

BRIEFING Imposés - 6^e - 2026

Ce briefing reprend les points importants et posant régulièrement souci. Il ne dispense pas de la lecture du PF.

COMPOSITION DE LA NOTE (Barres / Poutre /sol)

DIFFICULTES 6 ^e	Autres difficultés
3 difficultés 6^e (D6) - dans 3 familles différentes	4 autres difficultés (5^e degrés ou code fig) - sauf éléments listés à chaque agrès
COMPOSITION DU MOUVEMENT	
Exigences de composition (5 fois 0.50 pt) - les éléments non retenus ne peuvent servir à valider une EC Bonifications : - les éléments non retenus ne peuvent servir à valider une liaison - maximum 1.50 pts - sur tous les éléments 6^e différents (même de la même famille) et les liaisons bonifiées <u>pas de bonification si :</u> - posit° tenue non respectée - chute - faute ≥ 0.60 pt (sauf pour les liaisons) - répétition - même aux barres - sauf pour les liaisons Poutre et Sol - Un élément <u>ne peut pas</u> être répété pour valider une EC mais il <u>peut</u> être répété pour valider une liaison	

TABLE DE SAUT

- Les sauts exécutés peuvent être différents - Saut exécuté différent de celui annoncé mais appartenant à la grille : <i>SP</i> - Saut exécuté avant le signal des juges, saut à refaire : <i>SP</i>
SAUTS NULS
- Ne pas arriver sur les 2 pieds à la réception ; - Ne pas poser les mains sur la table de saut ; - Tête posée sur la table de saut ; - Saut exécuté n'appartenant pas à la grille ; Lune carpée : pas d'alignement du corps avant le carpié ; Saut ½-½ : réception < à ¼ de tour ; Lune-Vrille : tour non terminé : < à ¾ de tour ou réalisé au sol.
ATTENTION : Une seule main sur la table de saut : - 2.00 pts
PRECISIONS
- C'est la position des pieds qui est déterminante à la réception (et non les épaules) - Toutes les fautes ne sont pas à appliquer à chaque saut – cases grisées : pas de faute pour le saut – Voir tableau p 187 du PF - Pour la lune carpée avec 1/2 tour et le saut 1/2 tour - 1 tour : une tolérance de 30° en dessous du tour demandé est autorisée pour reconnaître le saut. Si la rotation est inférieure, le saut est reconnu comme 1/2 tour - 1/2 tour.

BARRES ASYMETRIQUES

Éléments non retenus	Exigences de composition
• Pose de pieds • Balancer Av puis Arr parti de la suspension ou du filé – pénalisé comme élan intermédiaire <u>sauf</u> avant le retrait et le Grand réta • filé • élan à 45 ° Fautes éventuelles d'exécution enlevées sur note E	1. Un changement de barre par une D6 avec envol 2. Élément avec rotation longitudinale $\geq 180^\circ$ (entrée et sortie comprises) 3. Une bascule en cours de mouvement 4. Un tour autour d'une barre exécuté par une D6 5. Un passage du corps en Arr horizontale minimum
RÉPÉTITION D'ÉLÉMENTS	
• Une « difficultés 6^e » ou une « autre difficulté » peut être exécutée deux fois • La <u>deuxième</u> fois la « difficultés 6^e » sera comptabilisée comme « autre difficulté » • La <u>troisième</u> fois, la « D6 » ou l'« autre difficulté » sera pénalisée de 0.50 pt en plus des fautes d'exécution	
CAS PARTICULIERS - RÉPÉTITION D'ÉLÉMENTS	
• Bascules : pas de pénalités pour répétition mais 2 retenues comme « autres difficultés » en plus d'une bascule 6^e • Élans à l'ATR : pas de pénalités pour répétition mais 2 retenus un comme « difficultés 6^e » et l'autre comme « autre difficulté »	
PRECISIONS (nouveautés 2026)	
• LA CHUTE : ◦ cf briefing imposés 1^{er} au 5^e ◦ heurter la barre (pas de cumul avec heurter la barre) ◦ contre-mouvement : ▪ chute uniquement si le moniteur remonte la gym en appui BS ▪ si balancers pour remonter – 0.50 pt (reprise d'élan) ◦ Shushunova et retrait : si retombé en position « serviette » ◦ Grand réta : non terminé • Élan circulaire en arrière ou en avant carpé avec jambes fléchies : ◦ dans les 10° ▪ reconnu comme « difficultés 6^e » avec, éventuellement, pénalité de jambes fléchies ▪ validation EC4 ◦ au-delà des 10° ▪ autre difficulté ▪ pas de validation de l'EC4 • Tour ar libre ◦ sous l'horizontale : il est reconnu ▪ <u>si</u> comptabilisé dans les « difficultés 6^e » : - 1.00 pt sur note E ▪ pas de pénalité si « autre difficulté » ▪ <u>Il validera l'EC du tour autour de la barre</u> ◦ si plusieurs tours ar libre ▪ 1^{er} en D6 et bonification suivant l'angle ▪ 2^e en « autre difficulté » ▪ 3^e non reconnu et pénalité de 0.50 pt en plus des autres fautes d'exécution • Sortie salto AR tendu : ◦ Si corps légèrement en fermeture ▪ si comptabilisé dans les « difficultés 6^e » : - 1.00 pt sur note E ▪ pas de pénalité si « autre difficulté » • EC4 : le contre-mouvement ne peut pas remplir l'EC4 • Soleils valse: D6 validée dès qu'il y a passage à la verticale en appliquant les pénalité d'angle de la page 33 du code Fig (0.10 pt de 30° à 90° et 0.50 pt au dessus de 90°). Pas de dévaluation et pas de pénalité si débuté trop tôt.	

