IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES
SOL

Les gymnastes de la catégorie «Jeunesses» et «Aînées éxécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré (les «Aînées» peuvent également présenter un mouvement 6eme degré)

Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

JA 5. SOL

JA5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN SOL

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes d'exécution					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)					
Déviation par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Divers FSCF					
Mauvaise annonce de degré	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité 0.80 pt sur la note E				
Faute de terminologie ou fautes de texte	chq f.	x			
Elément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			
Paragraphe chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				x
Elément mal exécuté, sans chute et recommencé	chq f.			x	
Elément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f				x (sur note E)
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec)	chq f.	x			
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				x
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix : option différente après chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Changement de direction non conforme au texte			x		
Ecart insuffisant	chq f	x	x		
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f		x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f			x	
Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes)	chq f.	x			
1/2 tour ou tour pieds à plat	chq f.		x		
Elément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°		10 à 30°	> 30°(valeur élt : ND)
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...)	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart…)	chq f		x		
Sortie en bout de tapis sauf élément désaxé	SP				
Manque d'harmonie musique / mouvement	chq f	x	x	max 0,50pt	

JA 5. SOL

J5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN SOL (SUITE)

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Comportement de l'entraîneur					
Tenue non conforme (sur Note Finale)	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Présence de l'entraîneur sur le tapis, ou mains au dessus du tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Aide de l'entraineur sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3 pts sur la note E				
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur (sur Note Finale)	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Irrégularités aux agrès :					
fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				
Utilisation de la magnésie incorrecte		x			

JA 5. SOL

JA5.2 ÉLEMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS J/A	**TENTÉS :** Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	**RECONNUS :** Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ACROS	Roulade AV	1er	Rotation AV commencée ou pose de la tête	Rotation terminée (relevé amorcé)
	Chandelle	1er	Les fesses décollent du sol	Chandelle sur le haut du dos
	Roulade AR arrivée accroupie	2e	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR arrivée jbes tendues (écart ou serrée)	2e - 3e	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR à l'ATR	4e - 5e	Roulade AR complète avec passage chandelle visible	Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales)
	Roue	2e	Pose latérale des mains et jbes décollées vers le haut	Renversement latéral retour face au départ
	Roue pied-pied	3e	Roue arrivée face au départ	Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	Rondade	3e/4e/5e	Pose des mains et retour face au départ	Renversement latéral et retour face au départ jbes serrées
	Saut de mains	4e - 5e	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Souplesse AR	3e/4e/5e	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé
	Souplesse AV	4e - 5e	Renversement AV engagé	Renversement AV réalisé
	Flip	4e - 5e	Renversement AR terminé avec passage sur les mains	Arrivée sur les pieds d'abord (au 2ème flip pour le 5ème)
	Salto AR groupé	5e	Rotation AR avec envol et sans pose de mains (même si genoux d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé	5e	Rotation AV avec envol et sans pose de mains (même si fesses d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
ATR	Placement du dos	1er	Décoller les pieds	Décoller les pieds
	Jbes écartées	2e	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes serrées	3e	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes demi-tour	4e	ATR exigé	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 1/4 tour minimum
	2 jbes 1 tour	5e	ATR 1/4 de tour minimum	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 3/4 tour minimum
PIVOTS	1/2 sur 1 jbe	2e - 3e	Rotation amorcée	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
	1 tour sur 1 jbe	4e - 5e	Rotation sur une jbe 1/2 tour minimum	Rotation 3/4 de tour minimum sur 1 jbe
SAUTS	Vertical	1er/2e/3e	Les 2 talons décollent	Les 2 pieds quittent le sol
	Ecart antéropostérieur	2e/3e/5e	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 2 pieds	Ecart des jbes > 60° réception 2 pieds
	Cabriole	3e/4e/5e	Les 2 pieds quittent le sol + début d'élévation jbe libre	Les 2 pieds quittent le sol et jbe libre à l'oblique AV basse minimum, réception sur 1 pied
	Sissonne	4e	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 1 pied	Ecart des jbes > 60° réception 1 pied
	En progression	2e	Les 2 pieds quittent le sol	Déplacement visible
	Saut enjambé	4e - 5e	Appel 1 pied les 2 pieds quittent le sol + écart amorcé	Ecart des jbes > 90° réception 1 pied
	Saut changement de jbes	5e	Appel 1 pied et réception même jbe avec mouvement de la jbe libre	Ecart des jbes > 90° après changement de jbe avant réception

PERDRE 3 POINTS SUR LA NOTE E POUR ÉLÉMENTS NON TENTÉS DOIT ÊTRE EXCEPTIONNEL !

JA5.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	**TITRE DU PARAGRAPHE**	**NOTE D**		
	Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **AVEC** une valeur donnée Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture Gras souligné : **élément coté** - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue***	**X pts** à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en **gras soulignés** dans la 1ère colonne	**Dessins** des éléments décrits dans le paragraphe	• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). • ***Gras italique : conseil technique*** S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales. • Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E. **PRÉCISIONS :** • Si un **élément coté** n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalité de 3 points. • Si un **élément coté** n'est pas reconnu : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. • Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.
	Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **SANS** une valeur donnée Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes : - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : ***position tenue***			Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : • **Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :** pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier. • **Si le paragraphe a un intitulé :** pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe. Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).

Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés
Note E : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales
Note Finale : Note D + Note E

JA 5. SOL

J5.4 1ER DEGRÉ - 4PTS

Départ face à la longueur du tapis : à la station, mains derrière le dos
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

1.1 8 temps : Chorégraphie

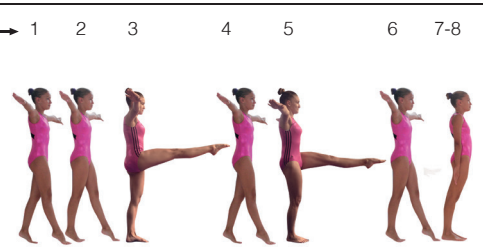
- 1-2 : Fléchir jbe G, simultanément pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- 3-4 : Revenir à la station
- 5-6 : Fléchir jbe D, simultanément pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- 7-8 : Revenir à la station

1.2 8 temps : Chorégraphie

- 1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- 3-4 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe D fléchie, pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- 5-6 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe G fléchie, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- 7-8 : Revenir à la station, jbes tendues

1.3 8 temps : Chorégraphie

- 1-2 : 2 pas, bras à l'horizontale latérale
- 3-4 : Effectuer un battement AV, poser le pied AV
- 5-6 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser le pied AV
- 7-8 : Réunir les 2 pieds à la station, bras le long du corps



1.4 8 temps : 1/2 tour - 1 pas - 1/2 tour

1

- 1-2 : 1 pas du pied D, simultanément élever les bras à la verticale
- 3-4 : Effectuer un **1/2 tour** sur 2 pieds
- 5 : 1 pas du pied D
- 6-7 : Effectuer un **1/2 tour** sur 2 pieds
- 8 : Réunir les pieds à la station, bras le long du corps

0,5

0,5

1.5 8 temps : Roulade AV

1

- 1-6 : Fléchir les jbes pour effectuer une **roulade AV** en se relevant avec ou sans les mains
- 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps

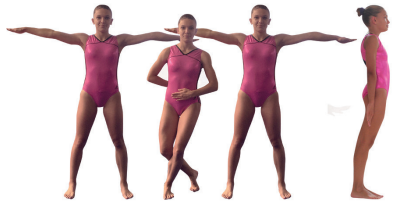
→ 1-2 3----------6 7-8

- Ne pas poser le dessus de la tête
- Bras fléchis : SP

1.6 8 temps : Chorégraphie

- 1-2 : 1 pas du pied G en effectuant un 1/4 de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol
- 3-4 : Croiser jbe D pied sur 1/2 pointe derrière jbe G pied à plat, jbes mi-fléchies, simultanément, amener main D derrière le dos paume vers l'extérieur, et main G sur le ventre
- 5-6 : Déplacer jbe G à G à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol
- 7-8 : Effectuer un 1/4 de tour à G pour revenir à la station, bras le long du corps

→ 1-2 3-4 5-6 7-8



1.7 8 temps : Saut vertical

0.5

- 1-2 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse
- 3-4 : Effectuer un **saut vertical** en élevant les bras par l'AV à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres
- 5-6 : 1 pas, mains dans le dos
- 7-8 : Effectuer un 1/2 tour sur 1/2 pointes, rassembler les pieds, poser les talons

→ 1-2 3----------4 5-6 7--------8

- Bras par l'AV

1.8 8 temps : Placement du dos

1

- 1 : Mi-flexion des jbes, bras le long du corps
- 2-6 : Par impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies, pour effectuer un **placement du dos**, revenir à la position accroupie
- 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps

7-8 6----------2 1 ←

- Alignement mains - épaules - bassin
- Angle :
  - Bassin dans les 10° : 0.10 pt
  - Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt
  - Bassin > 30° : 0.50 pt

1.9	**8 temps : Chorégraphie**		7-8 5-6 4 3 2 1 ←
	• **1** : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR, mains dans le dos • **2** : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart) • **3** : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR • **4** : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart) • **5-6** : Sauter pour rassembler les 2 pieds, jbes tendues • **7-8** : 1 pas, bras à l'horizontale latérale, pied AR pointé		
1.10	**8 temps : Arabesque**		7-8 5-6 3-4 1-2 ←
	• **1-2** : Elever jbe AR tendue à l'oblique AR basse • **3-4** : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, ***position tenue*** • **5-6** : Extension jbe d'appui, pied pointé en AR • **7-8** : S'établir à la station, bras le long du corps		
1.11	**8 temps : Chandelle**	**0.5**	→ 1----------4 5----------8
	• **1-4** : S'accroupir puis basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la **chandelle**, avec ou sans l'aide des mains, jbes tendues, ***position tenue*** • **5-8** : Rouler an AV pour se redresser au siège buste droit, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, les 2 genoux au sol, les 2 jbes fléchies à G, pointes de pieds tirés, tête droite		- Alignement des segments - Chandelle sans les mains : SP

JA 5. SOL

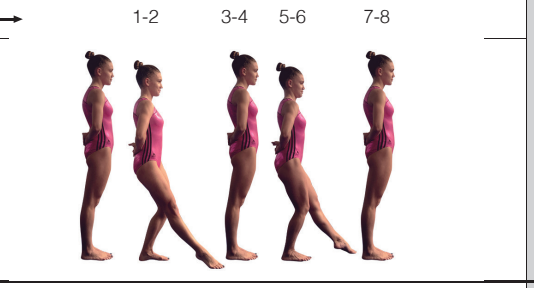
JA5.4 2EME DEGRÉ - 5PTS

Départ au milieu du tapis : à la station, mains derrière le dos
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

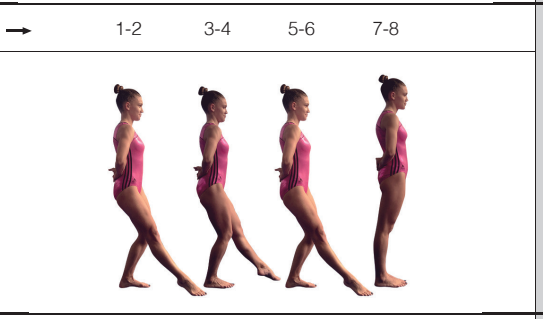
2.1 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Fléchir jbe G, simultanément pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- **3-4** : Revenir à la station
- **5-6** : Fléchir jbe D, simultanément pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- **7-8** : Revenir à la station



