

Guide du juge 6^{ème}

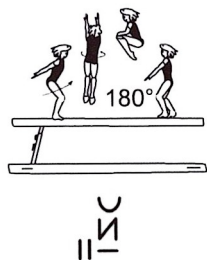
Poutre

2025-2026

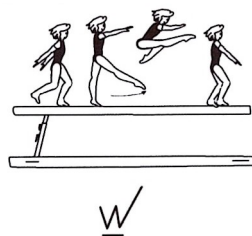
Familles d'éléments 6èmes. Eléments Gymniques (6-1)



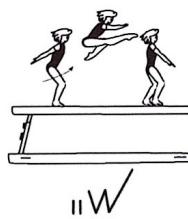
Eléments non bonifiés



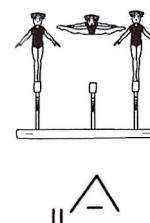
Saut GR 1/2 Tr



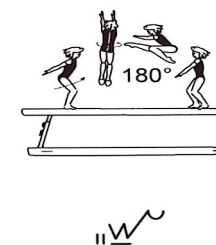
Saut cosaque
appel 1 pied



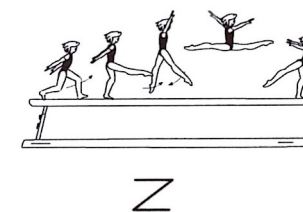
Saut cosaque
appel 2 pieds



Saut carpé écarté

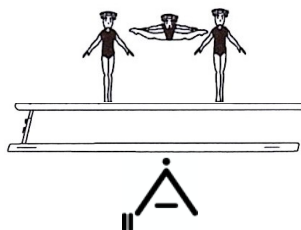


Saut cosaque 1/2
tour

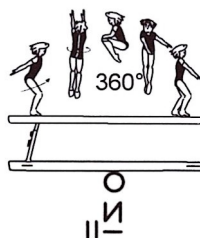


Saut changement
de jambes 135°

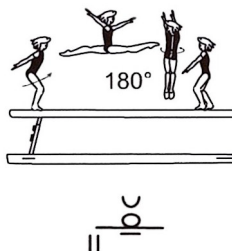
Eléments bonifiés à 0,50 pt



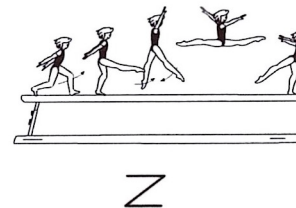
Saut carpé écarté en
position latérale



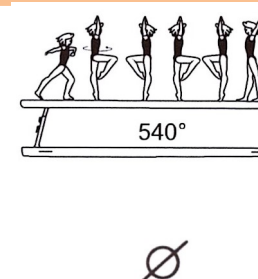
Saut groupé 1 tour



Saut écart
antépostérieur 1/2 Tr



Saut changement
de jambes 150°



Pirouette 1 Tr 1/2
(540°)

- Le saut cosaque appel 1 ou 2 pieds (même élément) et le saut changement de jambes angle 135° ou 150° (même élément).
- Le saut carpé écarté en position transversale et le saut carpé écarté en position latérale (même élément).
- L'ordre chronologique sera retenu.

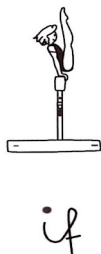
Le saut changement de jambes



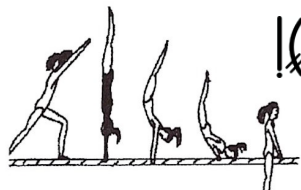
Familles d'éléments 6èmes. ATR tenus et parties de maintien (6-2)



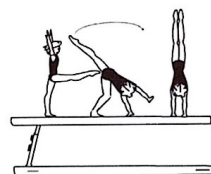
Eléments non bonifiés



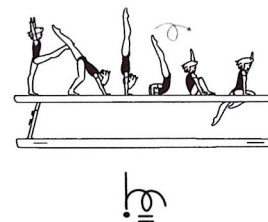
Equerre renversée tenue (en entrée ou en cours de mouvement)



