idem avec la rondade.

SOL



Révéler la passion qui vous anime.



Exigences de Composition

1. 1 série acrobatique de **minimum** 2 éléments avec envol dont 1 salto
2. 2 salti différents dans le mouvement
3. 1 passage gymnique d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chaînés) **ET** 1 pirouette 360° minimum sur une jambe
4. 3 éléments acrobatiques avec envol AV, AR et latéral
5. 1 saut à l'écart antéropostérieur $\geq 150^\circ$



Les Difficultés 6^{ème}

Les Difficultés 6^{ème} se répartissent en 5 familles

6.1 Eléments Gymniques

6.2 ATR

6.3 Eléments acrobatiques latéraux

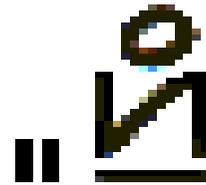
6.4 Eléments acrobatiques avant

6.5 Eléments acrobatiques arrière



6.1 Éléments gymniques

1) Saut groupé 1 tour (appel 2 pieds)





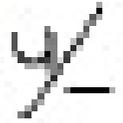
6.1 Éléments gymniques

+ 0.30

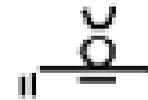
2) Saut carpé écarté $\frac{1}{2}$ tour (avec 2 pieds)



3) Saut fouetté avec changement de jambe au grand écart ($\frac{1}{2}$ tour jeté)



4) Saut écart antéropostérieur avec $\frac{1}{2}$ tour



5) Saut sissone pied tête



6) Saut cosaque 1 tour (appel 2 pieds)



7) Saut changement de jambes avec $\frac{1}{4}$ tour



8) Pirouette 2 tours ou +



OU +



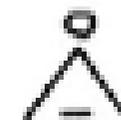
6.1 Éléments gymniques

+ 0.50

9) Saut écart antéropostérieur avec 1 tour



10) Saut Popa (saut carpé écarté 1 tour appel 2 pieds)



11) Saut grand jeté avec 1 tour



12) Saut enjambé avec changement de jambes pied tête



13) Saut changement de jambes ½ tour





6.2 ATR

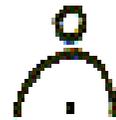
1) ATR 2 tours ou +



2) Roulade AR à l'ATR valse 1 tour



3) Souplesse AR valse 1 tour





6.2 ATR

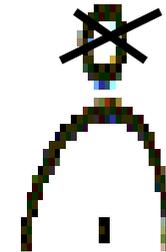
+ 0.30

4) Roulade AR à l'ATR valse 2 tours ou +



OU +

5) Souplesse AR valse 2 tours ou +

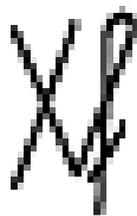


OU +



6.3 Eléments acrobatiques latéraux

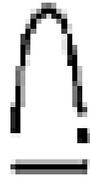
1) Renversement latéral libre





6.4 Éléments acrobatiques avant

1) Flip avant



2) Salto AV groupé



3) Salto AV carpé





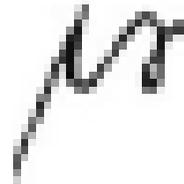
6.4 Éléments acrobatiques avant

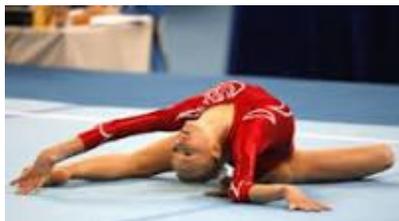
+ 0.30

4) Renversement AV libre



5) Twist groupé





6.4 Éléments acrobatiques avant

+ 0.50

6) Salto AV tendu



7) Salto AV groupé ou tendu 1 tour



8) Twist, carpé ou tendu





6.5 Éléments acrobatiques arrière

1) Salto AR groupé



2) Salto AR carpé



3) Salto tempo

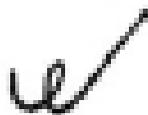




6.5 Éléments acrobatiques arrière

+ 0.30

4) Salto AR tendu



5) Salto AR tendu décalé



6) Salto AR groupé ½ tour





6.5 Éléments acrobatiques arrière

+ 0.50

7) Salto AR tendu $\frac{1}{2}$ tour ou +



8) Salto AR groupé 1 tour





Remarques

Le saut groupé 1 tour $\frac{1}{2}$, le saut vertical 1 tour $\frac{1}{2}$, la pirouette 1 tour $\frac{1}{2}$ et la souplesse valse 1 tour $\frac{1}{2}$ ne sont pas des Difficultés 6^{ème}.

