

SOL imposés



Règles

- 1) les gymnastes doivent exécuter les exercices en short
- 2) la présence d'un assistant sur les tapis est interdite
- 3) les exercices doivent être exécutés entièrement sur les bandes de tapis (largeur 2m)
 - pupilles, adultes : 1er, 2ème, 3ème degrés 14m
 - pupilles, adultes : 4ème, 5ème degrés 18m
- 4) les mouvements doivent être harmonieux, rythmés et avec souplesse

Quelques fautes typiques

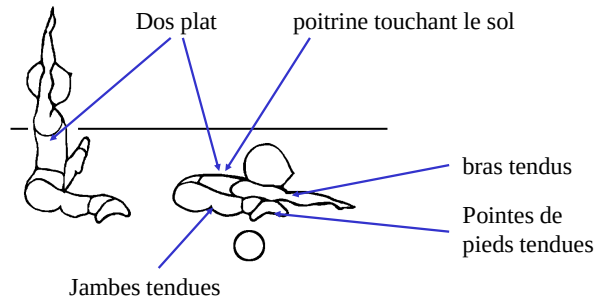
Marcher à l'appui renversé	0,1 par pas
désaxage	0,1 ou 0,3
déviations dans l'élan à ou par l'appui renversé	0,1 ou 0,3
> 45°	non reconnaissance
rotations longitudinales incomplètes	0,1 ou 0,3 ou 0,5
durée des maintiens	entre 1 et 2s
1s	0,1
< 1s	0,3
interruption d'un mouvement d'élévation	non reconnaissance
manque d'équilibre	0,1 ou 0,3 ou 0,5
toucher le sol	0,1 ou 0,3
chute	1,0
manque d'harmonie, de rythme et de souplesse	0,1 ou 0,3
	déduction globale

Fautes spécifiques

Fautes	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Contact avec le sol à l'extérieur des lignes (chaque fois)	+		
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1.0
Élément commencé et exécuté à l'extérieur du praticable	Non reconnaissance de l'élément		

Quelques éléments

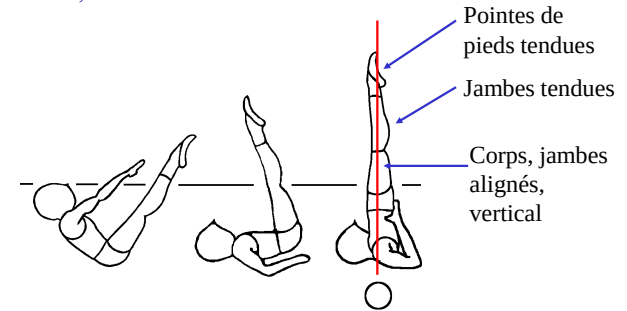
Ecrasement facial, tenue 2s 



La durée est comptée à partir de la position stabilisée

Quelques éléments

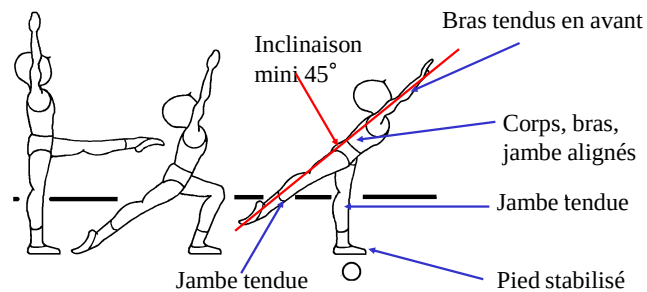
chandelle, tenue 2s



La durée est comptée à partir de la position stabilisée

Quelques éléments

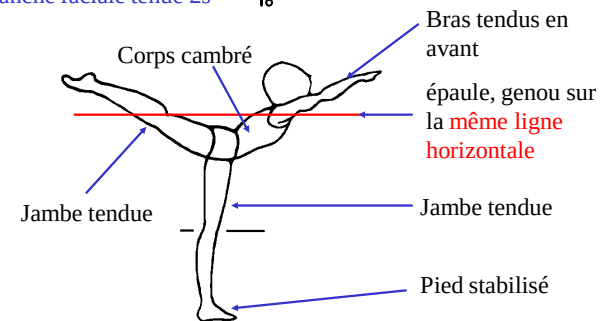
Planche oblique à 45° , tenue 2s 



Pas de pénalisation si la planche se rapproche de la position horizontale
La durée est comptée à partir de la position stabilisée

