

Annexe A1

SOL - Valeur de difficultés

Pour obtenir la valeur de difficulté pour l'élément, il doit remplir toutes les conditions de difficulté pour cet élément spécifique.

1 Élément de contrôle (DB) Le texte fait foi, l'image est une illustration.

1.1A Élément de contrôle Dynamique - Pirouettes

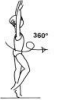




La pirouette doit être exécutée sur un pied, sur les pointes de pieds. Le tour ne doit pas se faire en sautant, mais un léger saut pour maintenir l'équilibre pendant la pirouette est autorisé. La rotation doit être totalement réalisée, mesurée au niveau des hanches. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au total.

Le placement de la jambe et des bras sont libres. La jambe libre peut être tendue ou fléchie mais elle doit être la même pour toute l'équipe. La position de la jambe d'appui, fléchie/tendues, ne modifie pas la VD, mais doit être la même pour toute l'équipe. Le nombre de tours et la hauteur de la jambe libre définissent la valeur de l'élément.

Une pirouette commence lorsque la jambe libre et le talon sont levés du sol et se termine lorsque la rotation est terminée, que le talon de la jambe d'appui touche le sol ou que la jambe libre touche le sol.

La position du corps doit être correcte, pas de fermeture/camburage (tolérance de 15°). L'exigence d'écart des jambes doit être remplie (tolérance de 15°) et la jambe libre doit être maintenue dans la bonne position pendant au moins les ¾ de la rotation. Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté. Tous les gymnastes doivent commencer le tour dans la même direction, selon la chorégraphie. Pas besoin de faire des pirouettes avec la même jambe.

Une pirouette en dedans signifie tourner dans la même direction vers la jambe d'appui. Une pirouette en dehors signifie tourner dans la direction opposée à la jambe d'appui


Pirouettes	0,2	0,4	
En dedans	DB201 → ○  360°	DB401 → ∅  540°	
En dehors	DB202 ← ○  360°	DB402 ← ∅  540°	
Pirouettes	0,2	0,4	
En dedans Jambe libre avec l'aide de la main 90°. Quand la jambe libre est fléchie, le talon est utilisé pour définir l'angle jambe/tronc		DB403 360° 	

1.1B Élément d'équilibre/de contrôles - Éléments de force (DB)

L'ATR comme position de départ ou de fin doit avoir les bras tendus (tolérance 45°), les jambes tendues serrées (tolérance 15°) et l'angle tronc jambe ouvert.





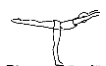
Il doit y avoir un mouvement contrôlé et continu montrant une force dynamique. Le mouvement doit être effectué en utilisant la force musculaire, pas par la gravité (pas de descente trop rapide). Aucune pause ≥ 3 sec n'est autorisée. Pas de chute ou plus d'un pas autorisé. Par exemple, en descendant de l'ATR à l'équerre carpé, la phase de ce passage doit être plus lente que la simple gravité qui fait descendre le gymnaste. Les positions de départ et d'arrivée doivent être clairement visibles, mais n'ont pas besoin d'être maintenues pendant deux secondes. Tous les gymnastes exécutent le même élément de force avec les bras et les jambes dans la même position. La position du corps doit être conforme à la définition de l'élément, par ex. bras et jambes tendus ensemble si nécessaire.

Aucune aide des jambes pendant les éléments de force.

Éléments de force	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
ATR --> Planche A partir d'un trépied contrôlé, corps droit, descendre en planche sur les coudes. Jambes tendues et serrées (pas en DB409)		DB409  headstand to frog			

1.2 Maintien (SB)

Il doit y avoir une forme reconnue lors de l'exécution du maintien sur une jambe. L'ensemble du corps doit être maintenu en position statique pendant au moins deux secondes sans aucun mouvement chorégraphié supplémentaire. Dans le cas où le corps ou une partie du corps comme un bras bouge légèrement, mais que la jambe surélevée est maintenue dans la position requise et que la jambe d'appui ne bouge pas, la difficulté est toujours valide. Les exigences relatives à l'écart des jambes et aux jambes droites (ne s'applique pas aux jambes levées dans SB404) doivent être respectées (tolérance 15°). Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté. Pour une position du corps droite et verticale, la tolérance est de 20°. Pour la position horizontale du corps, la tolérance est de 15°. Lorsque la jambe libre est pliée (avant/côté), le talon est utilisé pour définir l'angle par rapport à la hanche. Sauf mention contraire, le placement des bras est facultatif pour l'équipe. La jambe d'appui doit être tendue (tolérance 15°). La position du corps doit être conforme à la définition de l'élément, par ex. position du corps droit, haut du corps à l'horizontale, position du corps droit, jambes tendues et debout sur la pointe des pieds si nécessaire.








