

SOL imposés



1

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

2

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
< 1s	non reconnaissance
interruption d'un mouvement d'élévation	0,1 ou 0,3 ou 0,5
manque d'équilibre	0,1 ou 0,3 ou 0,5
toucher le sol	0,1 ou 0,3
chute	0,8
manque d'harmonie, de rythme et de souplesse	0,1 ou 0,3
	déduction globale

3

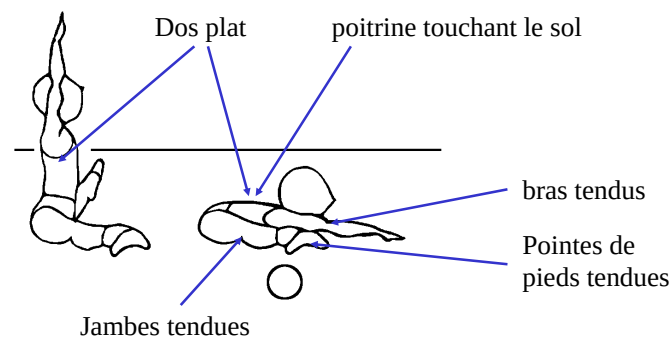
Fautes spécifiques

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 = 0.8
Élément commencé et exécuté à l'extérieur du praticable	Non reconnaissance de l'élément		

4

Quelques éléments

Ecrasement facial, tenue 2s 

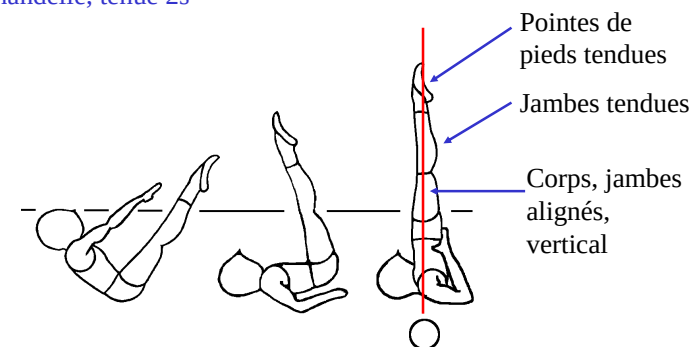


La durée est comptée à partir de la position stabilisée

5

Quelques éléments

chandelle, tenue 2s

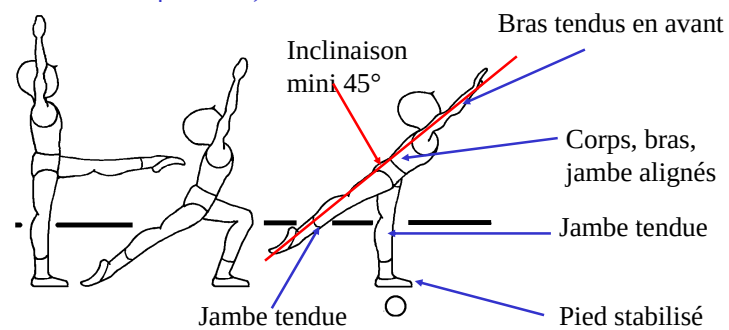


La durée est comptée à partir de la position stabilisée

6

Quelques éléments

Planche oblique à 45°, tenue 2s 

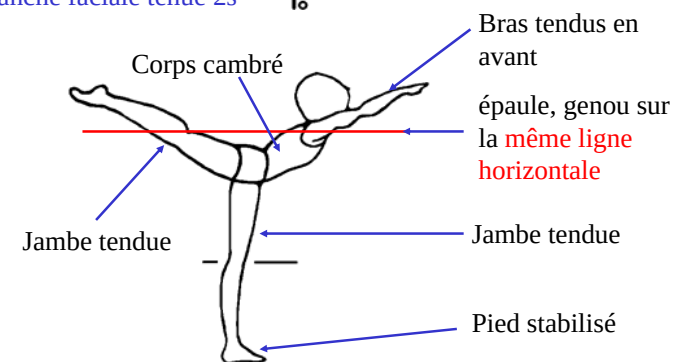


Pas de pénalisation si la planche se rapproche de la position horizontale
La durée est comptée à partir de la position stabilisée

