

SOL – Jeunesses-aînées - 2026	
NOTE (récapitulatif)	
NOTE D (Total éléments cotés)	NOTE E (10.00 – fautes)
Pour la reconnaissance des éléments utiliser le tableau « élément tenté – élément reconnu »	
ÉLÉMENT RECONNU	
Valeur de chaque élément	Déduction des fautes d'exécution (exigences techniques et générales)
ÉLÉMENT NON RECONNU	
Pas la valeur de l'élément	Déduction des fautes d'exécution (générales)
ÉLÉMENT NON TENTE OU AIDE	
Pas la valeur de l'élément	- 3 points (ACCORD du président du jury)
TIRET NON FAIT	
	paragraphe coté : - 0.10 point par tiret
	Paragraphe non coté avec intitulé : - 0.80 point pour l'élément principal oublié - 0.10 point pour toute autre partie oubliée <i>maximum (-0.80 pt)</i>
	Paragraphe chorégraphique - 0.10 point par tiret

Bonne journée – N'hésitez pas à m'appeler : je suis là pour vous aider (et en cas de doute, un avis supplémentaire est souvent utile)

DÉTAIL FAUTES
Exigence technique non réalisée : - 0,30 pt (<i>sauf précision autre</i>)
Position tenue non tenue : - 0,30 pt
Déséquilibre / pas :
- Pénalité déséquilibre/pas : - 0.10 pt ou - 0.30 pt maximum : - 0.80 pt
- frôler l'agrès avec les mains/bras : - 0.30 pt
- flexion profonde : - 0.50 pt
Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à – 1.00 point
LA CHUTE :
<i>Si une gym recommence un élément chuté (entrée et sortie comprises) il n'y a pas de pénalité pour élément supplémentaire même si les juges ont reconnu la première exécution.</i>
La gym chute après la reconnaissance de l'élément
- Note D Élément coté comptabilisé
- Note E - 1.00 pt pour chute + les fautes d'exécution
La gym chute pendant l'exécution de l'élément (considéré comme « tenté »):
• Elle ne recommence pas l'élément coté:
- Note D pas de la valeur de l'élément coté
- Note E - 1.00 pt pour chute + les fautes générales d'exécution
• Elle recommence et réussit l'élément coté:
- Note D Élément coté comptabilisé
- Note E - 1.00 pt pour chute + les fautes sur la deuxième exécution
Lorsque la gym tente plusieurs fois un élément:
Dans le cas de plusieurs tentatives, alors que l'élément est reconnu, toutes les chutes sont comptabilisées + les fautes d'exécution et les fautes techniques du <u>dernier</u> élément exécuté.

VD 3^e degré : - 5.5 pts si roulade ARR arrivée jbs tendues
- 6 pts si souplesse ARR