ATR poisson

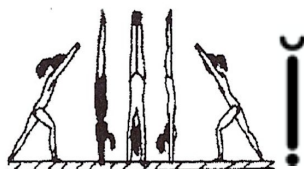


ATR Latéral

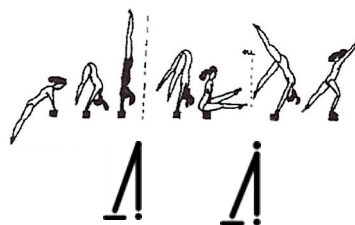


ATR roulade AV

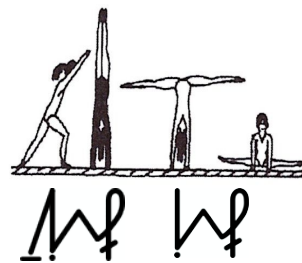
Eléments bonifiés à 0,50 pt



ATR 1/2 tour



ATR en entrée (retour libre sur poutre)



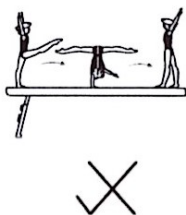
ATR transversal ou latéral arrivée équerre (aussi en entrée)

- L'entrée en équerre renversée, le franchissement de la poutre peut se faire groupé ou carpé
- L'Equerre renversée non tenue devient une AD

Familles d'éléments 6èmes. Eléments acrobatiques latéraux (6-3)

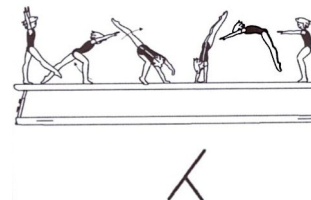


Elément non bonifié



Roue d'un bras

Elément bonifié à 0,30 pt

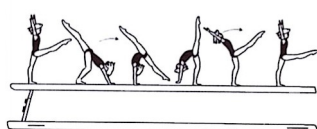


Rondade

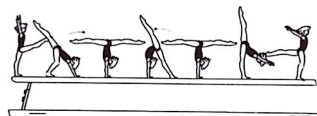
Familles d'éléments 6èmes. Eléments acrobatiques Avant (6-4)



Eléments non bonifiés

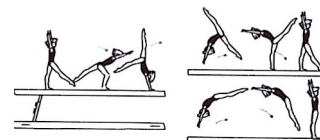


Souplesse Avant



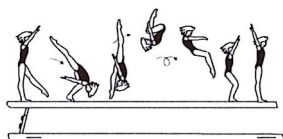
Cloche

Elément bonifié à 0,30 pt

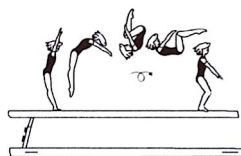


Saut de mains

Eléments bonifiés à 0,50 pt



Salto AV Gr appel 1
pied

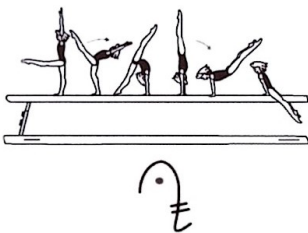


Salto AV Gr

Familles d'éléments 6èmes. Eléments acrobatiques Arrière (6-5)



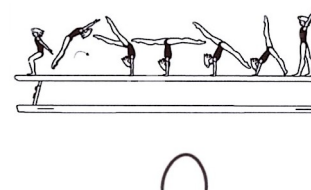
Elément non bonifié



**Souplesse Arrière
poisson**

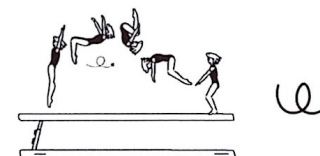
- Souplesse AR, **sauf arrivée en fente ou à la station**
 - ✓ Souplesse AR arrivée accroupie
 - ✓ Souplesse AR arrivée à l'arabesque tenue
 - ✓ Souplesse AR en liaison avec un saut ou une AD

Elément bonifié à 0,30 pt



**Flip (arrivée au
choix)**

Eléments bonifiés à 0,50 pt



Salto AR Gr

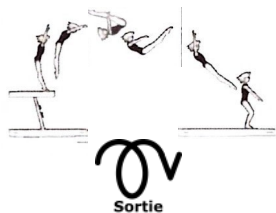
La Souplesse AR Arabesque



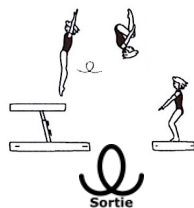
Familles d'éléments 6èmes. Sorties (6-6)



