



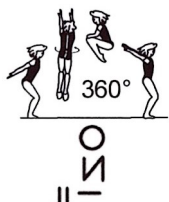
2025-2026

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

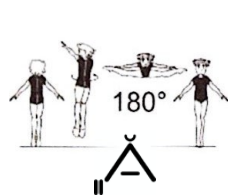


Elément non bonifié

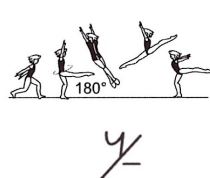
Eléments bonifiés à 0,30 pt



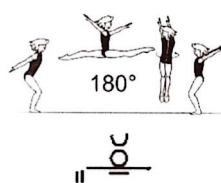
Saut groupé 1 Tr



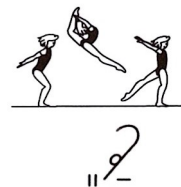
Saut carpé écarté 1/2 Tr



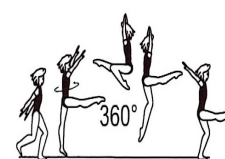
Saut fouetté chgt. de jambes 1/2 Tr



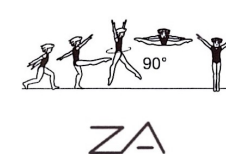
Saut écart antéro. 1/2 Tr



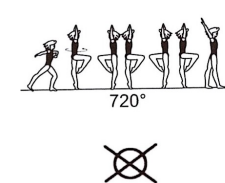
Sissone pied-tête



Saut cosaque 1 Tr appel 2 pieds

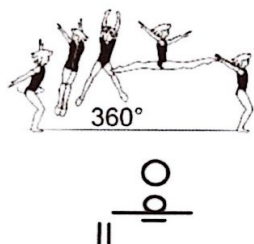


Saut changement de jambes 1/4 Tr

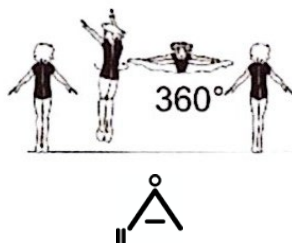


Pirouette 2 Trs (720°) ou +

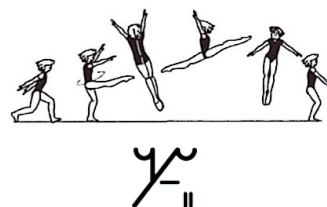
Eléments bonifiés à 0,50 pt



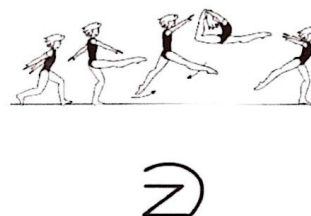
Saut écart antéropostérieur 1 Tr



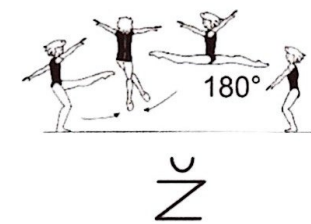
Saut carpé écarté 1 Tr (Popa)



Saut fouetté chgt. de jambes 1 Tr



Saut changement de jambes pied-tête



Saut changement de jambes 1/2 Tr

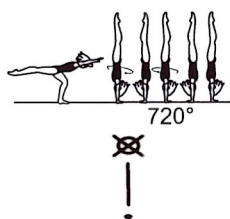
Saut fouetté avec changement de jambes avec 1 tour (6-3)



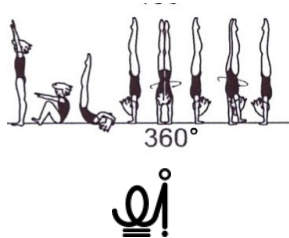
Familles d'éléments 6èmes. ATR (6-2)