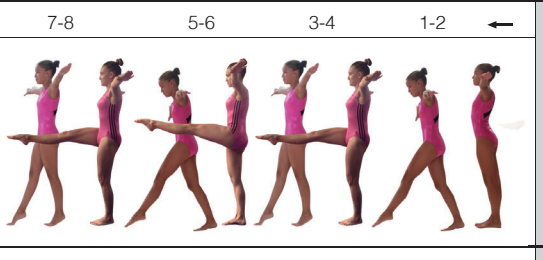
2.2 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Fléchir jbe G, simultanément, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- **3-4** : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe D fléchie, pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- **5-6** : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe G fléchie, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert
- **7-8** : Revenir à la station, jbes tendues



2.3 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Elever les bras à l'horizontale latérale
- **3-4** : Effectuer un battement AV, poser pied AV
- **5-6** : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV
- **7-8** : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV

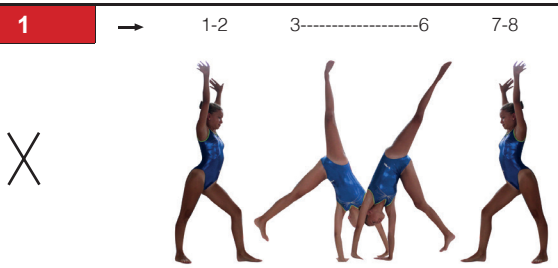


2.4 8 temps : 1/2 tour sur 1 jbe — 0.5

- **1-2** : S'établir en 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne
- **3-4** : **1/2 tour sur jbe D**, jbe G libre, bras libres
- **5-6** : Pointer pied G en AV
- **7-8** : Rassembler pied D au pied G, bras le long du corps

2.5 8 temps : Roue — 1

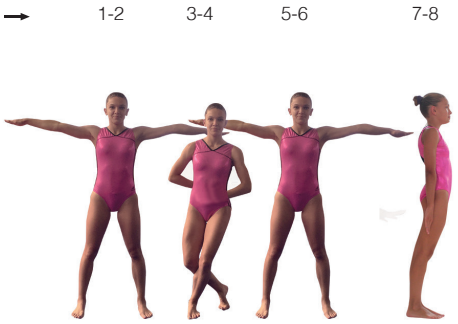
- **1-2** : 1 pas pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps
- **3-6** : **Roue**
- **7-8** : Arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps



- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
- Réception en 1/2 fente AV

2.6 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Pivoter d' 1/4 de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, abaisser les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol
- **3-4** : Croiser jbe G pied sur 1/2 pointe derrière jbe D pied à plat jbes mi fléchies, simultanément, amener main G derrière le dos paume vers l'extérieur, et main D sur le ventre
- **5-6** : Déplacer jbe D à D à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol
- **7-8** : Effectuer un 1/4 de tour à D pour revenir à la station, bras le long du corps

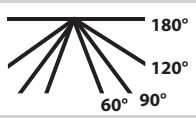


2.7 8 temps : Saut écart antéropostérieur — 0.5

- **1-2** : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse
- **3-4** : Effectuer un **saut écart antéropostérieur** en élevant les bras à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres
- **5-6** : Extension des jbes, 1 pas, mains dans le dos
- **7-8** : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, rassembler les pieds, poser les talons

- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt

Si écart > 120° : SP
Si écart entre 90 °et 120° : 0.10 pt
Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt
Si écart < 60° : élément non reconnu



2.8 8 temps : ATR jbes écartées — 1

- **1-2** : S'établir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps
- **3-6** : Basculer à l'**ATR jbes écartées** transversalement
- **7-8** : Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
- La 1ère jbe doit dépasser la verticale
- Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt

2.9 — 8 temps : Arabesque

- **1** : 1 pas, bras à l'horizontale latérale
- **2-3** : Effectuer un battement AV, poser pied AV, jbe tendue
- **4** : Elever jbe AR à l'oblique AR basse
- **5-7** : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, ***position tenue***
- **8** : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps

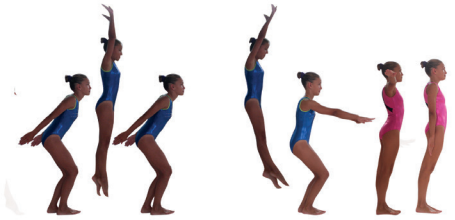
→ 1 2----------3 4 5-7 8

2.10 — 8 temps : Saut vertical + Saut en progression

1

- **1-2** : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse
- **3-4** : **Saut vertical**, sans arrêt
- **5-6** : **Saut en progression**, réception jbes mi-fléchies, bras libres
- **7-8** : Extension des jbes, bras le long du corps

→ 1-2 3-4 5-6 7-8



- Elever les bras par l'AV

2.11 — 8 temps : Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart

1

- **1-2** : Mi-flexion des jbes en élevant les bras latéralement à la verticale
- **3-6** : Effectuer une **roulade AR** bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie, mains au sol

OU

- **3-6** : Effectuer une **roulade AR** bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées, par appui des mains sauter à la position accroupie, mains au sol
- **7- 8** : Poser genoux au sol, assis-talons

→ 1-2 3----------6 7-8

- Bras fléchis = SP

- Les mains doivent être posées en AR de la tête

2.12 — 2 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Redresser le buste, à genoux dressés, simultanément rotation du buste et de la tête à D en posant les mains sur hanche D