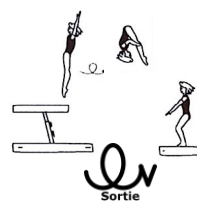
Eléments non bonifiés



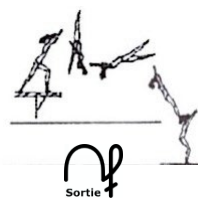
**Salto AV carapé
(Appel 1 ou 2
pieds)**



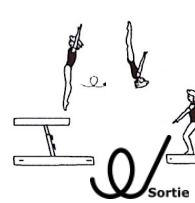
Salto AR Gr



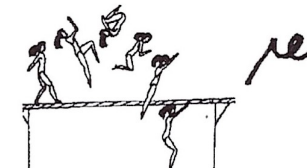
**Salto AR
carapé**



**Renversement
AV libre tendu**

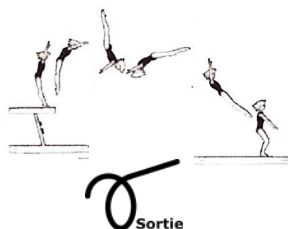


Salto AR tendu

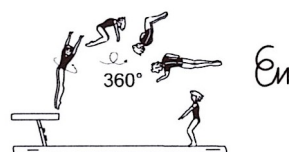


**Salto Auerbach sur
le côté de la poutre**

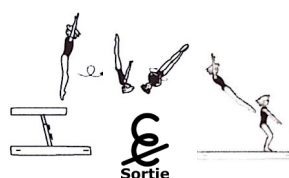
Eléments bonifiés à 0,50 pt



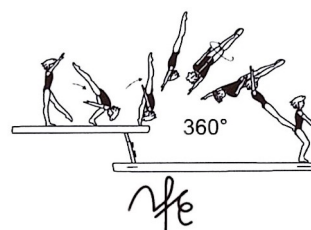
Salto AV tendu



Salto AV Gr 1 tour



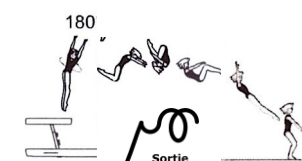
**Salto AR
tendu 1/2 Tr**



**Renversement AV
libre 1 tour**



**Salto Auerbach en
bout de poutre**



Salto twist

Répétitions



- Une Difficulté 6^{ème} ou une « autre difficulté » **ne peut être exécutée 2 fois.**
- Une difficulté 6^{ème} ou une « autre difficulté » répétée ne sera ni reconnue ni comptabilisée à sa deuxième exécution. Nous enlèverons les éventuelles fautes d'exécution des deux éléments.

Exemple :

Entrée équerre (5 ^{ème})	Saut changement de jambes 150°	ATR poisson	1/2 tour	Saut changement de jambes 135°	Saut écart antéropostérieur 1/2 Tr	Rondade	Salto AR groupé°
AD	D6	D6	Elément non retenu	Elément non retenu	AD D6 devient AD	D6	AD D6 devient AD

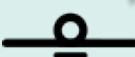
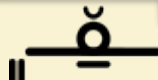


Précisions



- Une difficulté 6^{ème} ou une « autre difficulté » répétée ne peut remplir une exigence de composition mais peut valider une liaison bonifiée de difficultés.

Exemples :

EC série de sauts non validée				Liaison de sauts 6 ^{èmes} bonifiée			
	puis				puis		
D6		Elément non retenu	AD	D6		Elément non retenu	D6

Précisions



- Une difficulté 6^{ème} répétée mais avec une arrivée différente peut être comptabilisée deux fois.

Exemples :

Sauf pour la souplesse AR

Flip		
	puis	
Flip		Flip poisson
D6		AD D6 devient AD

Souplesse AR		
	puis	
Souplesse AR + Saut vertical		Souplesse poisson
D6		



Elément non
reconnu

Précisions



- Un ATR de la grille non tenu sera pénalisé de 1,00 Pt quand il fait partie des difficultés 6èmes retenues pour la Note D.

