

SOL GARÇONS

Equipe Etablissement 2016-2020

I. GENERALITES

→ L'enchaînement se fait sur un praticable (12m x 12m).

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 ^o 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/AP	Un élément de Souplesse ou de Maintien ou d'APpui	1,00 pt
AC AV	Un élément acrobatique vers l'avant	1,00 pt
AC AR/LAT	Un élément acrobatique vers l'arrière ou latéral	1,00 pt

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

III. NOTE E

EXECUTION / 10 PTS :

Fautes spécifiques :

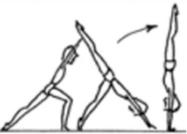
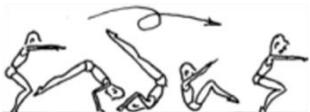
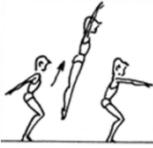
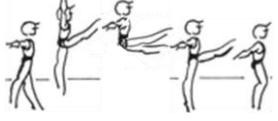
→ Utilisation insuffisante de l'espace - 0,30 pt

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 du gymnaste et s'arrête au dernier mouvement.
- 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

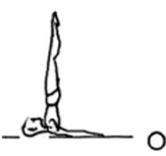
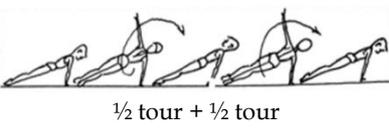
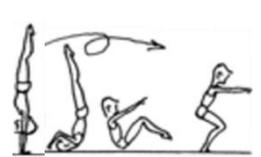
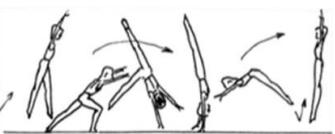
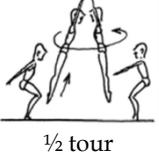
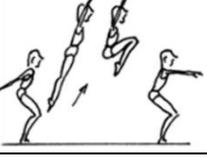
Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (page 5 et 6).

SOL GARÇONS
Equipe Etablissement 2016-2020

A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol, placement du dos jusqu'à l'ATR.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		Départ de la fente, ATR passer.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Planche faciale jambes écartées. (Tenue 2 sec)	⇒ Dos rond (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP		De l'appui facial tendu, 1/2 tour à l'appui dorsal tendu en passant par l'appui costal passer sur un bras.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AC AV		Roulade AV arrivée 2 pieds, arrivée pieds serrés.	⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
6 AC AV	 Passage par la chandelle	De la fente AV rouler en AV avec passage par la chandelle, arrivée 2 pieds serrés.	⇒ Manque d'ouverture (0,50) ⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
7 AC AR		Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC LAT		Roue.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		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)
10	 Ciseaux de jambes	Saut, impulsion 1 jambe, ciseaux de jambes, revenir sur la jambe libre.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

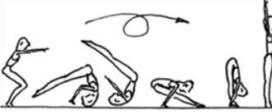
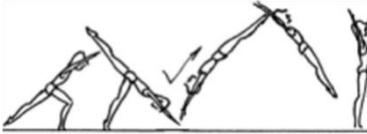
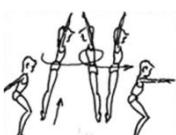
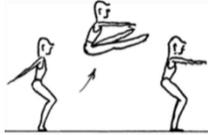
SOL GARÇONS

Equipe Etablissement 2016-2020

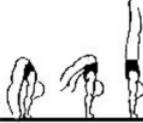
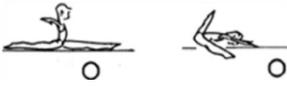
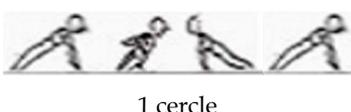
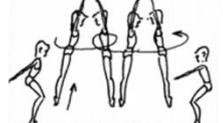
B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, corps groupé genoux serrés jusqu'à l'ATR.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR	 ATR + Valse (1/2 tour)	ATR passager et valse. (valse : 1/2 tour en ATR = 180°)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si moins de 180° = élément A2
3 SM		Chandelle bras tendus en appui au sol (tenue 2 sec).	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP	 1/2 tour + 1/2 tour	De l'appui facial tendu, 1 tour complet à l'appui facial tendu en passant par l'appui dorsal tendu passager.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AC AV		Roulade Avant jambes écartées, arrivée jambes tendues écartées.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC AV		ATR roulade.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR		Roulade Arrière , arrivée jambes tendues écartées <u>ou</u> serrées.	⇒ Si jambes fléchies = élément A7 ⇒ Appui supplémentaire des mains (0,50)
8 AC LAT		Rondade.	⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9	 1/2 tour	Appel 2 pieds saut vertical avec 1/2 tour et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Appel 2 pieds saut groupé, genoux poitrine et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL GARÇONS

Equipe Etablissement 2016-2020

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, monter les jambes tendues serrés à l'ATR.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui dorsal sur 1 jambe. (Healy)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Sur 1 pied planche costale ou faciale , tenue 2 sec. jambe libre au minimum à l'horizontale ou Y tenu 2 secondes.	⇒ Hauteur insuffisante de la jambe libre (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP	 ½ cercle	De l'appui tendu facial, ½ cercle à l'appui tendu dorsal.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non terminé = élément non comptabilisé
5 AC AV		Roulade Avant jambes tendues et serrées.	⇒ Appui supplémentaire (0,50) ⇒ Si Jambes fléchies = élément A5
6 AC AV		Saut de mains, réception 2 pieds.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR		Roulade Arrière bras fléchis passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Si non passage à l'ATR= élément B7
8 AC AR		Flic Flac Arrière.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,5)
9	 1 tour	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour et réception 2 pieds. (1 tour de 360°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10;0,30;0,50) ⇒ Si tour non terminé= élément B9
10		Appel 2 pieds saut carpé, jambes écartées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL GARÇONS
Equipe Etablissement 2016-2020

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		ATR en force passerger.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Rupture de rythme (0.10 ; 0.30)
2 ATR	 ATR + 2 valeses (1 tour)	ATR passerger et 2 valeses . (2 valeses = 1 tour en ATR = 360°)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si moins de 360° = élément B2 ⇒ Si moins de 180° = élément A2
3 SM		Grand écart antéro-postérieur (tenu 2 sec) <u>ou</u> Ecrasement facial jambes écartées (tenu 2 sec).	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP	 1 cercle	De l'appui tendu facial, 1 cercle à l'appui tendu facial.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non terminé = élément C4
5 AC AV		Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC AV		Salto Avant groupé, carpé <u>ou</u> tendu, réception 2 pieds <u>ou</u> pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR		Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Si corps non à la verticale ou si bras fléchis = élément C7
8 AC AR		Salto Arrière groupé <u>ou</u> tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9	 1 tour 1/2	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour 1/2 et réception 2 pieds. (1 tour de 540°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si 1 tour 1/2 non terminé = élément C9
10		Appel 2 pieds, saut carpé, jambes serrées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)