VD 4^e degré : - 7.5 pts si saut de main
- 8 pts si rondade flip

VD 5^e degré : - 9.5 pts si saut de main
- 10 pts si salto AV groupé

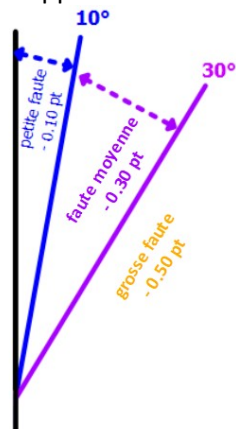
SOL

- Si **plusieurs éléments côtés soulignés ensemble** : pour avoir la VD il faut que la totalité soit réalisée et reconnue.
- **Manque de liaison (dans les séries)**
 - ⇒ entre éléments gymniques : - **0,30 pt** (sauts...)
 - ⇒ entre éléments acrobatiques : - **0,50 pt** (rondade flip...)
- Pour les **sauts**, ne pas oublier les fautes générales pour manque de hauteur, bassin non dans l'axe, jambes fléchies, déséquilibre....
- **4^e : Saut cabriole + saut sissonne** (décomposition du saut changement de jbes) : il faut poser la jb libre de la cabriole à l'arr de la jb d'appui, pour effectuer la sissonne de la jb opposée à la cabriole. Si non respect : pénalité de - **0.30 pt**
- **valse** :
 - ⇒ **½ tour** : Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 1/4 de tour minimum pour être reconnue.
 - ⇒ **1 tour** : Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 3/4 de tour minimum pour être reconnue
- Si ATR non terminé et recommencé ou non : - **1.00 pt** de chute
- **souplesse** : **mouvement discontinu** : - **0.50 pt (ET)**
- **saut de main** (réception sur 1 pied)
 - ⇒ 4^e : - **0.10 pt**
 - ⇒ 5^e : **pas de VD**
- **tour (saut ou sur pointe)** :
 - ⇒ pour reconnaître ½ tour il faut minimum ¼ de tour
 - ⇒ pour reconnaître 1 tour il faut minimum ¾ de tour

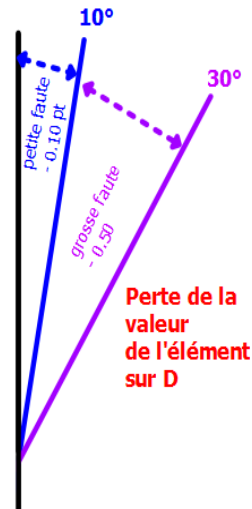
La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les pas, les bras relâchés, le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant....

Les gyms ne doivent pas oublier qu'il n'y a pas que des difficultés dans leur mouvement

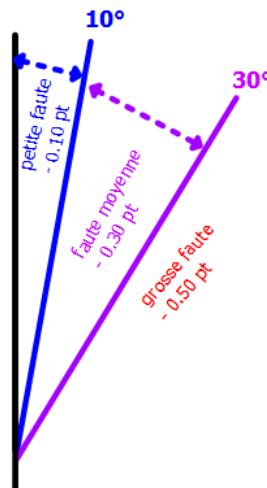
Placement de dos :
(par rapport à la verticale)



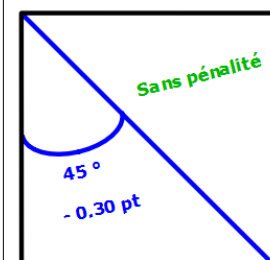
Équilibre (par rapport à la verticale) :



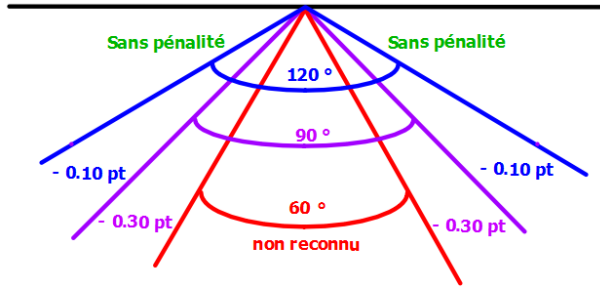
roue – rondade – accros :
(par rapport à la verticale) :



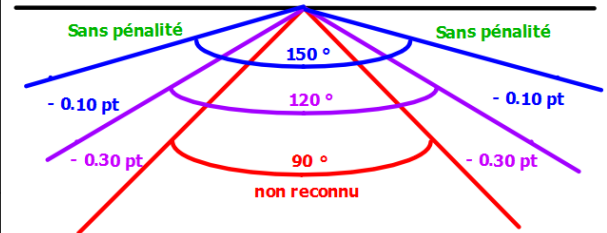
saut cabriole :



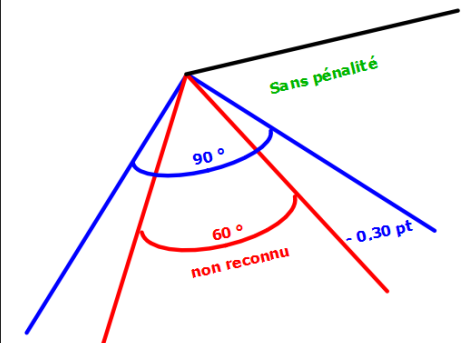
saut écart :



saut enjambé et changement de jbes :



saut sissonne :



grand écart :