Exemples :

ATR non tenu pénalisé de 1,00 Pt

AD	D6	AD	D6	D6	AD	AD

ATR non tenu pas pénalisé

AD	AD D6 devient AD	AD	D6	D6	AD	D6

Exigences de composition



- 1) Un élément acrobatique avec/sans envol (entrée et sortie exclues) ou 1 ATR de la grille des difficultés 6^{èmes}

Exemples :

Acro. Sans envol		Acro. Avec envol		ATR	

- 2) Une série gymnique de 2 sauts différents (« autre difficulté » ou difficulté 6^{ème})

Exemples :

Autres difficultés		Difficultés 6 ^{èmes}		AD + D6	

Exigences de composition



3) Une pirouette 360° ou plus sur une jambe

Exemples :

Pirouette 360°		Pirouette 540°	

4) Un saut à l'écart antéropostérieur $\geq 135^\circ$

Exemples :

Appel un pied			Appel deux pieds	

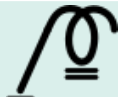
Exigences de composition



5) 1 passage proche de la poutre **et** 3 longueurs minimum

- *Le passage proche de la poutre ne doit pas être obligatoirement un élément codifié. Le seul fait de toucher la poutre avec une partie du corps autre que les pieds suffit pour remplir cette EC.*
- *Une longueur doit comporter au moins une « autre difficulté » ou une difficulté 6^{ème}.*

Exemples :

PP En entrée		PP En cours de mouvement		PP Passage chorégraphique	
					

Les liaisons bonifiées



Liaison directe : sont considérées en liaison directe les Autres Difficultés ou Difficultés 6èmes exécutées sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

Bonification de 0,30 Pt :

- Liaison de 2 sauts Difficultés 6^{ème} différents :

		ou			ou			ou		
D6	AD D6 devient AD		D6	AD D6 devient AD		D6	AD D6 devient AD		D6	AD D6 devient AD

Les liaisons bonifiées



Liaison directe : sont considérées en liaison directe les Autres Difficultés ou Difficultés 6èmes exécutées sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

Bonification de 0,50 Pt :

- Rondade + Salto en sortie en liaison directe :

	 Sortie	ou		 Sortie	ou		 Sortie	ou		 Sortie
D6	D6		D6	D6		D6	D6		D6	D6

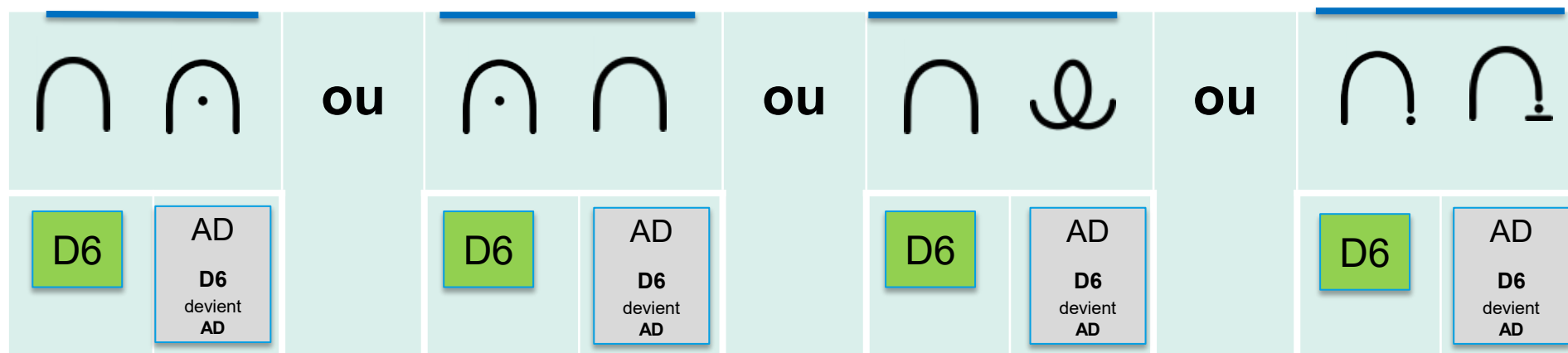
Les liaisons bonifiées



Liaison directe : sont considérées en liaison directe les Autres Difficultés ou Difficultés 6èmes exécutées sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

Bonification de 0,50 Pt :

- Flip + élément acrobatique avec ou sans envol sur poutre en liaison directe, **ou inversement**.



Les liaisons bonifiées



Liaison directe : sont considérées en liaison directe les Autres Difficultés ou Difficultés 6èmes exécutées sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

Bonification de 0,50 Pt :

- Flip + Salto en sortie en liaison directe.