Quelques éléments

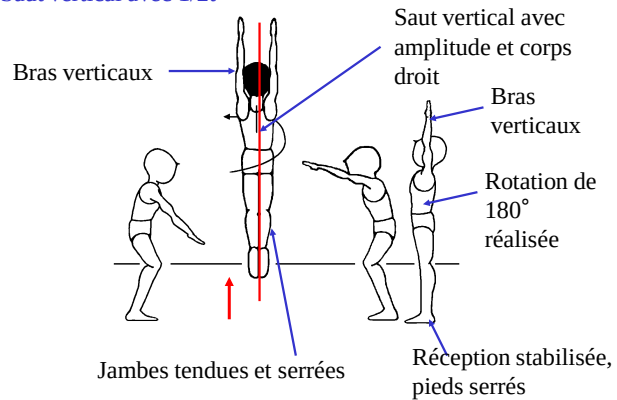
Planche faciale tenue 2s 



La durée est comptée à partir de la position stabilisée

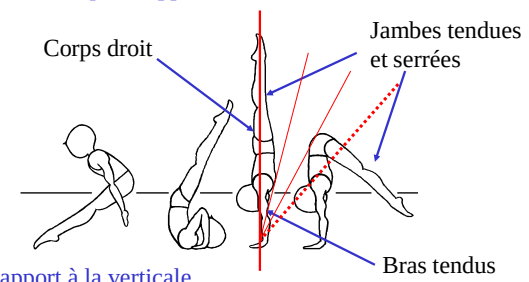
Quelques éléments

Saut vertical avec 1/2t ↑



Quelques éléments

Roulade arrière par l'appui renversé ↺ ↻

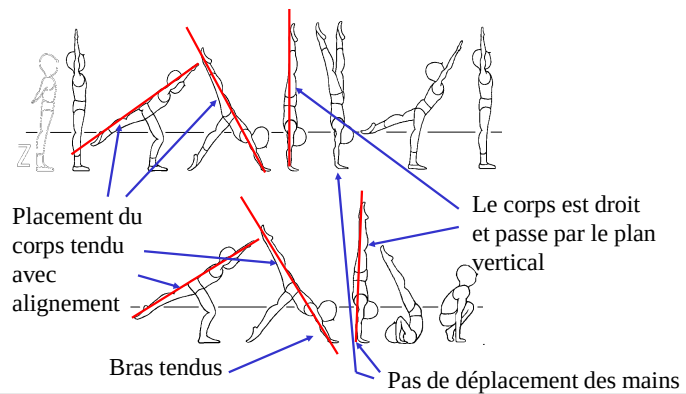


Ecart par rapport à la verticale

- jusqu'à 15° = pas de déduction
- de 16 à 30° = **0,1**
- de 31 à 45° = **0,3**
- > 45° = **non reconnaissance**

