



**2024-2025**

# Familles de difficultés 6èmes



	Elément non bonifié	Elément bonifié à 0,30 Pt			Elément bonifié à 0,50 Pt		
<b>6-1 Eléments gymniques</b>							
	Saut Groupé 1 tour	Saut carpé écart 1/2 tour ou 1/2 tour saut carpé écart	Saut fouetté chgt de jambes au grand écart (1/2 tour jeté)	Saut écart antéropostér ieur 1/2 tour	Saut sissonne pied tête	Saut cosaque 1tour (appel 2 pieds)	Saut chgt de jambes 1/4 de tour
Pirouette 2 tours ou +	Saut écart antéropostér ieur 1 tour	Saut popa	Saut fouetté chgt de jambes au grand écart 1 tour (1 tour jeté)	Saut chgt de jambes pied tête	Saut chgt de jambes 1/2 tour		

# Familles de difficultés 6èmes



6-2 ATR					
	ATR 2 tours <b>ou +</b>	Roulade AR ATR 1 tour	Souplesse AR valse 1 tour	Roulade AR ATR 2 tours <b>et +</b>	Souplesse AR valse 2 tours <b>et +</b>
6-3 Eléments acrobatiques latéraux					
	Renversément latéral libre				

# Familles de difficultés 6èmes



## 6-4 Éléments acrobatiques Avant

Flip AV	Salto AV groupé	Salto AV carpié	Renversement AV libre	Twist
Salto AV tendu	Salto AV tendu ou groupé avec 1 tour	Twist carpié ou tendu		

# Familles de difficultés 6èmes



## 6-5 Eléments acrobatiques Arrière

Salto AR groupé	Salto AR carpé	Salto tempo	Salto AR tendu	Salto AR tendu décalé	Salto Ar groupé 1/2 tour
Salto AR tendu 1/2 tour <b>ou +</b>	Salto AR groupé 1 tour				

# Précisions



- Le renversement latéral libre et le renversement AV libre sont considérés comme des salti
- Les 2 salti différents peuvent faire partie de la même série acrobatique
- Aucun Salto dans le mouvement: **-2,00 Pts sur la note E** (salto de la grille ou autre difficulté)
- Le Twist tendu ou le Salto AR tendu  $\frac{1}{2}$  tour seront reconnus au bénéfice de la gymnaste

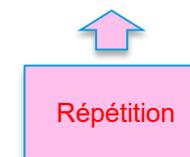
# Répétitions



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

## Exemple :

Pirouette 2 Tours	Salto AV Groupé	Rondade	Saut vertical	Saut changement de jambes 135°	Saut changement de jambes 1/2 Tr	Rondade	Salto AR tendu
D6	D6	AD	Élément non retenu	AD	AD D6 devient AD	Élément non retenu	D6



# Précisions



- Une difficulté 6<sup>ème</sup> ou une « autre difficulté » répétée ne peut remplir une exigence de composition mais peut valider une liaison bonifiée de difficultés.

## Exemple :

EC série de saut non validée				Liaison acrobatique bonifiée			
	puis				puis		
AD		Élément non retenu	AD	D6		Élément non retenu	AD <sub>D6</sub> devient AD



**EC de série Acrobatique non validée**

# Exigences de composition



- 1) Une série acrobatique de minimum 2 éléments avec envol dont un salto

Exemples :

Acro. AV	Acro. Lat. & AR	Acro. Lat., AR & AV

- 2) Deux salti différents dans le mouvement

Exemples :

Acro. AR	Acro. AV	Acro. AV & AR

# Exigences de composition



- 3) Un passage gymnique d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied (liés directement ou indirectement (avec des pas courus, pas chassés, tours chaînés ...)) **et** 1 pirouette de 360° minimum

Exemples :

Autres difficultés			Difficultés 6ème		

- 4) Trois éléments acrobatiques avec envol en AV, AR & Latéral

Exemples :

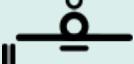
AV, Lat. & AR en série			Lat. & AR puis AV			AV, Lat., AR non enchaînées		

# Exigences de composition



5) Un saut à l'écart antéropostérieur  $\geq$  à  $150^\circ$

Exemples :

Autres difficultés			Difficultés 6ème		
					

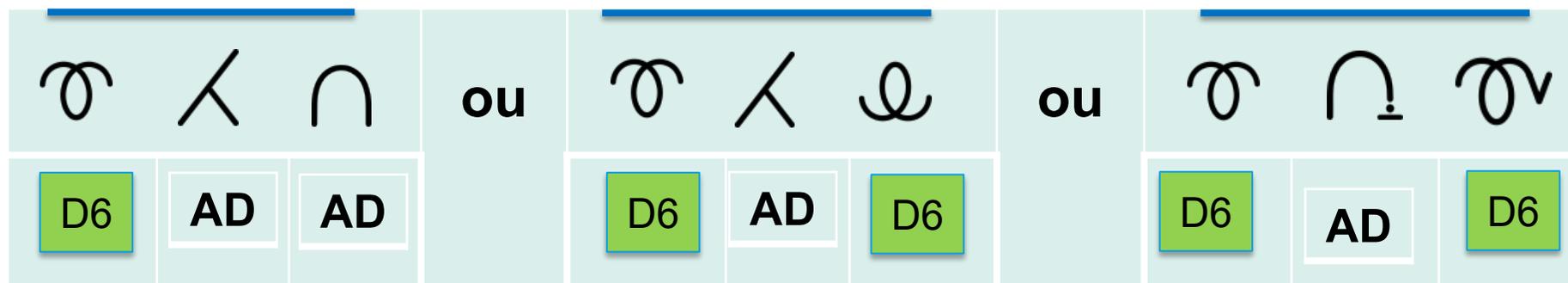
# Les liaisons bonifiées



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 :

- Salto AV en liaison directe avec deux Autres Difficultés ou difficultés 6èmes, acrobatiques avec envol.