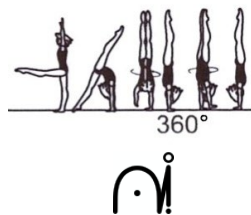
Eléments non bonifiés



**ATR valse 2
Tours ou +**

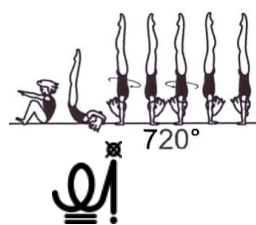


**Roulade AR ATR
valse 1 Tour**

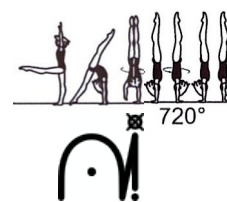


**Souplesse AR
valse 1 Tour**

Eléments bonifiés à 0,30 pt



**Roulade AR ATR
valse 2 Tours ou +**

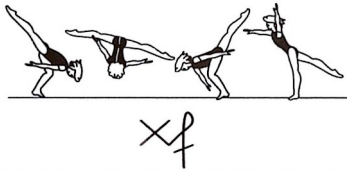


**Souplesse AR
valse 2 Tours ou +**

Familles d'éléments 6èmes. Eléments acrobatiques latéraux



Elément non bonifié

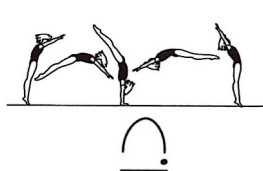


**Renversement latéral
libre - Salto costal**

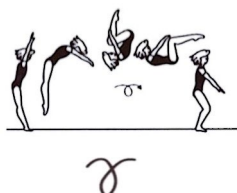
Familles d'éléments 6èmes. Eléments acrobatiques AV (6-4)