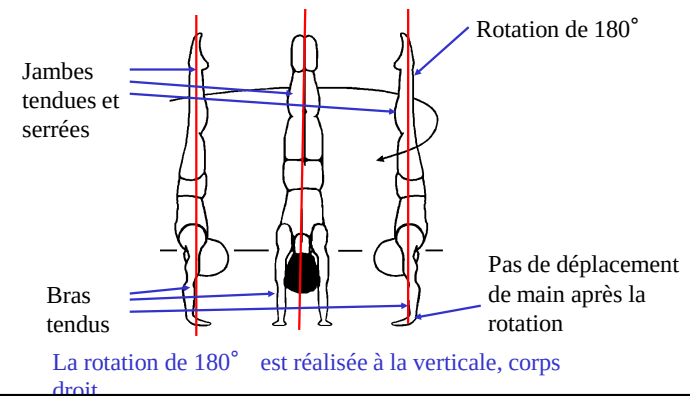
Quelques éléments

Appui renversé passé ↻



Quelques éléments

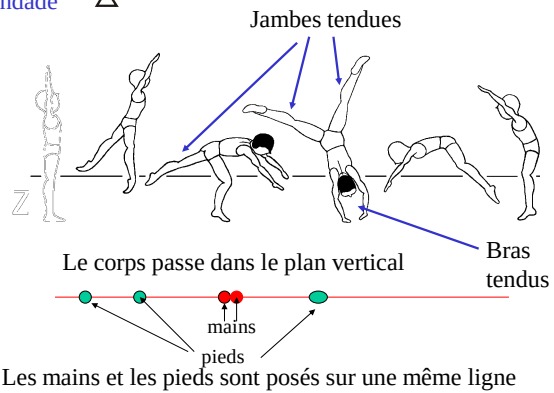
Appui renversé puis valse avant (1/2t) ↑



La rotation de 180° est réalisée à la verticale, corps droit

Quelques éléments

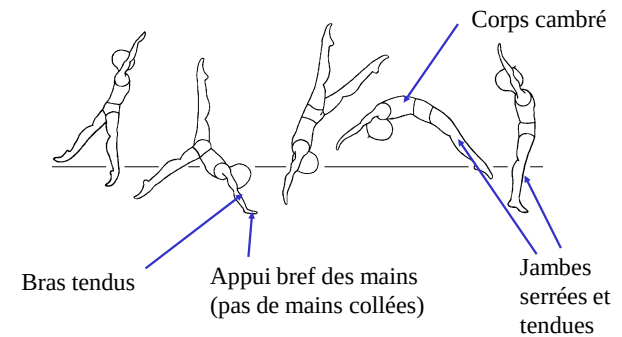
Rondade Δ



Quelques éléments

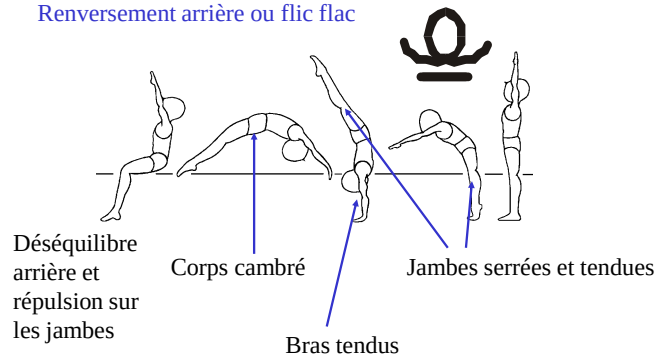
Renversement avant ou saut de main $\mathcal{C}$

Bras dans le prolongement du corps pendant tout le mouvement



Quelques éléments

Renversement arrière ou flic flac $\mathcal{C}$

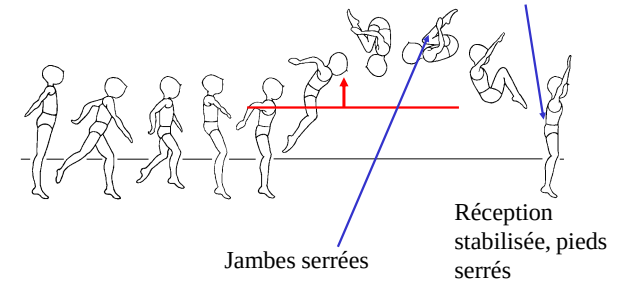


Quelques éléments

Salto avant groupé $\mathcal{C}$

Hauteur de rotation au dessus des épaules

Ouverture du corps avant la réception

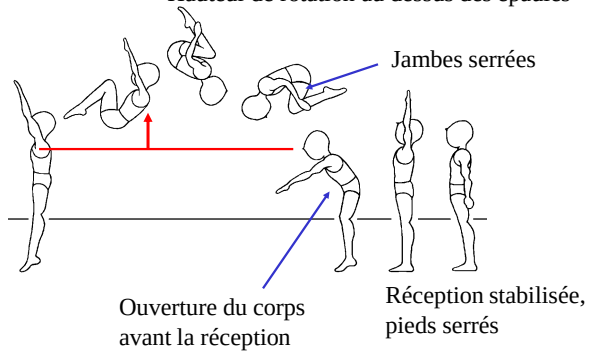


Quelques éléments

Salto arrière groupé



Hauteur de rotation au dessus des épaules



Merci