



6<sup>ème</sup> DEGRE SOL

---

**GENERALITES**  
**2020/2021**

# Qu'appelle - t -on « DIFFICULTES » ?

---

Éléments

```
graph TD; A[Éléments] --> B[Difficultés 6ème]; A --> C[Autres Difficultés]; B --> D[Éléments contenus dans les grilles des Difficultés 6ème en barres, poutre et sol]; C --> E[Éléments composant le mouvement et venant en supplément des Difficultés 6ème];
```

Difficultés 6<sup>ème</sup>

Éléments contenus dans les grilles des Difficultés 6<sup>ème</sup> en barres, poutre et sol

Autres Difficultés

Éléments composant le mouvement et venant en supplément des Difficultés 6<sup>ème</sup>

# GENERALITES : DIFFICULTES

---

- 3 D6 prises dans 3 familles différentes de la grille : **valeur 3 x 3pts**
- 4 AD prises :
  - dans la grille 6<sup>ème</sup>
  - le code catégorie 2 ou code FIG
  - les imposés = **uniquement dans les 5<sup>ème</sup> degré AJ**
  - Reconnaissance des difficultés par **ordre chronologique.**

**Exemple :**

Poutre «saut changement à 135°» puis «à 150°».  
**Seul le 1<sup>er</sup> est reconnu avec bonification à 0,30**

# Pourquoi des numéros

---

- Pour différencier les familles.
- Familles numérotées de 6-1 à 6-6.

## Remarque

Un exercice peut comporter plusieurs Difficultés 6<sup>ème</sup> de la même famille mais une seule sera comptabilisée en **Difficulté 6<sup>ème</sup>**.

# Qu'est ce qu'une bonification?

- Elle sert à valoriser certaines Difficultés 6<sup>ème</sup> ou une liaison de plusieurs difficultés.
- Une Difficulté 6<sup>ème</sup> peut obtenir une valeur de bonification de **0,30 pt** ou de **0,50 point**.
- Un maximum de **1,50 pt** est attribué.
- **Elle est accordée pour des Difficultés 6<sup>ème</sup> différentes même si elles font parties de la même famille.**

# BONIFICATION

---

- Non accordée en cas de :
  - Chute
  - Répétition de la Difficulté 6<sup>ème</sup> (sauf pour les liaisons bonifiées)
  - Position non tenue (poutre)
  - Fautes égales ou supérieures à 0,60 pt

# BONIFICATION de LIAISON

---

## ○ Liaisons **bonifiées** :

- Elles sont répertoriées à chaque agrès.
- Enchaînement **direct** de difficultés acrobatiques spécifiques.
- Elles doivent être exécutées sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

# BONIFICATION

---

**Si une gym réalise une liaison de 2 difficultés avec 0,60 pt de fautes pour chacune d'elles, la bonification sera-t-elle accordée ?**

R : oui car **c'est la liaison que l'on bonifie** et non les difficultés



# GENERALITES : DIFFICULTES

---

Une AD ou une D6 ne peut être exécutée 2 fois (**sauf en BA**).

La 2<sup>ème</sup> fois l'AD ou D6 ne sera pas reconnue, ni bonifiée (les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E) **mais** elle pourra servir pour valider une liaison bonifiée

→ Exemple : rondade sur poutre & rondade + salto Arr en sortie poutre

# REPETITION

---

- **Aucune répétition** pour une D6 ou une AD

**La série gymnique est-elle validée dans le cas ci-dessous ?**

Une gym réalise un saut « enjambé »

puis une série gymnique :

« enjambé » + « changement de Jambes »

= pas **EC série gymnique**

# GENERALITES : E.C

---

- La composition du mouvement doit répondre à un certain nombre de critères, ce sont **les Exigences de Composition (EC)**.
- Le mouvement doit respecter **5 EC**.
- Chaque EC a une valeur de **0,50 point** soit un total de **2,50 pts**.

# GENERALITES : NOTE E

---

## Pénalité pour exercice trop court

- si 7 éléments au moins Reconnus = pas de déduction
- si 6 éléments Reconnus = - 2 pts
- si 5 éléments Reconnus = - 3 pts
- si 4 éléments Reconnus = - 4 pts
- si 3 éléments ou moins Reconnus = - 5 pts

Déduction sur Note E

# EXECUTION

---

## Tableau des fautes générales avec :

- Fautes spécifiques Poutre/Sol
  - saut pied tête
  - saut groupé avec ou sans tour
  - saut cosaque
  - saut carpé
  - saut changement jbs & 1/2 tour



# EXECUTION

---

N'oubliez pas de consulter les  
directives techniques :

