

SOL FILLES

Equipe Etablissement 2016-2020

I. GENERALITES

- L'enchaînement se fait sur un praticable (12m x 12m).
- La musique est obligatoire.

II. NOTE D

1) DIFFICULTES / 6 PTS :

A = 0,40 pt B = 0,60 pt C = 0,80 pt D = 1,00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories **A, B, C ou D**.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de **2 points sur la note finale**.

Un ° sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes

2) EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :

| | | |
|------------|---|---------|
| ATR | Un élément passant par l'Appui Tendu Renversé | 1,00 pt |
| SM | Un élément de Souplesse ou de Maintien | 1,00 pt |
| LG | Une Liaison Gymnique de 2 éléments dont 1 saut | 1,00 pt |
| AC | Deux éléments Acrobatiques dans des sens différents | 1,00 pt |

Remarque : la roue et la rondade sont considérées comme des éléments de rotation latérale.

Rappel : Dans une liaison gymnique, les éléments doivent être enchaînés sans arrêt et sans pas intermédiaire (la jambe libre peut devenir jambe d'appui).

III. NOTE E

EXECUTION / 10 PTS :

Fautes spécifiques :

- Terminer avant ou après la musique - 0,10 pt
- Utilisation insuffisante de l'espace - 0,30 pt
- Un passage proche du sol (le bassin doit toucher le sol) - 0,30 pt

IV. PENALITES SUR NOTE FINALE (Jury D)

- La durée de l'enchaînement est de 1mn maximum.

Si plus de 1mn - 0,30 pt

Le **chronomètre** démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement (indépendamment de la musique)

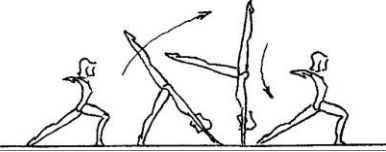
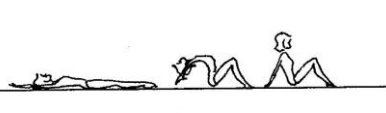
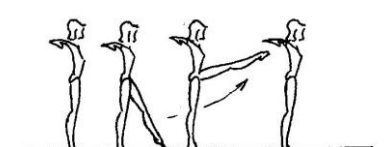

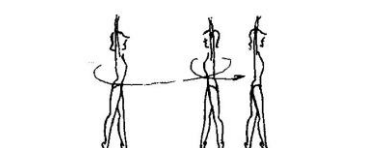
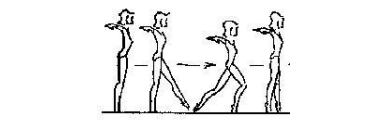
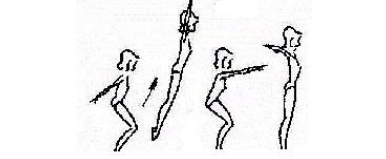

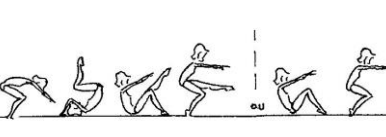
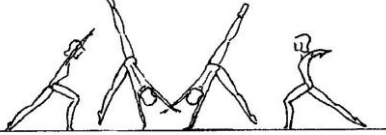
- Mouvement sans musique ou musique avec parole (voix autorisées) - 1,00 pt

→ Sortie de praticable :


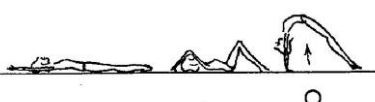


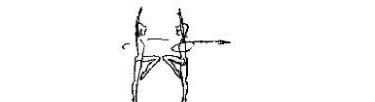

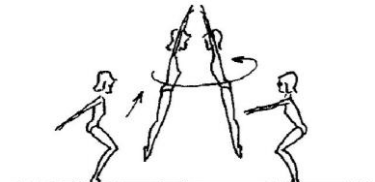
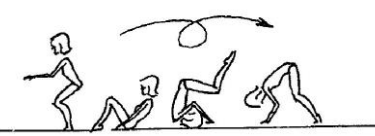
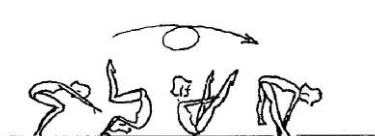
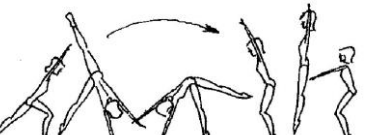
- Réception d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes - 0,10 pt
- Touche des mains, pieds, pied et main ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes - 0,30 pt
- Réception d'un élément directement à l'extérieur des lignes - 0,30 pt

Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (page 5 et 6).