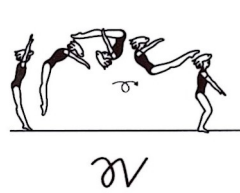
Eléments non bonifiés



Flip AV

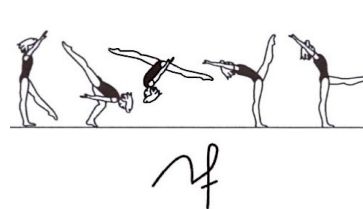


Salto AV Gr

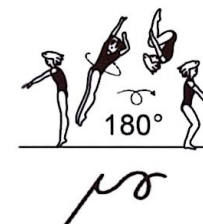


Salto AV
carpé

Eléments bonifiés à 0,30 pt

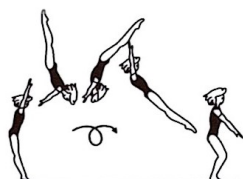


Renversment
AV libre

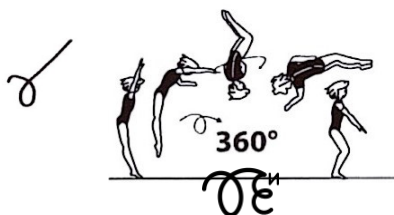


Twist Gr

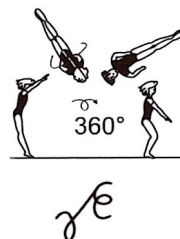
Eléments bonifiés à 0,50 pt



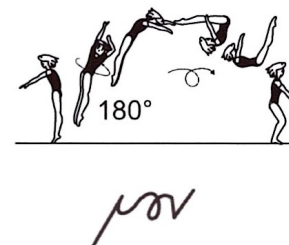
Salto AV tendu



Salto AV Gr 1 tour



Salto AV Tendu 1
tour

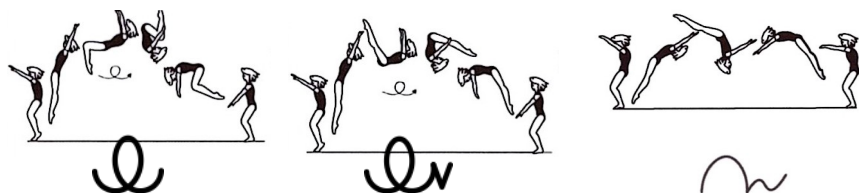


Twist carpé ou
tendu

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



Eléments non bonifiés

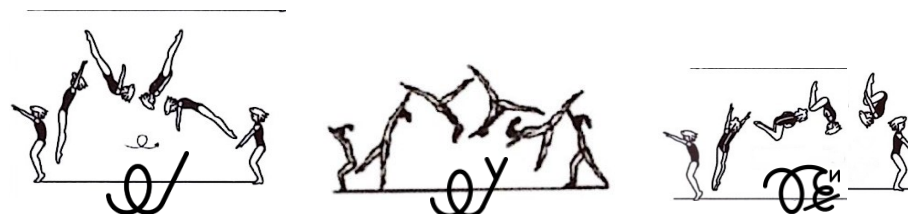


Salto AR Gr

Salto AR
carpé

Salto Tempo

Eléments bonifiés à 0,30 pt

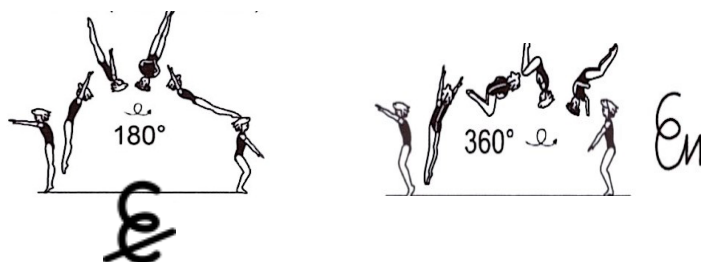


Salto AR tendu

Salto AR tendu
décalé

Salto AR Gr 1/2 tour

Eléments bonifiés à 0,50 pt



Salto AR Tendu
1/2 tour ou +

Salto AR Gr 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.

Précisions



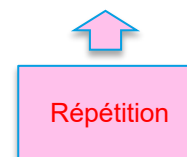
Répétitions



- 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 :

Pirouette 2 Tours	Salto AV Groupé	Rondade	Saut écart antéro.	Saut changement de jambes 135°	Saut changement de jambes 1/2 Tr	Rondade	Salto AR tendu
D6	D6	AD	AD	AD	AD D6 devient AD	Elément non retenu	D6

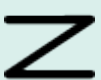
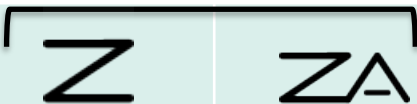
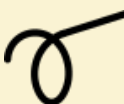
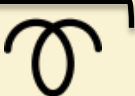


Précisions



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

Exemple :

EC passage gymnique non validé				Liaison acrobatique bonifiée			
	puis				puis		
AD		Elément non retenu	D6	D6		Elément non retenu	AD D6 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 :

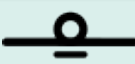
Acro. AR	Acro. AV	Acro. AV & AR

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 :

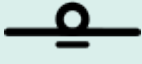
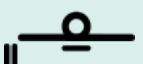
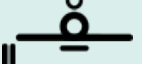
AV, Lat. & AR en série			Lat. & AR puis AV			AV, Lat., AR non enchaînées		
								

Exigences de composition



5) Un saut à l'écart antéropostérieur $\geq$ à 150° .

Exemples :

Autres difficultés			Difficultés 6èmes		
					

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.

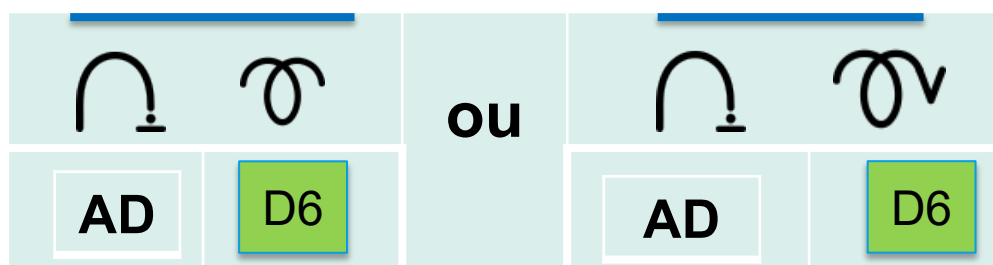
  			ou	  			ou	  		
D6	AD	AD		D6	AD	D6		D6	AD	D6