S'ils étaient réalisés, ils seraient considérés comme **Autres Difficultés**.



Éléments non retenus

- ✓ Saut vertical
- ✓ Grand écart



Si certains de ces éléments étaient effectués par une gymnaste, ceux-ci ne seraient pas retenus dans les 4 Autres Difficultés nécessaires.

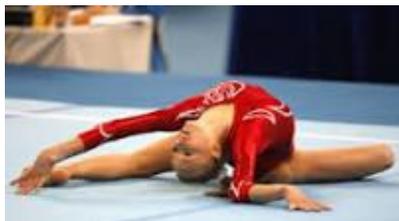
Seules les éventuelles fautes d'exécution seraient déduites de la note E.



Précisions

- Musique du 5^{ème} degré
- Le renversement latéral libre et le renversement avant libre sont considérés comme des salti.
- Les 2 salti différents peuvent faire partie de la même série acrobatique :

Salto AV – Rondade – Flip – Salto AR
- Les 2 salti différents ne sont pas forcément de sens différents.
- Aucun salto dans le mouvement : **-2 pts** sur la Note E.
- Le twist tendu ou le salto AR tendu ½ tour seront reconnus au bénéfice de la gymnaste.



Liaisons bonifiées

- ✓ Salto AV en liaison directe avec 2 autres difficultés ou Difficultés 6^{ème} acrobatiques avec envol : **+ 0.30 pt**
- ✓ Saut de mains + salto AV groupé ou carpé : **+ 0.30 pt**
- ✓ Saut de mains + flip avant (ou inverse) : **+ 0.30 pt**
- ✓ Saut de mains + salto avant tendu, groupé 1 tour ou tendu avec tour : **+ 0.50 pt**
- ✓ Flip AV + salto AV groupé, carpé ou tendu ou avec tour: **+ 0.50 pt**
- ✓ Liaison directe de 2 salti différents : **+ 0.50 pt**

Sont considérés en liaison directe les éléments exécutés sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas ou perte d'équilibre.



Cumul des bonifications

1



Bonif de 0.30 pt
pour la liaison

PUIS



0.50 pt

Pas de bonif de 0.30 pt
pour la liaison car 2 fois
salto AV groupé

TOTAL DES BONIFS = 0.80 pt

2



Bonif de 0.30 pt
pour la liaison

PUIS

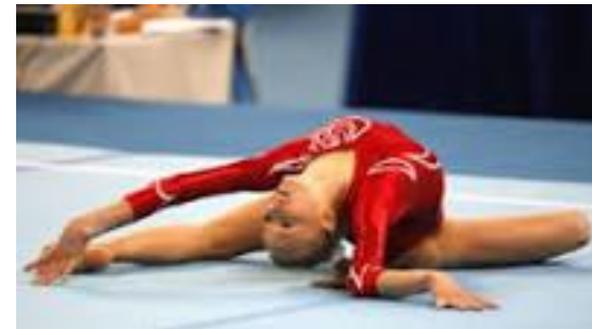
0.50 pt



Nouvelle bonif de 0.30 pt pour la liaison
car salto AV tendu donc différent de
la 1^{ère} liaison

TOTAL DES BONIFS = 1.10 pt

DIRECTIVES TECHNIQUES POUR LA POUTRE ET LE SOL



**Les directives doivent être appliquées
sur les Difficultés 6^{ème} et sur les Autres Difficultés**

Pirouettes et sauts gymniques avec tour

➤ Exigences pour les tours :