7

Quelques éléments

Planche faciale tenue 2s 

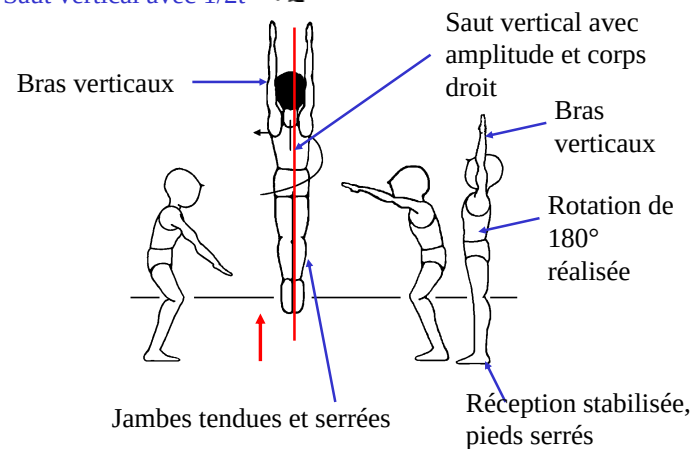


La durée est comptée à partir de la position stabilisée

8

Quelques éléments

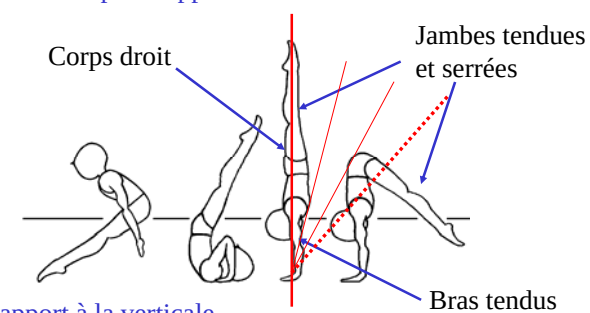
Saut vertical avec 1/2t 



9

Quelques éléments

Roulade arrière par l'appui renversé 



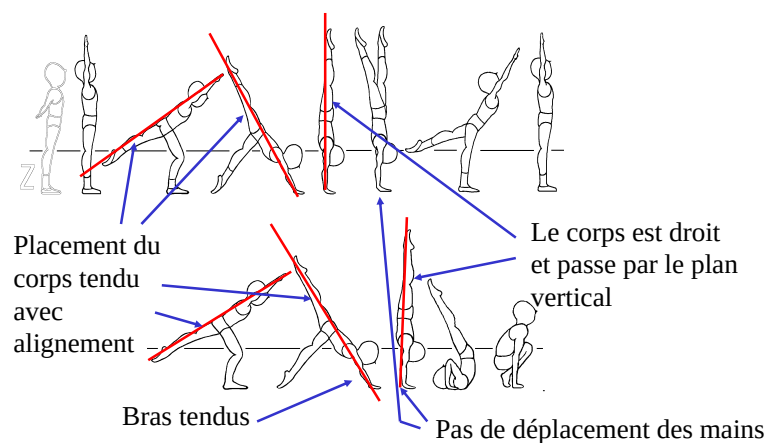
Ecart par rapport à la verticale

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

10

Quelques éléments

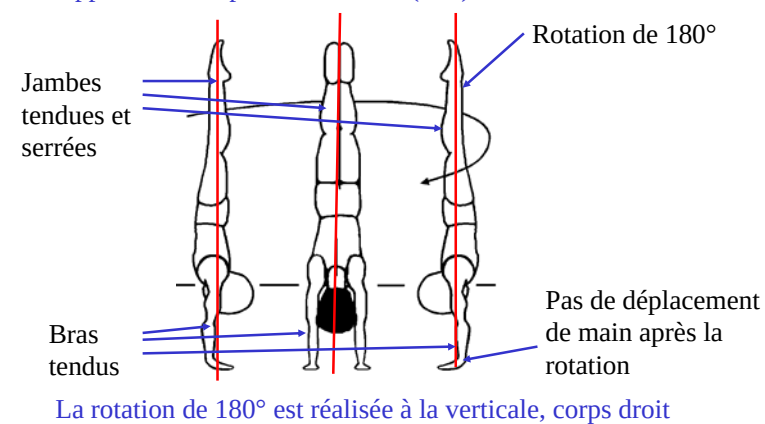
Appui renversé passé 



11

Quelques éléments

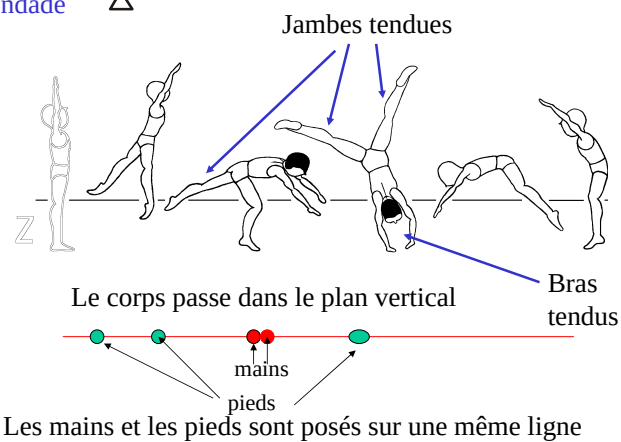
Appui renversé puis valse avant (1/2t) 