→ 1-2

JA 5. SOL

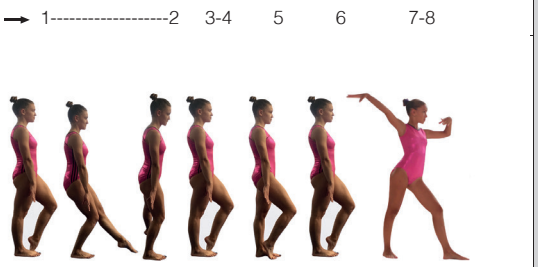
JA5.5 3EME DEGRÉ - 5.5 OU 6PTS

Départ au 3/4 du tapis : à la station, jbe D mi-fléchie, pied D sur 1/2 pointe, bras le long du corps, tête droite, paumes vers l'AR
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

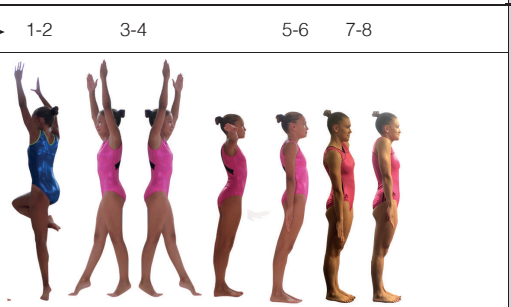
3.1 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Fléchir jbe G, simultanément, effectuer un demi-cercle de la jbe D, vers la D tendue et pointe de pied tirée
- **3-4** : Revenir à la position de départ
- **5** : Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur 1/2 pointe
- **6 :** Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur 1/2 pointe
- **7-8** : 1 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne



3.2 8 temps : 1/2 tour sur 1 jbe + 1/2 tour sur 2 pieds

- **1-2** : Effectuer un 1/2 tour sur jbe D, pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres poser pied G en AV
- **3-4** : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, sur 1/2 pointes, bras libres
- **5-6** : Rassembler les pieds en abaissant les bras le long du corps
- **7-8** : Hausser alternativement épaule D puis épaule G



3.3 8 temps : Rondade OU Roue pied-pied

Rondade
- **1-6** : Elan, sursaut **rondade**, réception jbes tendues, bras libres
- **7-8** : Abaisser les bras le long du corps

OU Roue pied-pied
- **1-6** : Elan, sursaut **roue pied-pied**, arrivée jbes tendues sur 1/2 pointes, bras dans le prolongement du corps
- **7-8** : Poser les talons et abaisser les bras le long du corps

1

Rondade

- ***Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut : SP***
- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- L'envol doit être visible
- ***L'envol doit se faire en courbe AV***
- Déplacement vers l'AR = SP

Roue pied pied

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- Roue pied-pied arrivée en 1/2 fente : perte de la valeur de l'élément en note D
- La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt
- Le passage sur 1/2 pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt

3.4	**8 temps : Chorégraphie**		7-8 6----------4 3----------1 ←	
	• **1-3** : 3 pas, simultanément, effectuer un cercle des 2 bras de la D vers la G en passant par la verticale • **4-6** : Rassembler les pieds, flexion des jbes, simultanément, amener bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV • **7-8 :** Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps			
3.5	**8 temps : Saut cabriole jbe G + saut cabriole jbe D**	**1**	7-8 5-6 3-4 1-2 ←	
	• **1-4** : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (**saut cabriole**), bras libres, 1 pas sans arrêt • **5-6** : Impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (**saut cabriole**), bras libres • **7-8** : Rassembler pied AR au pied AV, bras le long du corps	0,5 0,5		- Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt - La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes différentes : 0.30 pt
3.6	**8 temps : Chorégraphie**		7-8 5-6 3-4 1-2 ←	
	• **1-2** : 1 pas du pied G en AR en effectuant un 1/4 de tour à G, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV • **3-4** : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, 1/4 de tour à D • **5-6** : 1 pas du pied G en AV en effectuant un 1/4 de tour à D, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV • **7-8** : 1/4 de tour à G vers l'AV, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps			

3.7 8 temps : ATR

1

- **1-2** : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps
- **3-6** : Basculer à l'**ATR**, ***position tenue***
- **7-8** : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps

7-8 6----------3 1-2 ←

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt

- Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP

3.8 8 temps : Chorégraphie

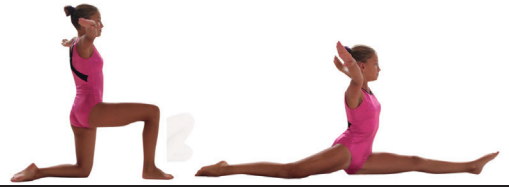
- **1-2** : Rassembler pied AR derrière pied AV, jbes tendues sur 1/2 pointes, bras le long du corps
- **3-4** : 1/2 tour à D en descendant jusqu'à la position accroupie, pieds décalés, simultanément, élever le bras D puis le bras G par l'AV en passant par la verticale pour les abaisser le long du corps
- **5-6** : Poser les mains puis les genoux
- **7-8** : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps

7-8 5-6 3-4 1-2 ←

3.9 8 temps : Grand écart antéropostérieur

- **1-2** : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et
- **3-6** : Glisser au grand écart antéropostérieur G avec ou sans les mains
- **7-8** : ***Position tenue***

→ 1-2 3-6 7-8



- Le grand écart doit être dans l'axe

Si écart > 150° : SP

Si écart entre 120 °et 150° : 0.10 pt

Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt

Si écart < 90° : élément non reconnu

3.10 8 temps : Chorégraphie

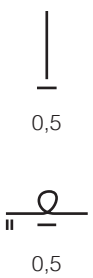
- **1-2** : Resserrer jbe D à jbe G au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol
- **3-6** : Elever les jbes à l'oblique AV haute et fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale
- **7-8** : Se redresser à la station, bras le long du corps

→ 1-2 3----------6 7-8

3.11 8 temps : Saut vertical + saut écart antéropostérieur

1

- **1-2** : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse
- **3-4** : **Saut vertical**, sans arrêt
- **5-6** : **Saut écart antéropostérieur**, réception jbes mi-fléchies, bras libres
- **7-8** : Retour à la station, bras le long du corps