Maintien	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0			
Maintien Jbe sur le côté - Sans aide de la main Jbe libre sur le côté sans l'aide de la main. Corps droit. L'écart de jbe et le fait d'être sur demi pointe ou non définissent la valeur de l'élément		SB402  90°						
Maintien Facial Jbe libre devant sans l'aide de la main. L'écart de jbes et la position sur demi pointe définissent la valeur de l'élément. Pour le SB404 la pointe du pied est sur le genou	SB204  90°	 SB404  90° Sur demi-pointes						
Maintien	0,2	0,4						
Planche Buste penché à l'horizontale ou plus. Les écarts de jambes et la position sur demi pointe déterminent la valeur de l'élément.		SB406  90°						

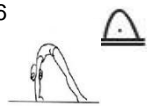
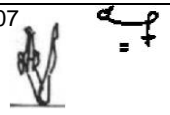

1.3 Maintien sur les mains (HB)

Dans un équilibre sur les mains, le corps est maintenu dans une position statique pendant au moins deux secondes. Seules les mains touchent le sol (sauf dans le poirier HB201 et l'équilibre de l'avant-bras HB601). Il doit y avoir une position reconnue sans aucun mouvement supplémentaire. L'exigence d'angle tronc/jambe, de jambes tendues et d'écart des jambes/jambes serrées doit être remplie (tolérance 15°). L'affichage d'un angle tronc/jambe plus petit n'affecte pas la valeur de difficulté. Le corps doit être droit selon la définition de l'élément (tolérance 30°). La ligne du corps doit être horizontale selon la définition de l'élément (tolérance 20°).

Dans le cas où le corps ou une partie du corps comme les jambes bougent légèrement, mais que les mains ne bougent pas, la difficulté est toujours donnée. S'appuyer sur les bras n'est pas autorisé dans les équerres où les jambes sont levées au-dessus du niveau horizontal.

En ATR HB1001, l'équipe doit avoir les jambes dans la même position et au-dessus du niveau des hanches. Pas besoin d'avoir les jambes tendues serrées.

Maintien sur les mains	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Poirier/ATR En HB201 la tête peut toucher le sol, jambes serrées tendues. En HB601, pas d'appui sur la tête. En HB1001 les bras doivent être tendus (tolérance 45°) et le placement des jambes doit être le même pour chaque gymnaste et au-dessus des hanches	HB201 				
Planche sur les coudes / bras tendus, jbes écartées. Jambes tendues (sauf en HB202). L'écart des jbes est de 45°. Le corps est porté par l'appui des deux mains/coudes ou bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal (Pas en HB202). En HB802 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°.	HB202 	HB402 			
Planche sur les coudes / bras tendus, jbes serrées Jbes tendues serrées (sauf en HB 403) Le corps est porté sur les deux mains (sauf en HB403) sur les coudes ou sur les bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal°. En HB1003 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°.		HB403 			
Equerre carpé Jambes tendues. Les mains peuvent être placées devant ou derrière (HB404) ou devant et derrière (HB204), écart des jambes 45°. Quand les jambes sont soulevées plus haut que parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées à côté du corps, proche des fesses.	HB204 	HB404 			
Equerre serrée Jambes tendues serrées. Quand les jambes sont soulevées plus haut que parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées à côté du corps, proche des hanches. Le corps est seulement porté par l'appui des mains sur le sol.		HB405 			

Maintien sur les mains	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Pont La position et l'angle de la jambe libre déterminent la valeur de l'élément.	HB206 				
Maintien sur les fesses Jambes tendues et serrées. Placement libre des bras. Fermeture du corps 45°	HB207 				
Chandelle Bras libre - Alignement du corps tronc jambe - tolérance 15°	HB208 				

2 SAUTS Le texte fait foi, l'image est une illustration.

La position du corps pendant le saut doit être visible dans la phase aérienne du saut. Par exemple. Bras et jambes tendus, angle d'épaule ouvert et tenue du corps correcte si demandé.

La forme pendant le vol, la rotation et les réceptions doivent être conformes à la définition de l'élément. Sauf mention contraire, la réalisation de la rotation est optionnelle, mais tous les gymnastes doivent exécuter la même variation du saut.

L'écart des jambes/les jambes serrées et l'angle des tronc/jambes a une tolérance de 15°. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au global. Montrer une souplesse supplémentaire ou des angles hanches/genoux plus petits n'affecte pas la valeur de difficulté.

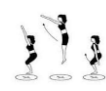


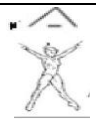
A l'impulsion et à la réception, la rotation est mesurée au niveau des hanches. Lors de la rotation, les premiers 45° de rotation sont autorisés à partir du sol.






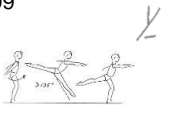


Toute l'équipe doit effectuer le même saut avec les bras et les jambes dans la même position. Sauf mention contraire, le placement des bras est optionnel pour l'équipe.


Lors de la réception ventre, le corps doit être à l'horizontal avant la réception (tolérance 20°). Cela signifie que les épaules, les hanches et les talons sont tous au même niveau. Lorsque vous réalisez un saut avec le pied à hauteur d'épaule/tête, la partie la plus basse du pied définit la hauteur. L'ensemble du pied (talon et orteils) doit être à la hauteur requise. Pas plus de trois pas (marche ou course) sont autorisés avant tout saut, selon la chorégraphie.