12

Quelques éléments

Rondade Δ

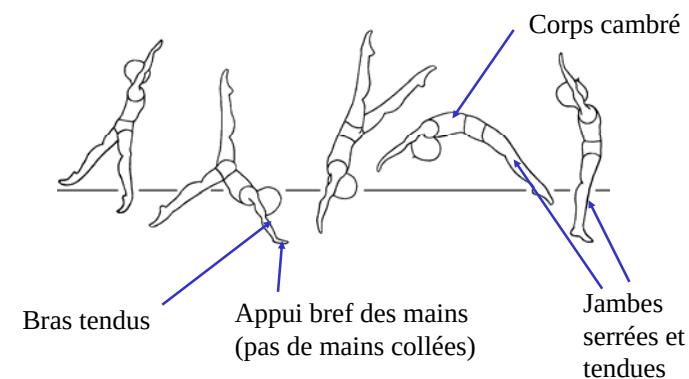


13

Quelques éléments

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

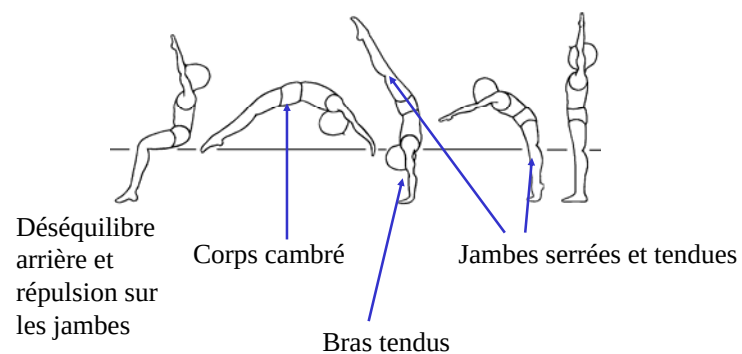
Bras dans le prolongement du corps pendant tout le mouvement



14

Quelques éléments

Renversement arrière ou flic flac $\mathbb{D}$



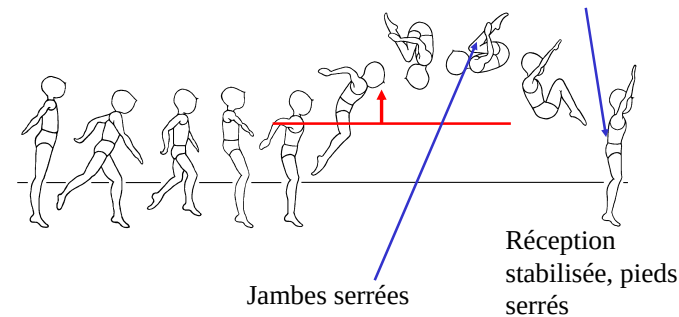
15

Quelques éléments

Salto avant groupé $\mathbb{V}$

Hauteur de rotation au dessus des épaules

Ouverture du corps avant la réception



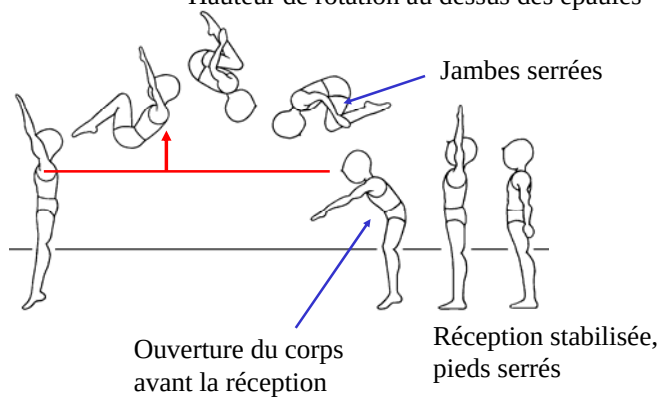
16

Quelques éléments

Salto arrière groupé



Hauteur de rotation au dessus des épaules



Merci