Saut écart antéro postérieur

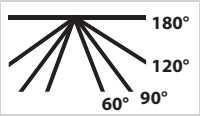
- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt

Si écart > 120° : SP

Si écart entre 90 °et 120° : 0.10 pt

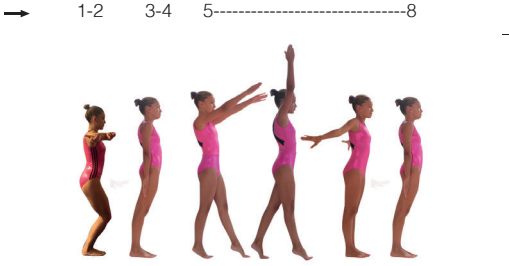
Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt

Si écart < 60° : élément non reconnu



3.12 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Mi-flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, amener bras D à l'horizontale latérale, bras G fléchi à l'horizontale AV, regard sur main D
- **3-4** : Retour à la station, bras le long du corps
- **5-8** : 2 ou 3 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps



3.13 8 temps : Souplesse AR OU roulade AR

2 ou 1.5

Souplesse AR

- **1-2** : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps, simultanément pointer pied D en AV
- **3-8** : **Souplesse AR**, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps

OU Roulade AR

- **1-2** : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps
- **3-8** : **Roulade AR**, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose de mains, arrivée jbes tendues serrées, bras dans le prolongement du corps

Souplesse AR

- Ecart des jbes maximum au passge à l'ATR

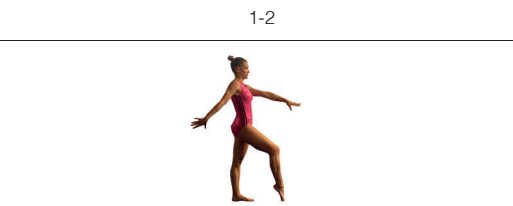
Roulade AR

- Bras fléchis : SP

- Les mains doivent être posées en AR de la tête

3.14 2 temps : Chorégraphie

- **1-2** : S'établir jbe D tendue, jbe G devant jbe D, mi-fléchie, pied G sur 1/2 pointe, bras D à l'oblique AV basse, bras G à l'oblique AR basse, paumes vers le sol, tête droite



JA 5. SOL

JA5.6 4EME DEGRÉ - 7,5 OU 8PTS

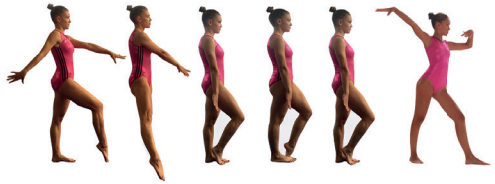
Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbe D devant pied G mi-fléchie, pied D sur ½ pointe, bras D tendu à l'oblique AR basse, bras G tendu à l'oblique AV basse, tête droite
Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

4.1 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Effectuer un 1/2 cercle au sol du pied D, jbe D tendue, simultanément, 1/2 cercle du bras D vers l'AV et 1/2 cercle du bras G vers l'AR, bras à l'oblique basse
- **3-4** : Revenir à la station, jbe G tendue, jbe D devant pied G, mi-fléchie, pied D sur 1/2 pointes, bras le long du corps
- **5** : Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur 1/2 pointe
- **6** : Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur 1/2 pointe
- **7-8** : S'établir à la 1/2 fente AV G, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV en couronne

→ 1-2 3-4 5 6 7-8



4.2 8 temps : Pivot 1 tour

1

- **1-4** : **Pivot 1 tour** sur jbe G (en DD ou en DH) pied D pointé à la jbe G, bras libres
- **5-6:** 1 pas , rassembler les pieds, bras le long du corps
- **7-8:** Hausser alternativement épaule D puis épaule G

→ 1---------- 6 7 8

4.3 8 temps : Rondade flip OU saut de mains

1.5 ou 2

Rondade flip
- **1-8** : Elan, sursaut **rondade flip**, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres

OU Saut de mains
- **1-6** : Elan, sursaut **saut de mains**, réception jbes tendues, bras libres
- **7-8** : 1 ou 2 pas, 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres

2

1,5

→ 1---------- 8

Rondade :

-Pas d'élan avant le sursaut : SP

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- L'envol doit être visible

- L'envol doit se faire en courbe AV

Flip :

- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : ***courbe AR***
- Après la pose des mains : ***courbe AV***

Saut de mains :

- Pas d'élan avant le sursaut : SP

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt

- ***La position du corps après l'impulsion des bras : courbe AR***

- L'envol doit être visible

- Rebond à la réception jbes tendues : SP

- Réception du saut de mains sur 1 pied : 0,10 pt

4.4 8 temps : Chorégraphie

7-8 5-6 4----------1 ←

- **1-4** : 2 pas, simultanément, effectuer un cercle des bras de la D vers la G en passant par la verticale
- **5-6** : Rassembler les pieds, flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV
- **7-8** : Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps

4.5 8 temps : Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)

1

8----------6 5 4----------1 ←

- **1-4** : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (**saut cabriole**)
- **5** : Rassembler pied D derrière pied G
- **6-8** : Mi-flexion des jbes, bras libres, **saut sissonne** de la jbe G, arrivée en arabesque passagère, réunir les pieds bras le long du corps

0,5

0,5

Cabriole

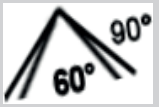
- Jbe libre entre 45° et 90° : SP
  < 45° : 0.30 pt

Sissonne

Si écart > 90° : SP

Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt

Si écart< 60° : élément non reconnu



- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum
- Sissonne même jbe que cabriole : 0.30 pt

