



SOL 6ème

2025-2026

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**

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

Répétition

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. bonifiée (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 D6 devient AD	AD D6 devient 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 :

Avant					Latéral				Arrière
		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