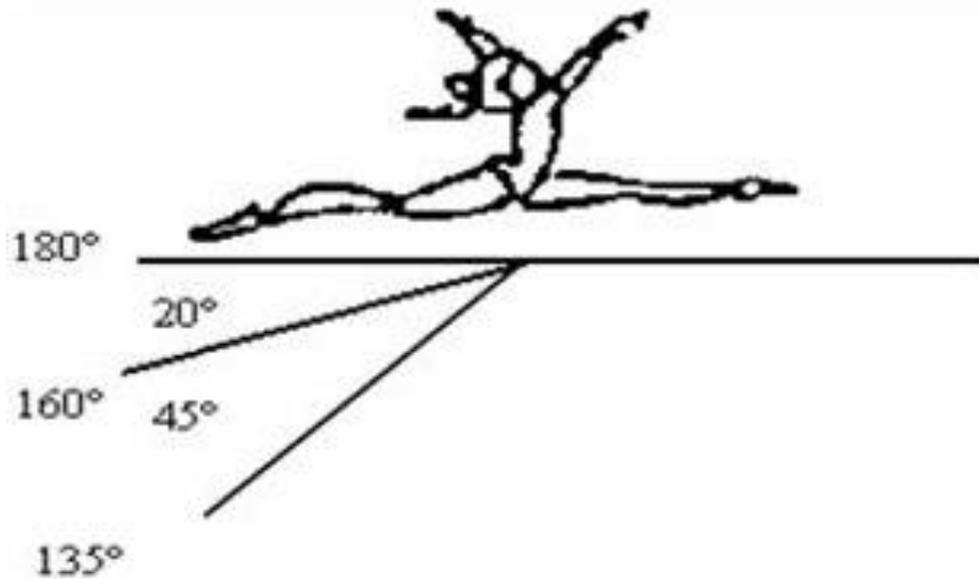
- ✓ Doivent être exécutés sur $\frac{1}{2}$ pointes.
- ✓ Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.
- ✓ La pose du talon de la jambe d'appui définit le degré de rotation (*le tour est considéré comme terminé*).
- ✓ Les tours doivent être complètement terminés **MAIS une tolérance de 30°** en dessous de la rotation demandée est autorisée pour reconnaître la Difficulté.
- ✓ En plus du placement du pied, la position des épaules et des hanches doit être prise en considération.

➤ Sous rotations

2 tours deviennent 1 tour $\frac{1}{2}$ en poutre

2 tours deviennent 1 tour en sol

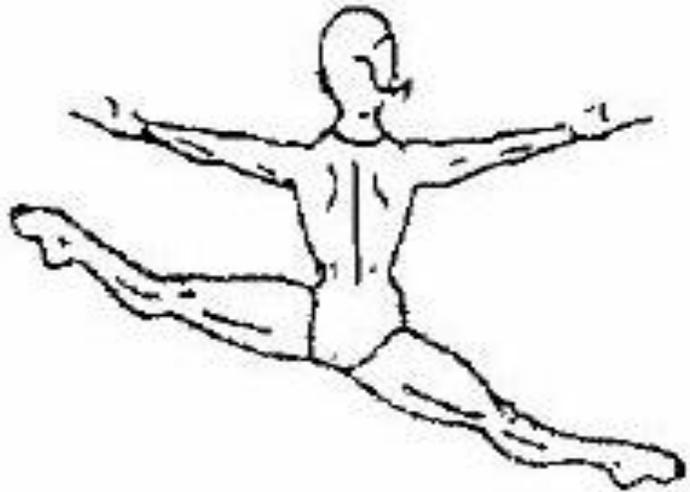
Les sauts avec écart de 180°



Ecart insuffisant

- ✓ de 0° à 20° : 0.10 pt
- ✓ de 20° à 45° : 0.30 pt
- ✓ 45° et plus : reçoit la valeur d'un autre élément

Position des jambes incorrecte



Jambes non parallèles au sol
0.10 pt

Saut changement de jambe



Exigences :

- ✓ Jambe libre avant à 45°
- ✓ Changement écart de jambes de 180°
- ✓ Elan de jbe libre moins de 45° : 0.10 pt
- ✓ Jbe libre fléchie : 0.10/0.30 pt

Saut pied tête



Exigences :

- ✓ Haut du dos cambré
- ✓ Tête en extension
- ✓ Pieds touchant presque la tête (boucle)

- ✓ Position cambrée insuffisante 0.10 pt
- ✓ Pied pas assez près de la tête 0.10 pt

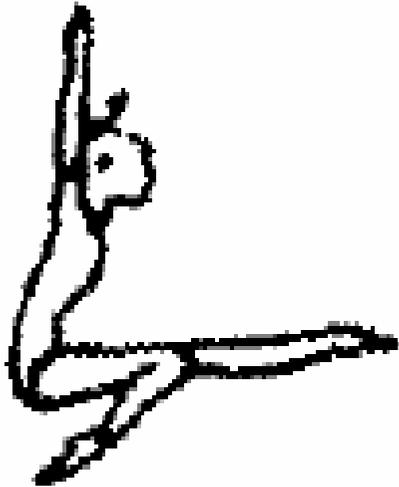
Saut groupé



Exigences :

- ✓ Angle du bassin à 45°
- ✓ Genoux serrés
- ✓ Genoux au dessous de l'horizontale : 0.30 pt