2.1 Sauts appel 2 pieds

Réception deux pieds (a) ou un pied (b) ou sur le ventre (c).

2.1 a) Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saut vertical Position du corps droite durant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.	J201 	J401 360° 			
Saut groupé Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.	J202 				
Saut carapé écart Ecart de jbes 135° et position carapé claire 90° (tolérance pour les deux 15°). Jambes tendues sans coup de pied.	J203  Ecart de jambes 90°				

2.1 a) Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds (suite)	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. Ecart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou la rotation définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.	J206 	J406 			
Cosaque Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.	J207 	J407 			
Saut écart En J408 et J1008 les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambe définit la valeur du saut.		J408 			
2.1.b) Sauts appel 2 pieds réception 1 pied	0,2	0,4			
Sissone Appel deux pieds, réception sur un seul. En J1009 A/B pas de tolérance sur la hauteur des pieds.		J409 			
Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. Ecart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou la rotation définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.	J210 	J410 			

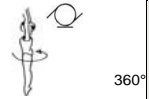
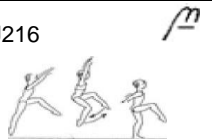
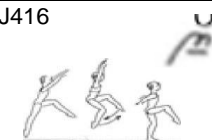
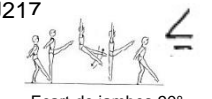
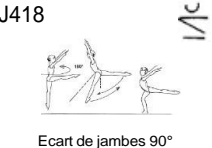
2.1 c) Sauts appel 2 pieds réception plat ventre	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saut groupé appel deux pieds tombé ventre Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. Quand la rotation est de 180° le tour doit être terminé avec la position groupée. Pour une rotation de 360° ou plus, le plus de tour doit être terminé avant la réception. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre.		J411 			

2.2 SAUTS Appel un pied réception

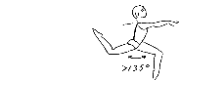
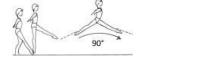
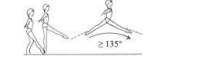
Saut appel un pied et réception sur le même pied ou à plat ventre. La position doit être réalisée en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser un saut appel un pied. Dans les phases d'impulsion et de réception la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotation la tolérance est dans les 45° ou pas. Il y a une tolérance pour les écarts de jambes à 15°. Lorsque que le saut est réalisé avec le pied à la hauteur des épaules / de la tête, la partie la plus basse du pied définit la hauteur. Tout le pied (talon et orteils) doit être à la hauteur requise.

2.2 Saut appel 1 pied


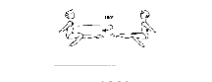
Réception sur l'autre pied (a) ou deux pieds (b) ou sur le ventre (c). Sauf saut ligne 23 et 24.

2.2 a) Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saut droit Corps droit pendant le vol. Rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est optionnel.		J415  360°			
Saut de chat Jambes fléchies. Changement de jambe pendant le saut. Les cuisses doivent monter à l'horizontale pendant le saut. Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.	J216 	J416  180°			
Saut Ciseaux Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La Première jambe doit être à l'horizontale (pas de tolérance)	J217  Ecart de jambes 90°				
Saut ciseaux 180° Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La première jambe doit être à l'horizontale ((pas de tolérance). Rotation pendant le saut. L'écart de jambes après la rotation définit la valeur de l'élément.		J418  Ecart de jambes 90°			

2.2 a) Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied (suite)

2.2 a) Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied (suite)	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°, écart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou des rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.		J420  >= 35°			
Saut écart En J222, J422 et J822 les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambes définit le saut. En J1022 : La première jambe droite et horizontale, pied au niveau des épaules ou plus	J222  Ecart de jambes 90°	J422  Ecart de jambes 135°			


2.3 Saut départ un pied et réception sur le même pied

2.3 Saut départ un pied et réception sur le même pied	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Cosaque Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase	J227 	J427  180°			

4 GROUPE ELEMENT (G)

Le texte fait foi, l'image est une illustration.

Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer à l'élément de groupe et jouer un rôle actif soit dans un soulèvement visible du sol, soit dans un lancer qui peut être effectué avec toute l'équipe ou en groupes d'au moins 3 gymnastes. L'élément de groupe doit être exécuté en même temps selon la chorégraphie, en plusieurs groupes ou toute l'équipe. Différents groupes doivent exécuter des éléments de groupe avec le même numéro de code, mais les éléments n'ont pas besoin d'être les mêmes. Les rotations font toujours référence au(x) gymnaste(s) soulevé(s) ou lancé(s). (pas de tolérance en rotation/torsion), Rotation longitudinale interdite, On doit voir une montée et une descente de groupe élément.

	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Elévation d'une ou plusieurs personnes Le gymnaste doit être soulevé du sol et statique pendant au moins 2 secondes." G1001 : la rotation pendant l'élévation est mesurée à partir du sol et retour au sol.		G401  Elévation			