P.205 à 207

# SOL

---



# VOCABULAIRE POUTRE/SOL

---

## ○ **Difficultés acrobatiques**

Renversement :

- Sans envol = Roue, Souplesse, etc
- Avec envol = Saut de main, Flip, Salti



# VOCABULAIRE POUTRE/SOL

---

- **Difficultés gymniques :**

- \*Sauts

- \*Pirouettes ou Tours ou Pivots

- **Parties de Maintien :**

- \*ATR, Equerre

# VOCABULAIRE POUTRE/SOL

---

## **SAUTS avec rotation**

- **Une tolérance de 30° en dessous de la rotation demandée est autorisée pour reconnaître la Difficulté 6<sup>ème</sup> : pénalité → 0,30**
- En plus du placement du pied la position des hanches et des épaules doit être prise en considération.

# VOCABULAIRE POUTRE/SOL

---

## \*Pirouettes ou Tours ou Pivots

- Avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation
- Doivent être exécutés sur les 1/2 pointes
- La pose du talon de la jambe d'appui définit le degré de rotation (le tour est considéré comme terminé). Les rotations doivent être complètement terminées pour les Autres Difficultés.
- **Une tolérance de 30° en dessous de la rotation demandée est autorisée pour reconnaître la Difficulté 6<sup>ème</sup> : pénalité →0,30**
- En plus du placement du pied la position des hanches et des épaules doit être prise en considération.
- **Pour les sous rotations, l'élément reçoit la valeur inférieure :**
  - • 2 tours deviennent 1 tour 1/2 (poutre)
  - • 2 tours deviennent 1 tour (sol)

# 5 Exigences de Composition

---

1. 1 série acrobatique de 2 éléments minimum 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 **ET** 1 pirouette 360° minimum sur une jambe
4. 3 éléments acrobatiques avec **envol** AV, AR et latéral
5. 1 saut écart antéropostérieur > ou égal à 150°

**Dans l'EC 3, 2 exigences sont demandées, la gym doit obligatoirement réaliser les 2 pour obtenir 0.50 pt.**

# EC

---

- 2 salti différents

Ex : salto avant groupé – salto arrière tendu

**Attention :**

ne pas confondre avec le sens →  
c'est la position des jambes qui valide

Salto avant **groupé** + Salto avant **carpé**  
= EC 2 accordée

# EC

---

## **Les 2 séries remplissent-elles 1 EC ?**

- Renversement Av Libre + Salto Arrière  
→ 2 salti ≠ : EC2

**Car** Renversement Av libre et Renversement Latéral sont considérés comme des salti

- Enjambé + pivot + Changement jambes  
→ Pas EC 3 **car** le pivot est un élément statique

# Familles Difficultés 6ème

---

6.1 ELEMENTS GYMNIQUES

6.2 ATR

6.3 ELEMENTS ACROBATIQUES LATERAUX

6.4 ELEMENTS ACROBATIQUES AVANT

6.5 ELEMENTS ACROBATIQUES ARRIERE



# DIFFICULTES 6<sup>ème</sup> :

## NOUVEAUTE

---

### 6.3 ELEMENTS ACROBATIQUES LATERAUX

Suppression bonification 0,30: SALTO JAPONAIS



# DIFFICULTES non retenus

Ces éléments ne seront pas reconnus dans les 4 autres  
difficultés nécessaires

- Saut vertical
- Grand écart

→ + Application des fautes d'exécution

## LIAISONS BONIFIEES

- Saut de mains + salto AV groupé ou carpé : **+ 0.30pt**
- Saut de mains + flip avant (ou inverse) : **+0.30 pt**
- Saut de mains + salto avant tendu ou groupé/tendu avec tour : **+ 0.50pt**
- Flip AV + salto AV groupé, carpé ou tendu , et avec 1 tour : **+0.50pt**
- Salto AV en liaison directe avec 2 éléments acrobatiques minimum avec envol : **+ 0.30pt**
- **Liaison directe de 2 salti différents**

# PRECISIONS GENERALES

- ▶ Arrêt (pause de concentration > 2s) : 0,10 à chq fois
- ▶ 1/2 tour ou tour pieds à plat : 0,30
- ▶ Marche pied à plat : 0,10
- ▶ Jbes non parallèles au sol : 0,10
- ▶ Ecart insuffisant (élément acrobatiques et gymniques): 0,10 / 0,30
- ▶ Élément réalisé avec sur ou sous rotation : 0,30
- ▶ Sortie en bout de tapis (sauf élément désaxé) : sans pénalité
- ▶ Manque d'harmonie musique mouvement : 0,10 / 0,30 / 0,50

# RECONNAISSANCE ELEMENTS

---

- Twist tendu ou Salto AR tendu 1/2 tour  
« reconnus au bénéfice de la gymnaste »
- Renversement latéral libre  
Renversement AV libre  
sont des SALTI

# PRECISIONS

---

## 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<sup>ème</sup> : pénalité → 0,30
- Le placement du pied AV doit être pris en considération.