4.6 8 temps : Chorégraphie

7-8 5-6 3-4 1-2 ←

- **1-2** : 1 pas du pied G en AR en effectuant un 1/4 de tour à G, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV
- **3-4** : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, 1/4 de tour à D
- **5-6** : 1 pas du pied G en AV, en effectuant un 1/4 de tour à D, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV
- **7-8** : 1/4 de tour à G, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps

4.7 8 temps : ATR 1/2 valse — 1

8 7 6----------3 1-2 ←

- **1-2** : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps
- **3 -6** : Basculer à l'ATR, jbes serrées, **1/2 valse**, jbes serrées
- **7** : Ecarter les jbes transversalement
- **8** : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé
- ½ valse en 2 déplacements de mains (0.10 pt par déplacement supplémentaire)
- La ½ valse se termine jbes serrées à l'ATR

4.8 8 temps : Chorégraphie

→ 1-2 3-4 5-6 7-8

- **1-2** : Rassembler pied AR derrière pied AV en abaissant les bras le long du corps
- **3-4** : Descendre jusqu'à la position accroupie, simultanément et alternativement, cercle des bras de l'AR vers l'AV pour les abaisser le long du corps
- **5-6** : Poser les mains puis les genoux
- **7-8** : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps

4.9 8 temps : Grand écart antéropostérieur — 0.5

→ 1----------8

- **1-2** : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et
- **3-6** : Glisser au **grand écart antéropostérieur** G, avec ou sans les mains
- **7-8** : ***Position tenue***

- Le grand écart doit être dans l'axe

Si écart > 150° : SP

Si écart entre 120 °et 150° : 0.10 pt

Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt

Si écart < 90° : élément non reconnu

4.10 8 temps : Chorégraphie

→ 1-2 3----------6 7-8

- **1-2** : Resserrer jbe D à jbe G pour s'établir au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol
- **3-6** : Elever les jbes à l'oblique AV haute et fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV
- **7-8** : Se redresser à la station, bras le long du corps

4.11 — 8 temps : Saut enjambé — 0.5

- **1-7 :** Elan libre, **saut enjambé**, sans arrêt saut de chat, réception bras libres
- **8 :** 1 pas, bras le long du corps

→ 1----------7 8

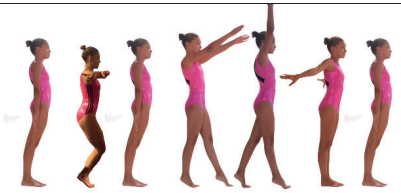
- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt
- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt

Si écart > 150° : SP
Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt
Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt
Si écart < 90° : élément non reconnu

4.12 — 8 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Mi-flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, amener bras D à l'horizontale latérale, bras G fléchi à l'horizontale AV, regard sur main D
- **3-4** : Retour à la station, bras le long du corps
- **5-8** : 2 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps

→ 1-2 3-4 5----------8

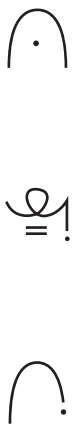


4.13 — 8 temps : Souplesse AR OU roulade AR à l'ATR OU souplesse AV — 2

Souplesse AR
- 1-2 : Elever les bras par l'AV dans le prolongement du corps, simultanément, pointer pied G en AV
- 3-8 : **Souplesse AR**, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps

OU Roulade AR à l'ATR
- 1-2 : Elever les bras par l'AV
- 3-8 : **Roulade AR à l'ATR**, bras tendus, départ libre, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps

OU Souplesse AV
- 1 : Effectuer un ½ tour
- 2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras à la verticale
- 3-8 : **Souplesse AV**, arrivée jbes tendues, bras à la verticale



8----------3 1-2 ←

Souplesse AR

- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR

Roulade AR

- Mains posées en arrière de la tête

- Flexion des jbes dans la descente : SP

Souplesse AV

- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt

4.14 — 2 temps : Chorégraphie

- **1- 2** : S'établir à la position de départ : à la station, jbe G mi-fléchie, devant pied D, pied G sur 1/2 pointe, bras D tendu à l'oblique AV basse, bras G tendu à l'oblique AR basse, tête droite

1-2

JA 5. SOL

JA5.7 5EME DEGRÉ - 9,5 OU 10PTS

Départ face à la longueur du tapis : jbe D fléchie, pied à plat, jbe G tendue devant jbe D, pied G pointé, épaules tournées vers la D, bras à l'oblique basse en couronne, mains face à face au niveau de la hanche D, paumes vers le sol, doigts en extension
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

5.1 8 temps : Pivot 1 tour

1

→ 1---------2 3-4 5----------6 7-8

- **1-2** : Par rotation du buste à G, se redresser à la station jbes tendues, simultanément, 1/2 cercle du bras G vers l'AV et du bras D vers l'AR jusqu'à la verticale
- **3-4** : S'établir à la 1/2 fente AV G, bras D à l'horizontale latérale, bras G en couronne à l'horizontale AV
- **5-6** : Effectuer un **pivot 1 tour** sur jbe G (en DD ou en DH), jbe D fléchie à 90°, bras libres
- **7-8** : Rassembler les pieds, bras le long du corps

5.2 8 temps : Chorégraphie

→ 1----------6 7-8

- **1-6** : 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchie en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras G à l'horizontale latérale et le bras D à l'horizontale AV (mambo)
- **7-8** : 1 pas du pied G en AR, rassembler pied D au pied G en abaissant les bras le long du corps

5.3 12 temps : Rondade flip salto AR groupé OU rondade flip flip

2

→ 1----------12

Rondade flip salto AR groupé
- **1-12** : Elan, sursaut **rondade flip salto AR groupé**, réception jbes mi fléchies, bras libres