BRIEFING Imposés - 6^e - 2026

DIFFICULTES 6^e

- 3 difficultés 6^e (D6)
- dans 3 familles différentes

Autres difficultés

- 4 autres difficultés (5^e degrés ou code fig)
- sauf éléments listés à chaque agrès

COMPOSITION DU MOUVEMENT

- **Exigences de composition** (5 fois 0.50 pt)
 - les éléments non retenus ne peuvent servir à valider une EC
- **Bonifications :**
 - les éléments non retenus ne peuvent servir à valider une liaison
 - maximum 1.50 pts
 - sur tous les éléments 6^e différents (même de la même famille) et les liaisons bonifiées
 - pas de bonification si :
 - posit° tenue non respectée
 - chute
 - faute ≥ 0.60 pt (sauf pour les liaisons)
 - répétition
 - même aux barres
 - sauf pour les liaisons
- **Poutre et Sol**
 - Un élément **ne peut pas** être répété pour valider une EC
 - **mais il peut** être répété pour valider une liaison

POUTRE

Éléments non retenus	Liaisons bonifiées (LD)	Exigences de composition
• Saut vertical • tous les demi-tours Fautes éventuelles d'exécution sur note E	- 2 sauts D6^e différents : 0.30 pt - rondade + sortie salto : 0.50 pt - flip + élément acro sur poutre avec/sans envol (ou inversement) : 0.50 pt - flip + sortie salto : 0.50 pt	1. Un élément acrobatique avec/sans envol sur poutre <i>ou</i> un ATR de la grille (sauf entrée et sortie) 2. Une série gymnique de 2 sauts différents 3. Une pirouette ≥ 360° 4. Un saut écart antéropostérieur ≥ 135° 5. Un élément proche de la poutre et 3 longueurs mini (contenant au moins 1 élément)

PRÉCISIONS

- **ATR de la grille non tenu** : peut être comptabilisé comme « difficulté 6^e » mais, dans ce cas, - 1.00 pt sur E
- **Équerre renversée non tenue** :
 - ne peut être comptabilisée comme « difficulté 6^e » mais « autre difficulté »
 - ne peut remplir EC1
- **Saut changement** : si écart < 135° après le changement : devient saut enjambé
- **Auerbach en bout de poutre** : si désaxé de plus de 50 cm
 - pénalité 0.10 pt ou 0.30 pt
 - suppression de la bonification
- **Saut carpié** :
 - seul le saut carpié peut être réalisé en position latérale
 - 6.1 n° 3 et n° 5 : même élément – seul le premier est comptabilisé et bonifié
- **Flip puis flip poisson** : 1 difficulté 6^e et une « autre difficulté »
- **Souplesse Ar**
 - **arrivée arabesque et souplesse Ar poisson** : 1 difficulté 6^e et la 2^e souplesse non reconnue
 - l'arrivée en arabesque doit être tenue

BRIEFING Imposés - 6^e - 2026

DIFFICULTES 6^e

- 3 difficultés 6^e (D6)
- dans 3 familles différentes

Autres difficultés

- 4 autres difficultés (5^e degrés ou code fig)
- sauf éléments listés à chaque agrès

COMPOSITION DU MOUVEMENT

- **Exigences de composition** (5 fois 0.50 pt)
 - les éléments non retenus ne peuvent servir à valider une EC
- **Bonifications :**
 - les éléments non retenus ne peuvent servir à valider une liaison
 - maximum 1.50 pts
 - sur tous les éléments 6^e différents (même de la même famille) et les liaisons bonifiées
 - pas de bonification si :
 - posit° tenue non respectée
 - chute
 - faute ≥ 0.60 pt (sauf pour les liaisons)
 - répétition
 - même aux barres
 - sauf pour les liaisons
- **Poutre et Sol**
 - Un élément **ne peut pas** être répété pour valider une EC
 - **mais** il **peut** être répété pour valider une liaison

SOL

Éléments non retenus	Liaisons bonifiées (LD)	Exigences de composition
• Saut vertical • grand écart • saut cabriole Fautes éventuelles d'exécution sur note E	- salto Av + 2 difficultés : 0.30 pt - st de mains + salto av gr/carp : 0.30 pt - st de mains + flip Av (ou inverse) : 0.30 pt - st de mains + salto tendu (1 ou 1 ½ tour) ou salto gr (1 ½ tour) : 0.50 pt - flip Av + salto Av : 0.50 pt - LD de 2 saltis différents : 0.50 pt	1. Une série acrobatique de minimum 2 éléments avec envol dont 1 salto 2. Deux salti différents dans le mouvement 3. Un passage gymnique de deux sauts différents appel un pied et 1 pirouette ≥ 360° 4. Trois éléments acrobatiques avec envol : Av et Arr et latéral 5. Un saut écart antéropostérieur ≥ 150°
PRÉCISIONS		
• Le renversement latéral libre et le renversement avant libre sont considérés comme des salti • Aucun salto dans le mouvement : - 2.00 pts • Saut changement : si écart < 135° après le changement : devient saut enjambé • Saut groupé/vertical ou pirouette ou souplesse valse : 1 tour ½ : « autre difficulté » • sauts verticaux / pivots / réception salto avec vrille : tolérance de 30° pour « difficulté 6^e » mais pénalité 0.30 pt		