# PRECISIONS

---

- ▶ Les 2 salti différents peuvent faire partie de la même série acrobatique.

Salto AV – Rondade – Flip – Salto AR

- ▶ Aucun salto dans le mouvement :

**-2pt** sur la Note E

# RECONNAISSANCE ELEMENTS

---

- ▶ Pivot 1tour  $\frac{1}{2}$  / Saut 1tour  $\frac{1}{2}$  /  
Souplesse Arr Valse 1tour  $\frac{1}{2}$  :  
comptabilisés en « Autre Difficulté »
- ▶ Sauts appel 1 ou 2 pieds  
= sauts identiques donc 1 seule D6 ou AD

# Eléments gymniques

---

Cosaque / Groupé / Carpé /

Saut de chat :

pénalité de 0.3 si jb sous l'horizontal

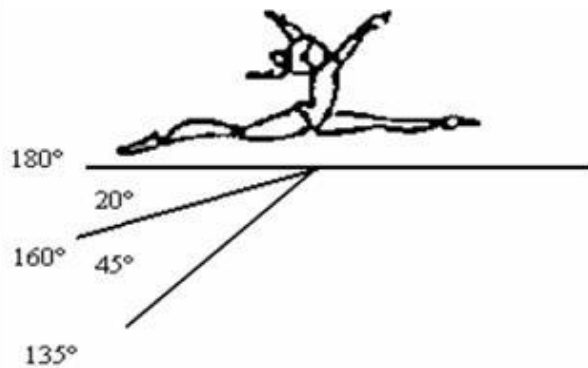
\*pas de pénalité à 0.10

\*buste légèrement en fermeture

\*genoux serrés (groupé, cosaque)



# Saut avec écart 180°



## Exigences :

- **Ecart insuffisant**
- • **de 0 à 20°** : 0.10 pt
- • **de 20° à 45 °** : 0.30 pt
- • **45° et +** : reçoit la valeur d'un autre élément
- **Position incorrecte des jambes**
- • **Jambes non parallèles au sol** : 0.10 pt

# Enjambé changement de jbes



## Exigences :

- Jbe libre avant à 45°
- Changement écart de jbes de 180°

## Pénalités

- Elan de jbe libre moins de 45° : 0.10 pt
- Jbe libre fléchie : 0.10/ 0.30 pt



# Saut Pieds Tête

---

## Exigences :

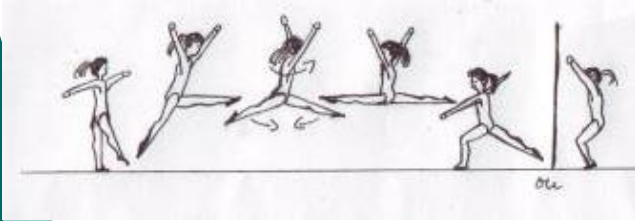
- Haut du dos cambré et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (boucle)

## Pénalités

- Position cambrée insuffisante (poitrine et ou hanches) : 0.10 pt
- Pieds pas assez près de la tête : 0.10 pt

# Saut changement de jbs avec $\frac{1}{2}$ tour

---



## Exigences :

- La position grand-écart transversal doit être visible
- Écart latéral : reconnu comme saut changement de jbes  $\frac{1}{4}$  de tour  
→ Bonifié à 0,30

# Ajout sur Programme Fédéral

---

**Pour tous les SAUTS, ne pas oublier :**

- **Tenue du corps** : les déductions pour fautes de tenue du corps, des bras, des jambes doivent s'ajouter aux pénalisations pour fautes d'amplitude.

# Exemple Pénalités

---

## SALTO av/arr

- Jambes ou genoux écartés 0,10 / 0,30
- Hauteur insuffisante 0,10 / 0,30
- Manque de précision dans les positions (groupé/carpé)
  - Angle bassin  $90^\circ$  - 0.10
  - Angle bassin  $> 90^\circ$  - 0.30
- Corps casse ou cambre dans une position corps tendu 0,10 / 0,30
- Position incorrecte ou relâchée 0,10 / 0,30 (tenue de corps)
- Élément réalisé avec sur ou sous rotation 0,30
- Ouverture du corps insuffisante avant la réception 0,10 / 0,30
- Fautes de réception jusqu'à 0,80 sans chute