Saut cosaque



Exigences :

- ✓ Angle du bassin à 45°
- ✓ Genoux serrés
- ✓ Jambe tendue sous l'horizontale : 0.30 pt

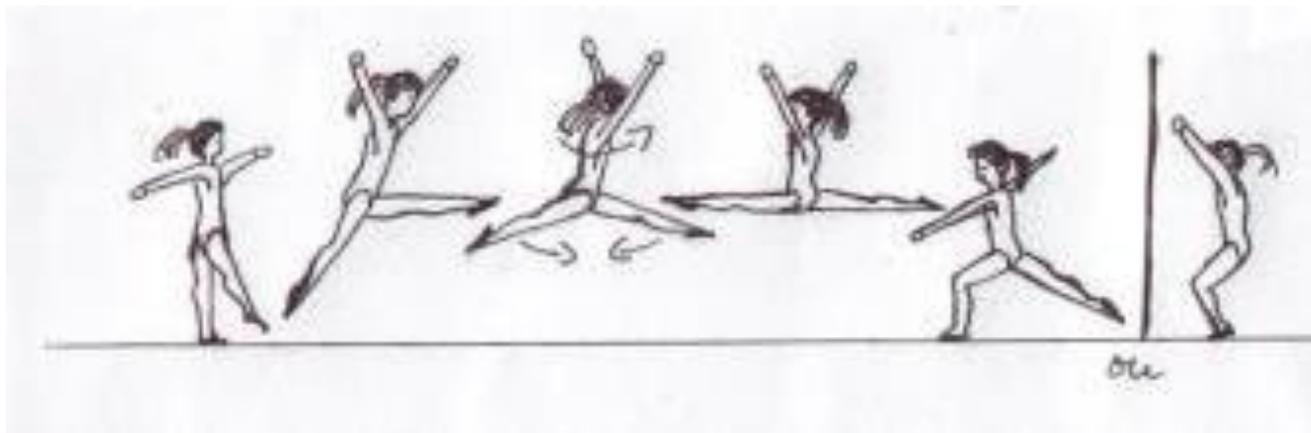
Saut carpé écarté avec ou sans tour



Exigences :

- ✓ Les 2 jambes au dessus de l'horizontale
- ✓ Jambes en dessous de l'horizontale : 0.30 pt

Saut changement de jambe avec ½ tour



Exigences :

- ✓ La position grand écart transversal doit être visible.
- ✓ Ecart latéral : reconnu comme saut changement de jambes ¼ de tour

Position du corps : groupé



Pas de pénalité

Angle genoux/hanches 90°:

- 0.10 pt



Position du corps : groupé

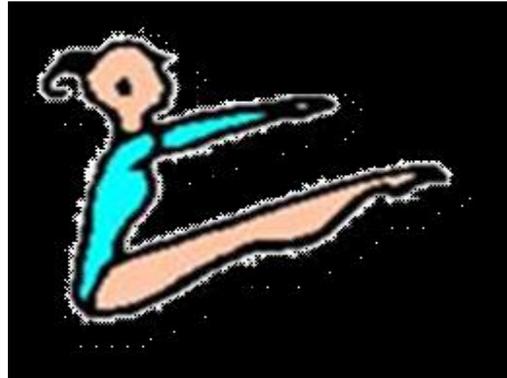


Angle genoux/hanches $>90^\circ$:
- 0.30 pt

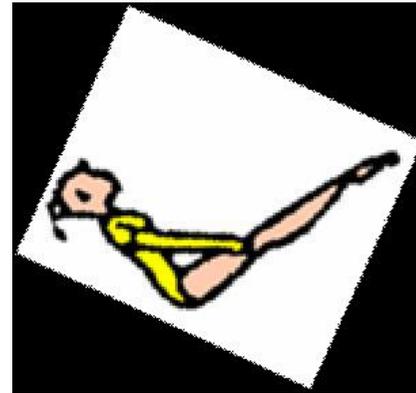
Angle genoux/hanches $>135^\circ$:
le jury donne salto carpé

