

## SOL

### GÉNÉRALITÉS

La durée de l'exercice ne doit pas dépasser 1min30. L'exercice doit se terminer avec la musique.

Une déduction pour dépassement de temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1min30 : - 0.10 pt

L'exercice commence avec le premier mouvement de la gymnaste.

Absence de musique ou musique avec paroles = - 1 pt sur la note finale par le jury D.

**Lignes** : Le dépassement de la surface réglementaire du praticable (12 x 12 m) ou de la ligne est pénalisé si une partie quelconque du corps touche le sol en dehors des lignes.

- Un pas ou réception en dehors des lignes avec 1 pied ou 1 main : - 0.10 pt
- Pas en dehors des lignes avec les 2 pieds, les 2 mains ou une partie du corps ou réception avec les 2 pieds en dehors de la ligne : - 0.30 pt

### CONTENU DE L'EXERCICE

L'exercice doit contenir :

- **Pour la catégorie 2**, 8 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée avec au minimum :  
**3 acrobatiques + 3 gymniques + 2 éléments au choix**

L'exercice doit être composé d'éléments de différents groupes c'est à dire les A, B, C, D et doivent provenir des :

- Eléments acrobatiques avec et sans envol, en AV, en AR et sur le côté, des roulés
- Eléments gymniques : sauts, pirouettes, sautillés, combinaison de pas marchés et courus, ondes du corps.
- Des parties de maintiens : ATR avec ou sans tour

### DIRECTIVES A LA COMBINAISON

L'exercice doit tenir compte des points suivants :

- Utilisation variée de la surface du praticable par une alternance de passages chorégraphiques en déplacements et sur place.
- Changements entre les éléments proches et éloignés du sol.
- Changements harmonieux entre éléments acrobatiques, gymniques et les liaisons correspondant au caractère de la musique.
- Chorégraphie adaptée à l'âge, et à la morphologie de la gymnaste.
- Rythme varié.
- Exécution dynamique.

*Il faut éliminer les exagérations inesthétiques qui ne sont pas adaptées à la gymnastique et qui ne possèdent pas de valeur sportive*

## EXIGENCES DE COMPOSITION (EC)

L'exercice doit contenir **4 exigences** :

1. Un passage gymnique composé de 2 sauts **différents**, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chaînés) dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral
2. Un salto avec rotation longitudinale minimum 360° (**+ 0.30 pt** si rotation de 180°)
3. Un salto AV dans une ligne acrobatique
4. ~~Salto AR et AV (sauf renversement libre) dans la même ou différentes lignes acrobatiques~~

**NOTA : un élément peut remplir plusieurs EC.**

Une ligne acrobatique doit être constituée, au minimum, de 2 éléments acrobatiques avec envol dont un salto lié directement.

## BONUS SORTIE

Un bonus de 0.20 pt sera accordé pour les sorties de valeur B et plus difficile exécutées sans chute.

## SORTIES

La sortie est la dernière ligne acrobatique prise en compte (la VD la plus élevée est prise en compte).

Tout élément acrobatique exécuté après la dernière ligne acrobatique reconnue ne recevra pas de VD.

**Pas de sortie accordée si 1 seule ligne acrobatique est exécutée.**

Une seule ligne acrobatique exécutée :

Exemple 1 : Rondade-flip-salto AR tendu ..... Rondade flip

Exemple 2 : Rondade-flip-salto AR tendu ..... Salto AV tendu

Exemple 3 : Rondade-flip-salto AR groupé ..... Rondade-flip-salto AR groupé

(répétition) Jugement : - Pas de VD 7 éléments seulement sont comptabilisés (jury D)

- Pas de sortie - 0.50 pt (jury D)

- Fautes de réception

Dans tous les autres cas, la sortie est considérée commencée, la ligne acrobatique est prise en compte même si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord.

Exemple : Rondade-flip-salto AR groupé .... Saut de mains-salto AV groupé (chuté, non arrivé sur les pieds d'abord)

Jugement : - Pas de VD 7 éléments seulement sont comptabilisés (jury D)

- 1 pt de chute + fautes de réception

## ÉLÉMENTS GYMNQUES

L'objectif du passage gymnique est de créer un grand déplacement.

- Les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place.
- La réception des sauts doit se faire sur 1 pied s'ils sont exécutés comme 1er élément dans le passage gymnique.

Le saut cosaque appel 1 pied ou 2 pieds sont considérés comme des éléments identiques.

**Tous les autres sauts sont différents.**

Les éléments dans la même case avec un astérisque (\*) ne sont comptés qu'une fois en VD dans l'ordre chronologique.

## ÉLÉMENTS ACROBATIQUES

Les vrilles doivent être complètement terminées sinon elles recevront une VD inférieure reconnue dans le code.

Les ATR et les roulades sont considérés comme des éléments acrobatiques.

Dans une ligne acrobatique composée de 2 saltos, ceux-ci peuvent être différents ou identiques.

## DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES A L'ARTISTIQUE ET A LA CHORÉGRAPHIE

Fautes	0.10	0.20	0.30
– Exécution artistique			
• Mauvaise tenue du corps ( <i>tête, épaules, buste</i> )	X	X	
• Mauvais travail de pied (Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans)	X		
• Amplitude insuffisante des mouvements	X		
• Mobilisation insuffisante des différentes parties du corps	X		
• Complexité insuffisante des mouvements ( <i>un mouvement complexe demande du temps d'entraînement, de la coordination et une préparation préalable</i> )	X		
– Musicalité			
• Mauvaise expressivité en fonction du style de la musique	X	X	X
• Manque de connexion de la musique avec l'exercice en partie ou en totalité	X	X	X
• Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice	X		
– Musique			
• Mauvais montage de la musique	X		
– Composition			
• Chorégraphie pauvre dans les coins / manque de variété	X		
• Absence d'un mouvement touchant le sol (incluant au min. buste, ou cuisses, ou genoux ou tête)	X		

## DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES A L'AGRÈS (JURY E)

Fautes	0.10	0.50
Préparation excessive		
– Ajustement (pas sans chorégraphie)	Ch. F X	
– Élan excessif des bras avant les éléments gymniques	Ch. F X	
– Pause (appliquée à 2 sec)	Ch. F X	
Distribution des éléments ( <b>CAT 2 seulement</b> )		
– L'exercice commence immédiatement avec une ligne/élément acrobatique	X	
– Ligne acro exécutée à la suite l'une de l'autre dans la même diagonale sans chorégraphie entre (longue ligne acro autorisée)	Ch. F X	
– Plus d'1 ligne acro en suivant	Ch. F f X	
– L'exercice se termine avec un élément acro ( <i>pas de chorégraphie après la dernière acro</i> )	X	
Pas de sortie ( <b>catégorie 2</b> )		X