



SOL 6ème

2024-2025

Répétition d'élément



- Une difficulté 6^{ème} ou une « autre difficulté » ne peut être exécutée 2 fois
- La 2^{ème} fois la difficulté 6^{ème} ou « l'autre difficulté » ne sera pas reconnue, ni bonifiée

Exemple :

VD acrobatiques
non retenues

				150° 			
D6	AD	AD	D6	AD	D6	X	X

Répétition d'élément



- Une difficulté 6^{ème} répétée peut valider une liaison mais ne peut servir pour valider une EC

Exemple 1 :

**EC série acrobatique
non validée**

		^{150°} 						
D6	D6	AD	AD	AD	D6	X	AD	X
								AD en excédent

Répétition

Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

Répétition d'élément



- Une difficulté 6^{ème} répétée peut valider une liaison mais ne peut servir pour valider une EC

Exemple 2 :

EC série acrobatique
validée (rondade salto
AR)

		150° 						
D6	D6	AD	AD _{D6} devient AD	AD D6 devient AD	D6	X	AD	X _{D6} devient AD non retenue

Liaison acro. validée (salto AV en
liaison directe avec 2 éléments
acro. avec envol)

Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

Exigence de composition



- **EC 1** : Une série acrobatique de minimum 2 éléments avec envol dont 1 salto

Exemple :

D6	D6	AD	AD	AD	D6	AD D6 devient AD	X AD en excédent	X AD en excédent

Exigence de composition



- **EC 2** : Deux salti différents dans le mouvement

Exemple :

		150° 						
D6	D6	AD	AD _{D6} devient AD	AD _{D6} devient AD	D6	AD D6 devient AD	X _{AD} en excédent	X _{AD} en excédent

Exigence de composition



- **EC 3** : Un passage gymnique d'au moins 2 sauts différents appel 1 pieds, liés directement ou indirectement et 1 pirouette de 360° minimum.

Exemple :

D6	D6	AD	AD _{D6} devient AD	AD _{D6} devient AD	D6	AD _{D6} devient AD	X _{AD} en excédent	X _{AD} en excédent

Exigence de composition



- **EC 4** : Trois éléments acrobatiques avec envol en AV,AR et Latéral

Exemple :

		150° 						
D6	D6	AD	AD D6 devient AD	AD D6 devient AD	D6	AD D6 devient AD	X AD en excédent	X D6 devient AD en excédent

Exigence de composition



- **EC 5** : Un saut à l'écart antéropostérieur \geq à 150°

Exemple :

D6	D6	AD	AD _{D6} devient AD	AD _{D6} devient AD	D6	AD _{D6} devient AD	X _{AD} en excédent	X _{D6} devient AD en excédent