OU Rondade flip flip
- **1-12** : Elan, sursaut **rondade flip flip**, saut vertical, réception jbes mi fléchies, bras libres

- Pas d'élan avant le sursaut : SP

Rondade

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- L'envol doit être visible

- L'envol doit se faire en courbe AV

Flip

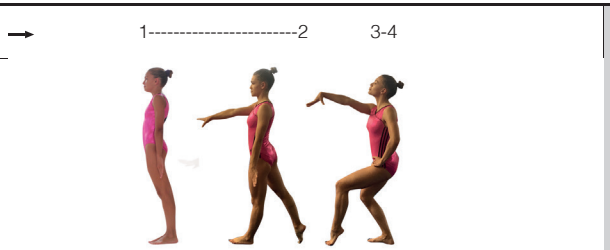
- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : **courbe AR**
- Après la pose des mains : **courbe AV**

Salto

- Jbes tendues pour la frappe entre le flip et le salto

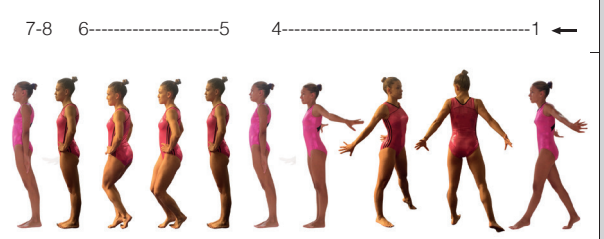
5.4 — 4 temps : Chorégraphie

- **1-2** : 1 pas du pied D en AR, fléchir jbe G, pied G pointé, simultanément, cercle du bras D en AR jusqu'à l'horizontale AV, main G dans le dos
- **3-4** : Fléchir jbe D, simultanément, extension de la tête en AR



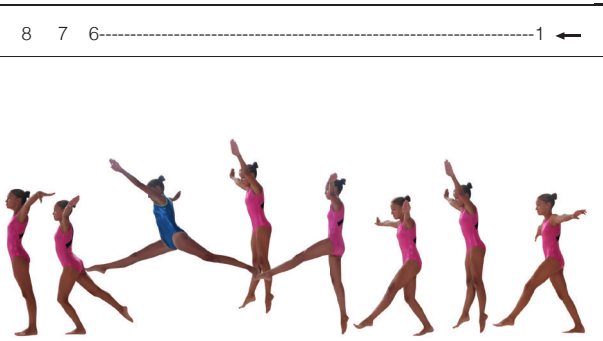
5.5 — 8 temps : Chorégraphie

- **1-4** : 1 pas du pied G en AV puis 1 pas du pied D en effectuant un ½ tour à G, sans arrêt, ½ tour à G en déplaçant pied G en AR, bras libres, rassembler pied D au pied G, bras le long du corps
- **5-6** : Mi-flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, amener les mains sur les hanches et rotation des genoux et du bassin
- **7-8** : Poser les talons, jbes tendues, bras le long du corps



5.6 — 8 temps : Saut changement de jbes — 0.5

- **1-6** : Elan libre **saut changement de jbes**
- **7** : Réception sur 1 jbe mi-fléchie, bras libres
- **8** : Rassembler les pieds, bras dans le prolongement du corps



- Le battement AV s'effectue jbe tendue : 0.10 pt
- La jbe AV doit être à 45° minimum avant le changement de jbe : 0.10 pt

Si écart > 150° : SP

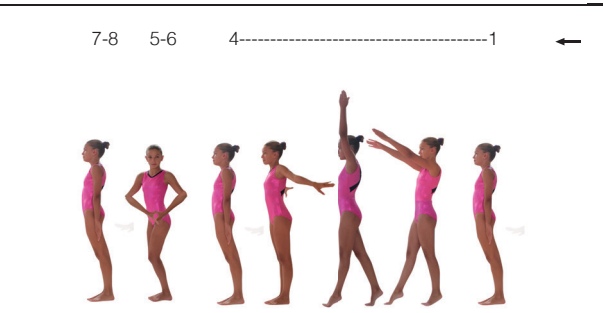
Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt

Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt

Si écart < 90° : élément non reconnu

5.7 — 8 temps : Chorégraphie

- **1-4** : 2 ou 3 pas, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station
- **5-6** : Fléchir les jbes, simultanément, amener les mains sur la hanche D et rotation des épaules et de la tête à D
- **7-8** : Extension des jbes, bras le long du corps



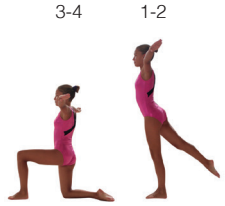
5.8 — 12 temps : ATR valse — 1

- **1-2** : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps
- **3-4** : Basculer à l'ATR
- **5-8** : **Valse**
- **9-10** : Ecarter les jbes transversalement à l'ATR
- **11-12** : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt
- Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé
- Valse en 4 déplacements (0.10 pt par déplacement supplémentaire)
- La valse se termine jbes serrées à l'ATR

5.9 — 4 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Elever jbe D à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale
- **3-4** : Fléchir jbe G pour s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV



5.10 — 8 temps : Grand écart antéropostérieur — 0.5

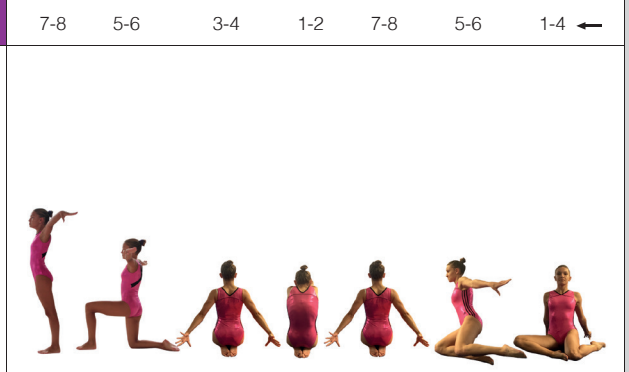
- **1-6** : Glisser au **grand écart antéropostérieur** G, avec ou sans les mains, bras libres
- **7-8** : ***Position tenue***