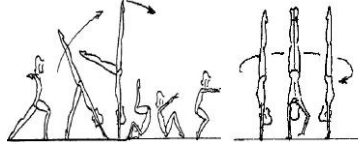
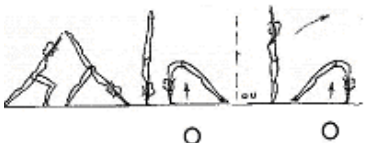
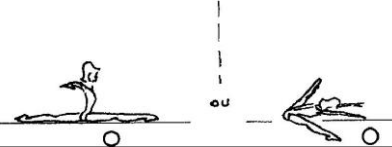

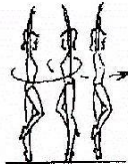
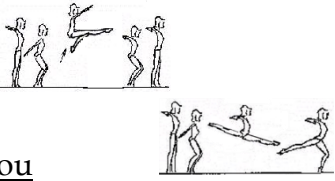
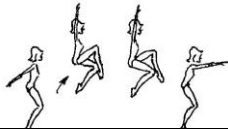
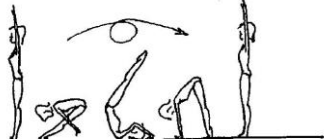

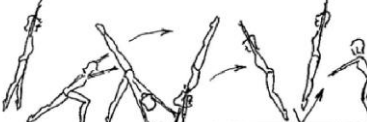
SOL FILLES
Equipe Etablissement 2016-2020

| A | DESSINS | TEXTE | FAUTES TYPIQUES |
|------------------------|---|--|---|
| 1 ATR |  | De la fente avant, venir à l'ATR une jambe à la verticale, puis revenir en fente AV. | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 2 SM |  | De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes ½ fléchies. Onde dorsale | ⇒ Manque d'extension (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 3 SM |  | Grand battement jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue. | ⇒ <u>Si jambe sous l'horizontale = élément non comptabilisé</u> |
| 4 SM |  | Élément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec, bras libres Attitude AV ou AR ou arabesque | ⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u> |
| 5 LG |  | Tour naturel sur ½ pointes, bras libres. | |
| 6 LG |  | 1 pas chassé AV sur ½ pointes, bras libres. | |
| 7 LG |  | Saut vertical , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds. | ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 8 AC |  | Départ sur les pieds, roulade AR , arrivée sur les pieds, jambes tendues, écartées. | ⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 9 AC |  | Départ libre, roulade AV arrivée sur 1 ou arrivée sur 2 pieds. | ⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50) |
| 10 AC |  | Départ fente, bras dans le prolongement du corps, roue arrivée libre. | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |

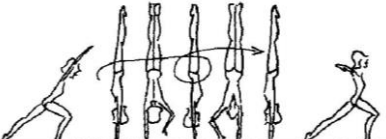

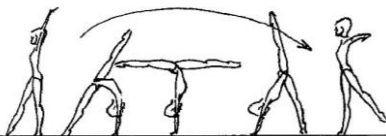
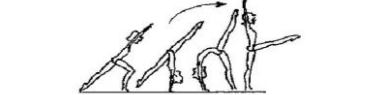

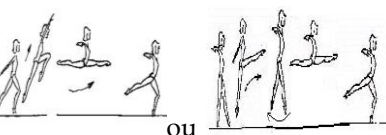
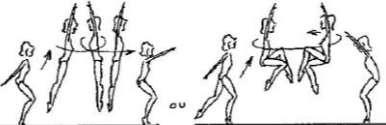