Position du corps : carpé

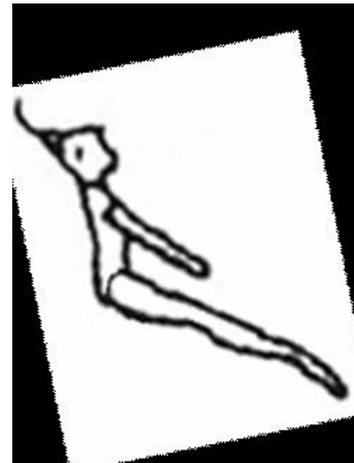
✓ Idéale



✓ Angle hanches 90° - 0.10 pt

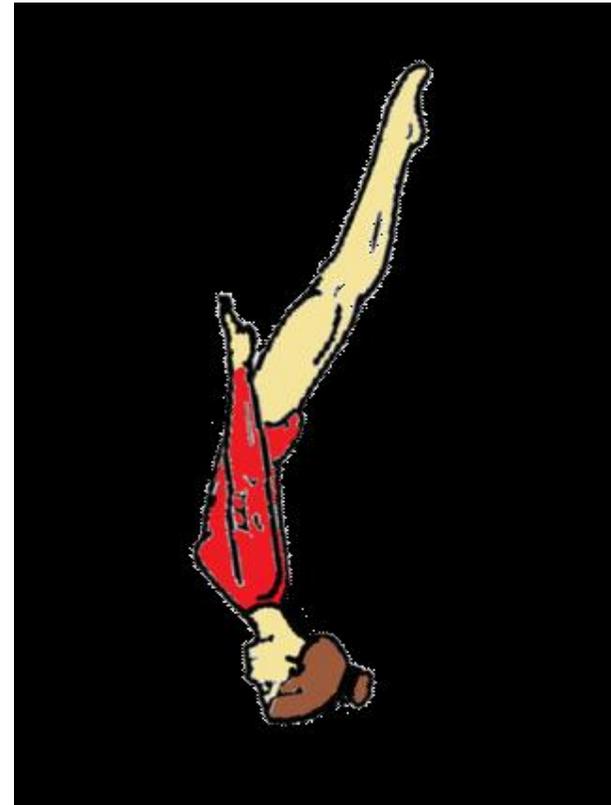
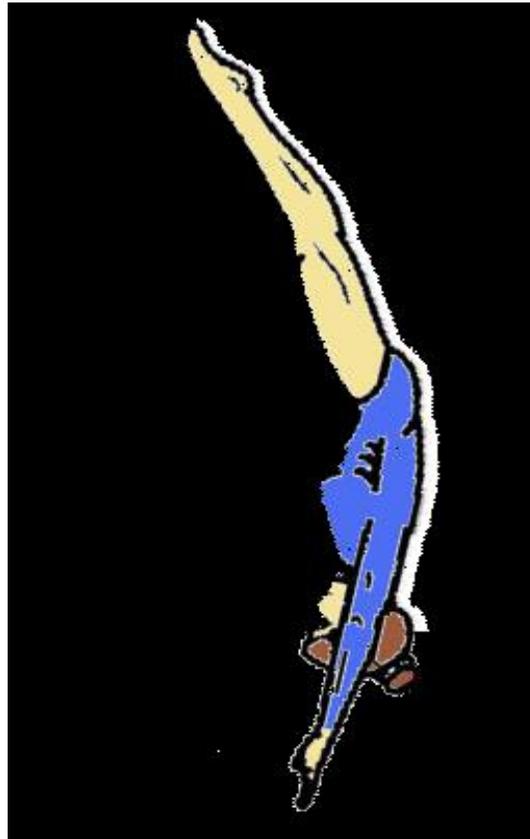


✓ Angle hanches $> 90^\circ$ - 0.30 pt



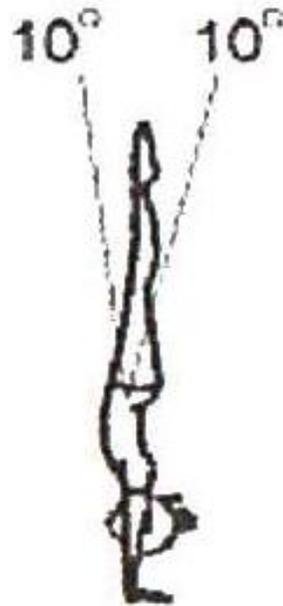
Position du corps : tendu

Positions idéales



Position du corps : tendu

- ✓ léger creux au niveau de la poitrine ou légère position cambrée du corps : - 0.10 pt
- ✓ position cambrée excessive : - 0.30 pt



Réception des salti avec vrille

- ✓ Les rotations doivent être complètement terminées **MAIS une tolérance de 30°** en dessous de la rotation demandée est autorisée pour reconnaître la Difficulté 6^{ème}.



- ✓ Le placement du pied AV doit être pris en considération.