Les liaisons bonifiées

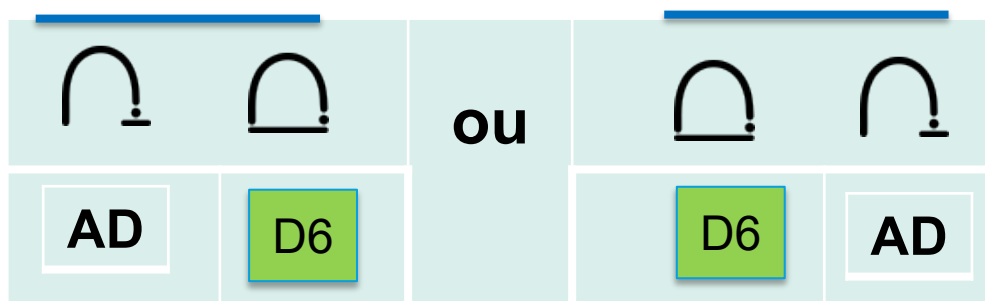


Bonification de 0,30 Pt :

- Saut de mains + salto Av Groupé ou carpé :



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

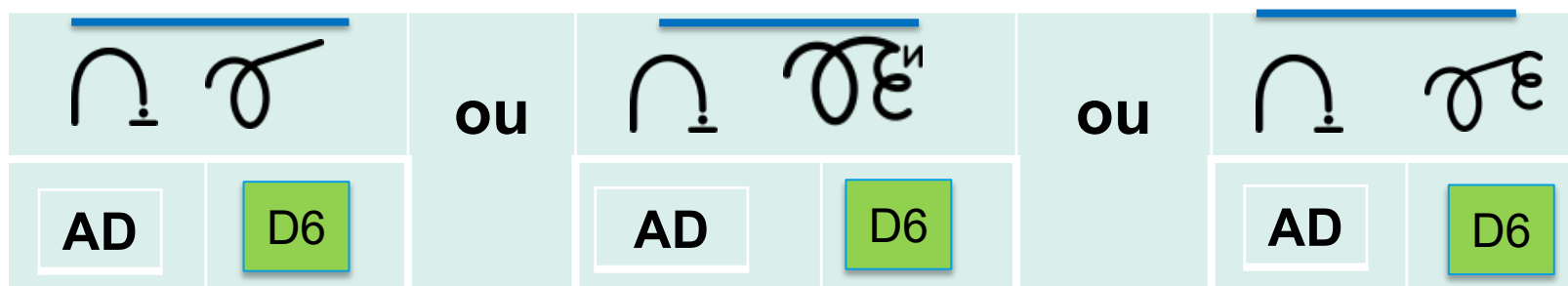


Les liaisons bonifiées

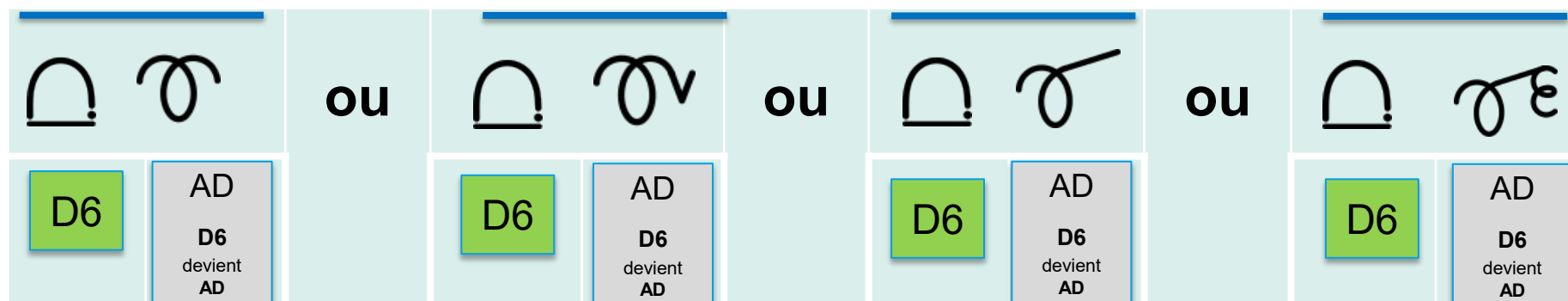


Bonification de 0,50 Pt :

- 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		