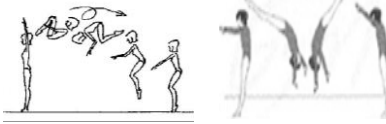
SOL FILLES
Equipe Etablissement 2016-2020

| B | DESSINS | TEXTE | FAUTES TYPIQUES |
|------------------------|---|--|--|
| 1 ATR |  | Départ accroupi mains au sol et placement de dos jusqu'à l'ATR. ou de la fente avant, venir à l'ATR, jambes serrées ou écartées, retour en fente. | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 2 SM |  | De la station couchée dorsale, s'établir en pont (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues. | ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé |
| 3 SM |  | Chandelle tenue 2 sec, bras tendus en appui au sol. | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé |
| 4 SM |  | Planche faciale , jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale. | ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé ⇒ Si jambe sous l'horizontale = élément A4 |
| 5 LG |  | 1/2 tour sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente. | |
| 6 LG |  | Impulsion 2 pieds, saut groupé. | ⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 7 LG |  | Saut vertical avec 1/2 tour , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds. | ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 8 AC |  | Roulade AR groupée , arrivée jambes fléchies. | ⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 9 AC |  | Départ libre, roulade AV arrivée jambes écartées avec ou sans l'aide des mains entre les jambes. | ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 10 AC |  | Roue pied-pied. Le 2 ^{ème} pied vient se placer à côté du 1 ^{er} pied puis saut vertical. | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |

SOL FILLES
Equipe Etablissement 2016-2020

| C | DESSINS | TEXTE | FAUTES TYPIQUES |
|------------------------|---|--|--|
| 1 ATR |  | Départ libre et ATR roulade ou ½ tour à l'ATR (180°) jambes serrées tendues. | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si ½ tour non terminé à l'ATR = élément B1</u> |
| 2 SM |  | ATR puis descente en pont avant (tenu 2 sec) ou de la station debout, descente en pont arrière (tenu 2 sec). | ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u> |
| 3 SM |  | Grand écart antéropostérieur sans appui des mains au sol (tenu 2 sec) ou Ecrasement facial (tenu 2 sec). | ⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u> ⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 4 SM |  | Pied dans la main (Y tenu 2 sec.) | ⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u> |
| 5 LG |  | Tour sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente. | ⇒ <u>Si tour non terminé = élément B5</u> |
| 6 LG |  ou | Impulsion 2 pieds, saut cosaque . ou Impulsion 2 pieds, saut sissone . | ⇒ Saut cosaque : genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Saut sissone : écart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 7 LG |  | Saut de chat . | ⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 8 AC |  | Roulade AR jambes tendues et serrées durant tout l'élément. | ⇒ Appui supplémentaire des mains (0,50) ⇒ <u>Si jambes fléchies ou décalées = élément B1</u> |
| 9 AC |  | Saut de mains . | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 10 AC |  | Du sursaut, rondade + saut vertical ou suivie d'un autre élément avec envol. | ⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |

SOL FILLES
Equipe Etablissement 2016-2020

| D | DESSINS | TEXTE | FAUTES TYPIQUES |
|------------------------|---|--|---|
| 1 ATR |  | De la fente AV, venir à l'ATR puis 1 tour à l'ATR jambes serrées et tendues. | ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si tour non terminé = élément C1 |
| 2 SM |  | Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. Tic-Tac. | ⇒ Arrêt (0,30) |
| 3 SM |  | Souplesse AR d'une jambe. | ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 4 SM |  | Souplesse AV d'une jambe. | |
| 5 LG |  | 1 Tour et 1/2 sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente. | ⇒ Si tour et 1/2 non terminé = élément C5 ou B5 |
| 6 LG |  | Grand jeté AV au grand écart. <u>ou</u> Saut changement de jambe. | ⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Ecart de jambes inférieur à 135° = élément non comptabilisé |
| 7 LG |  | Appel 2 pieds, saut vertical tour complet réception 2 pieds <u>ou</u> Saut de chat 1/2 tour. | ⇒ Si tour complet non terminé = Elément B7 ⇒ Si saut de chat 1/2 tour non terminé = élément C7 ⇒ Genoux sous l'horizontale au saut de chat (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 8 AC |  | Flic Flac AR arrivée sur 1 ou 2 pieds. | ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 9 AC |  | Salto AV groupé, carpé <u>ou</u> tendu réception 2 pieds <u>ou</u> pieds décalés. | ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |
| 10 AC |  | Salto AR groupé <u>ou</u> tendu <u>ou</u> Salto AR tempo. | ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) |