- Le grand écart doit être dans l'axe

Si écart > 150° : SP
Si écart entre 120°- 150° : 0.10 pt
Si écart entre 120°- 90° : 0.30 pt
Si écart < 90° : élément non reconnu

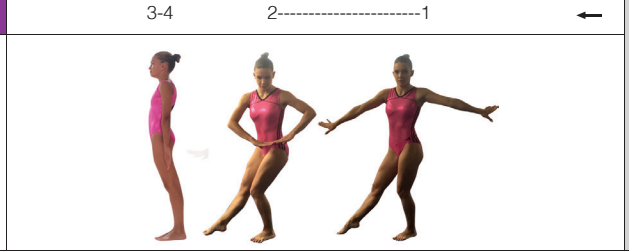
5.11 — 2 x 8 temps : Chorégraphie

- **1-4** : Rotation du buste vers la D en fléchissant les jbes vers la D, genoux au sol, pointes de pieds tirées, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol
- **5-6** : Par appui du bras G, effectuer un 1/2 tour à G, s'établir à genoux assis talons, mains au sol
- **7-8** : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face
- **1-2** : Amener les bras à l'oblique AV, simultanément, dos rond, paumes vers l'extérieur, tête baissée
- **3-4** : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face
- **5-6** : Effectuer un 1/4 de tour à D en redressant le buste pour s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV en amenant les bras à l'horizontale latérale
- **7-8** : Se redresser à la station, bras le long du corps



5.12 — 4 temps : Chorégraphie

- **1-2** : Fléchir jbe G, jbe D tendue devant, pied D pointé, simultanément, rotation du buste à D en amenant les mains sur la hanche D
- **3-4** : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps



5.13 — 8 temps : Saut cabriole + saut écart antéropostérieur (préparation saut changement de jbes 1/2 tour)

1

- **1-4** : 1 pas du pied D, impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (**saut cabriole**) rassembler pied G derrière pied D, bras libres
- **5** : Effectuer un 1/2 tour sur 1/2 pointes, bras à la verticale
- **6-8** : Poser les talons, sans arrêt, **saut écart antéropostérieur** (même jbe que la cabriole), réception jbes mi-fléchies, bras libres, extension des jbes, bras à l'horizontale latérale

- La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes identiques : 0.30 pt

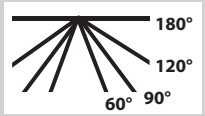
Saut cabriole

- Jbe libre entre 45° et 90° : SP
  < 45° : 0.30 pt

Saut écart antéropostérieur

- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt

Si écart > 120° : SP
Si écart entre 90 °et 120° : 0.10 pt
Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt
Si écart < 60° : élément non reconnu

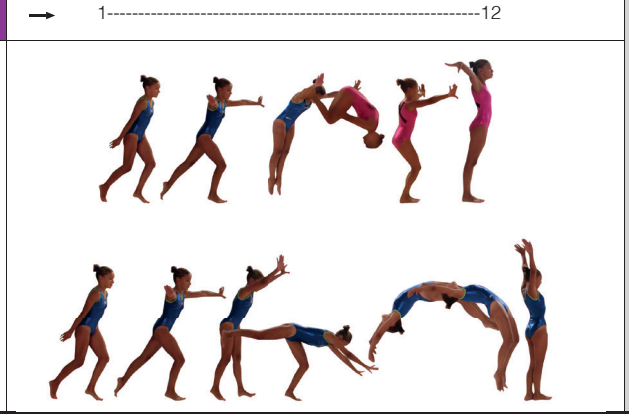


5.14 — 12 temps : Salto AV groupé OU saut de mains

2 ou 1,5

Salto AV
- **1-12** : Elan, **salto AV groupé**, réception jbes mi-fléchies, bras libres

OU Saut de mains
- **1-12** : Elan, sursaut **saut de mains** percuté, réception sur 2 pieds, bras libres



Salto AV
- Les jbes sont tendues à la frappe

Saut de mains
- Pas d'élan avant le sursaut : SP
- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
- La position du corps après l'impulsion bras : courbe AR
- L'envol doit être visible
- Saut de mains percuté (rebond à la réception jbes tendues)
- Réception du saut de mains sur 1 pied : perte de la valeur de la note D

5.15	**8 temps : Chorégraphie**		→ 1----------4	
	• **1-4** : 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchie en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras D à l'horizontale AV et le bras G à l'horizontale latérale (mambo) • **5-6** : 1 pas du pied G en AR en effectuant un 1/4 de tour à G, jbes tendues, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV • **7-8** : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, 1/4 de tour à G			
5.16	**8 temps : Souplesse AR** OU **roulade AR à l'ATR** OU **souplesse AV**	**2**	→ 1-2 3----------6 7-8	**Souplesse AR** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** **Roulade AR** - Mains posées en arrière de la tête ***- Flexion des jbes dans la descente : SP*** **Souplesse AV** ***- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR*** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
	Souplesse AR • **1-2** : Pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale • **3-6** : **Souplesse AR**, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps OU Roulade AR à l'ATR • **1-2** : Rassembler les pieds • **3-6** : **Roulade AR à l'ATR**, départ libre, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps OU Souplesse AV • **1-2** : S'établir à la 1/2 fente AV, bras à la verticale • **3-6** : **Souplesse AV**, arrivée jbes tendues, bras à la verticale • **7-8** : Par rotation du buste et 1/2 cercle du bras D vers l'AR et bras G vers l'AV, s'établir à la position de départ	 		