

SOL POUSSINES 2022

ATTENTION A LA NOTE D POUR LES 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème} degré

3 ^e degré	5.5	si roulade ARR arrivée jbs tendues
	6.0	si souplesse ARR
4 ^e degré	7.5	si saut de mains
	8.0	si rondade flip
5 ^e degré :	9.5	si saut de mains
	10.0	si salto AV groupé

- **3^{ème} degré :**
ATR Jbes écartées
La 1^{ère} jambe **DOIT DEPASSER** la verticale
L'écart des jambes doit être supérieur à 90° sinon - **0,30 pt**
 - **5^e degré**
Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes) :
Rassembler les pieds, pour effectuer la sissonne de la jbe opposée à la cabriole.
Si non respect - **0.30 pt**
Valse ½ tour:
Passage à l'ATR avec déplacement des mains + ¼ de tour minimum pour être reconnue
Si ATR non terminé et recommencé - **1.00 pt** de chute
Saut de mains
Réception sur 1 pied - **0.10 pt**
- Il n'y a pas que les éléments gymniques et acrobatiques qui doivent être notés.
- La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement** et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les marcher, les bras relâchés, le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant...

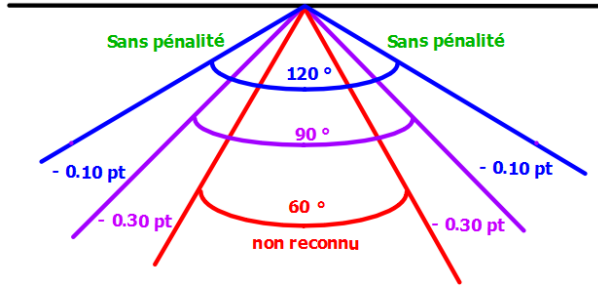
Bonne compétition

Si vous avez besoin d'un renseignement, si vous avez un doute, une question : Appelez-moi, et ensemble nous trouverons la réponse.

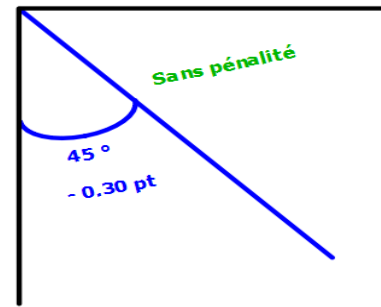
- **Plusieurs éléments côté soulignés ensemble**
Pour avoir la VD il faut que la **totalité soit réalisée et reconnue**
- **Manque de liaison (dans les séries)**
Entre éléments gymniques (sauts): - **0,30 pt**
Entre éléments acrobatiques (rondade, flip) - **0,50 pt**
- **Tour (saut ou sur pointe) :**
pour reconnaître ½ tour il faut minimum ¼ de tour
pour reconnaître 1 tour il faut minimum ¾ de tour
- **Sauts**
Il faut pénaliser l'écart, mais aussi la hauteur, le bassin non dans l'axe, les jambes fléchies, les déséquilibres...
- **Déséquilibre/pas :**
Pénalité déséquilibre/pas : - **0.10 pt** ou - **0.30 pt** maximum : - **0.80 pt**
Flexion profonde : - **0.50 pt**
Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à 1 point

Angles des Sauts et ATR au Sol

Saut Antéropostérieur

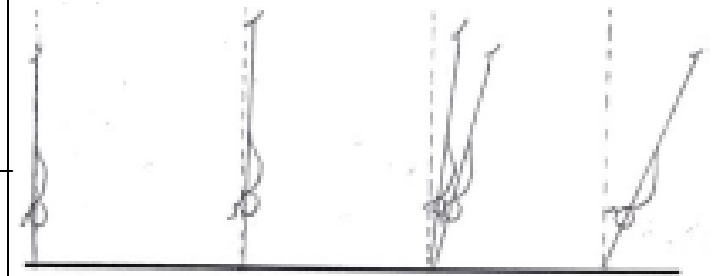


Saut Cabriole

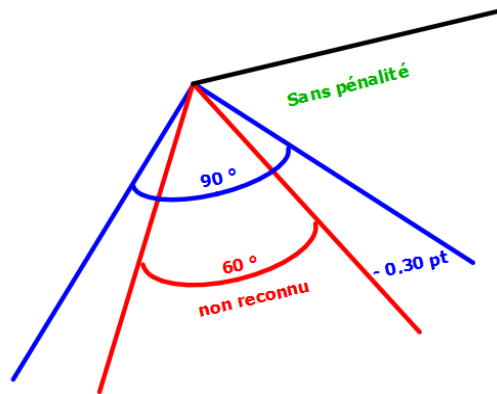


ATR !

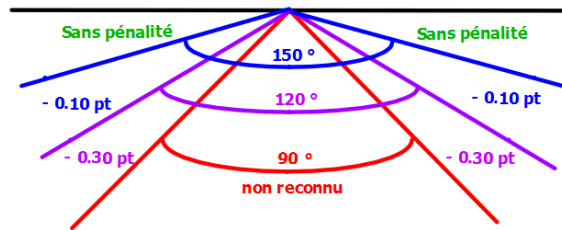
Alignement



Saut Sissonne

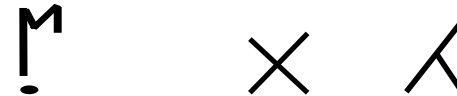


Grand Ecart



$\leq 10^\circ$ -0.10 sur note E
 $10 \text{ à } 30^\circ$ -0.50 sur note E
 $\geq 30^\circ$ -VD sur note D

Placement de dos, Roue, Rondade



ATR !

Angle



-0.10 sur note E
 -0.30 sur note E

Saut Enjambé

Saut Changement de jambes