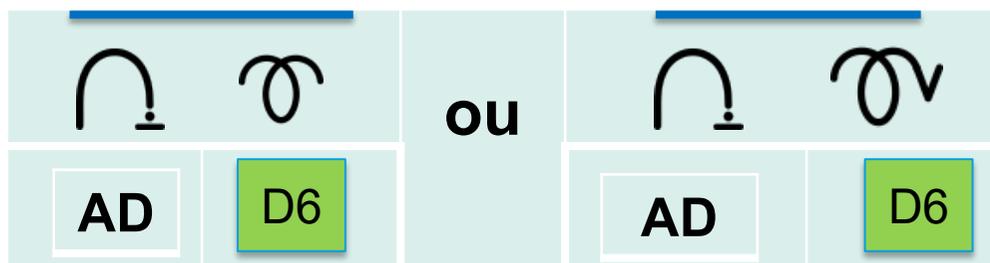


# Les liaisons bonifiées

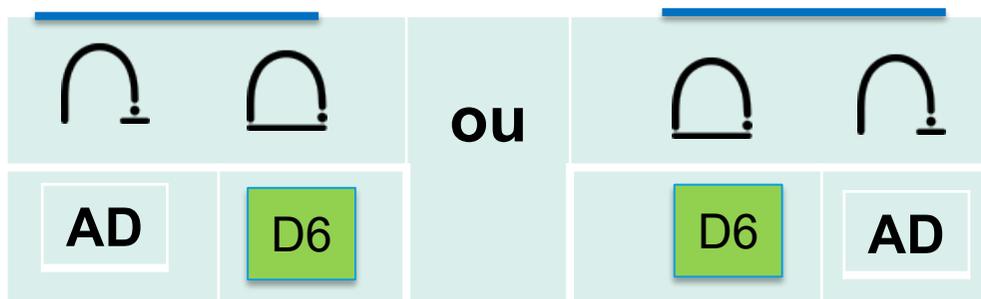


## Bonification de 0,30 Pt :

- Saut de mains + salto Av Groupé ou carpé :



- Saut de mains + Flip Avant (ou inverse) :

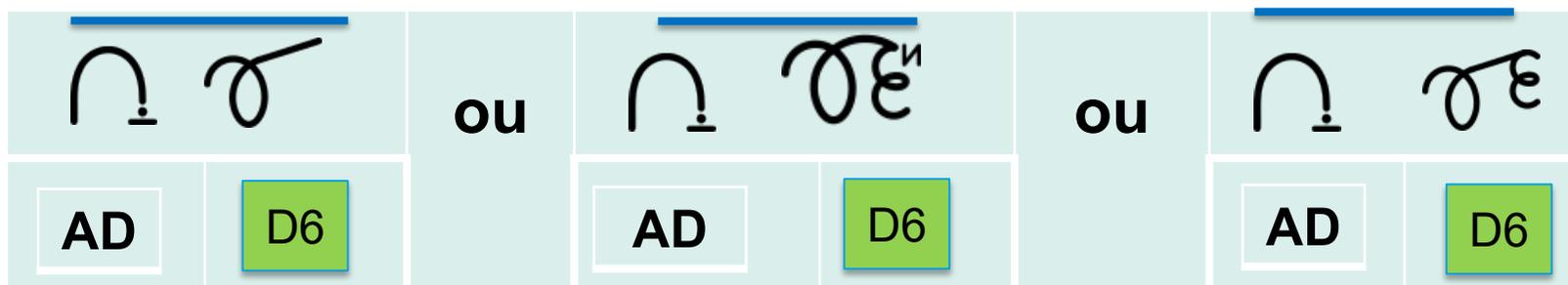


# Les liaisons bonifiées

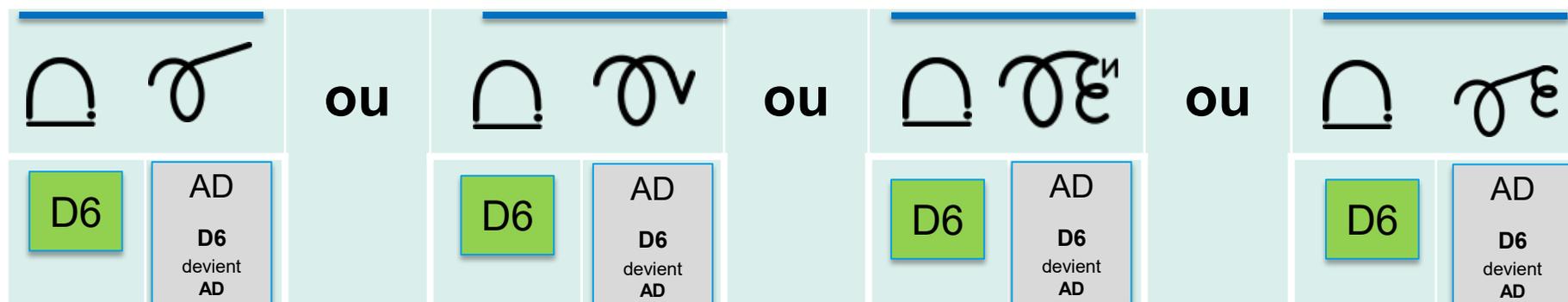


## Bonification de 0,50 Pt :

- Saut de mains + salto Av Tendu, Groupé 1 tour, Tendu 1 tour :



- Flip Avant + Salto AV Gr, Salto AV Carpé, Salto AV Tendu, Salto AV Tendu 1 tour



# Les liaisons bonifiées



## Bonification de 0,50 Pt :

- Liaison directe de deux salti différents :

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