

BRIEFING Imposés - 6^e - 2024

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
<ul style="list-style-type: none">• 3 difficultés 6^e• dans 3 familles différentes	<ul style="list-style-type: none">• 4 autres difficultés (5^e degrés ou code fig)• sauf éléments listés à chaque agrès
COMPOSITION DU MOUVEMENT	
<ul style="list-style-type: none">• Exigences de composition (5 fois 0.50 pt)<ul style="list-style-type: none">○ les éléments non retenus ne peuvent servir à valider une EC• Bonifications :<ul style="list-style-type: none">○ 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><ul style="list-style-type: none">▪ posit° tenue non respectée▪ chute▪ faute ≥ 0.60 pt (sauf pour les liaisons)▪ répétition<ul style="list-style-type: none">• même aux barres• sauf pour les liaisons• Poutre et Sol<ul style="list-style-type: none">○ Un élément ne peut pas être répété pour valider une EC○ mais il peut être répété pour valider une liaison	

TABLE DE SAUT

<ul style="list-style-type: none">• 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
<ul style="list-style-type: none">• 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 carapé ;• Saut ½-½ : réception < à ¼ de tour ;• Lune-Vrille : tour non terminé : < à ¾ de tour ou réalisé au sol.
<i>ATTENTION : Une seule main sur la table de saut : - 2.00 pts</i>
PRECISIONS
<ul style="list-style-type: none">• 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 194 du PF (191 du pdf)

BARRES ASYMETRIQUES

Éléments non retenus	Exigences de composition
<ul style="list-style-type: none"> • 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 ° <p>Fautes éventuelles d'exécution enlevées sur note E</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un changement de barre par une difficulté 6^e 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 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 deuxième fois la « difficultés 6^e » sera comptabilisée comme « autre difficulté »
- La troisième fois, la « difficultés 6^e » 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 »

REMARQUES (Nouveautés)

- **Élan circulaire arr carpé avec jambes fléchies** : reconnu comme « difficultés 6^e » avec pénalité de jambes fléchies
- **Tour arr libre sous l'horizontale** : il est reconnu
 - si comptabilisé dans les « difficultés 6^e » : - 1.00 pt sur note E
 - pas de pénalité si « autre difficulté »

POUTRE

Éléments non retenus	Liaisons bonifiées (LD)	Exigences de composition
<ul style="list-style-type: none"> • Saut vertical • tous les demi-tours <p>Fautes éventuelles d'exécution sur note E</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un élément acrobatique avec/sans envol sur poutre <i>ou</i> un ATR de la grille 2. Une série gymnique de 2 sauts différents 3. Une pirouette $\geq 360^\circ$ 4. Un saut écart antéropostérieur $\geq 135^\circ$ 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 note E
- **Équerre renversée non tenue** :
 - ne peut être comptabilisée comme « difficulté 6^e » mais « autre difficulté »
 - ne peut remplir EC1
- **Saut changement** : si écart $< 135^\circ$ 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 carpé** :
 - seul le saut carpé peut être réalisé en position latérale
 - 6.1 n° 3 et n° 5 : même élément – seul le premier est comptabilisé et bonifié

Éléments non retenus	Liaisons bonifiées (LD)	Exigences de composition
<ul style="list-style-type: none"> • Saut vertical • grand écart • saut cabriole Fautes éventuelles d'exécution sur note E	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 $\geq 360^\circ$ 4. Trois éléments acrobatiques avec envol : Av et Arr et latéral 5. Un saut écart antéropostérieur $\geq 150^\circ$

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 $< 135^\circ$ après le changement : devient saut enjambé
- Saut groupé/vertical ou pirouette ou souplesse valse : 1 tour $\frac{1}{2}$: « autre difficulté »
- **sauts verticaux / pivots / réception salto avec vrille** : tolérance de 30° pour « difficulté 6^e » mais pénalité 0.30 pt