



Poutre

6^{ème} Degré



FAMILLES	BONIFICATIONS		
	sans	+ 0.30	+ 0.50
6-1 ROTATIONS LATERALES	1) Roue d'un bras 	2) Rondade 	 + Salto en sortie Rondade + Salto en sortie en liaison directe
6-2 A T R TENU (position de jambes libre)	1) ATR transversal descente poisson 2) ATR latéral 	3) ATR transversal + roulade AV 4) ATR transversal ou latéral (arrivée jbes équerres écartée l) 	5) ATR transversal avec 1/2 tour 6) ATR en entrée
6-3 ELEMENTS GYMNIQUES PARTIES DE MAINTIEN	1) Equerre renversée tenue, jbes serrées ou écartées en entrée ou cours de mouvement 2) Saut groupé 1/2 tour 	3) Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds (saut groupé, 1 jbe tendue à l'horizontale.) 	4) Pirouette 1 1/2 tour ou + sur une jbe. 5) Saut enjambé avec changement de jbes (angle > 150° après le changement) 6) Saut carpé écarté en position 7) Saut groupé 1 tour ou + 8) Saut écart antéropostérieur 1/2 tour 9) Saut cosaque 1/2 tour
6-4 ROTATIONS et RENVERSEMENTS AV		1) Souplesse AV 2) Cloche 	3) Saut de mains 4) Salto AV groupé appel 1 pied (arrivé au siège) 5) Salto AV groupé appel 2 pieds (arrivé à la station)
6-5 ROTATIONS et RENVERSEMENTS AR	1) Souplesse AR (sauf arrivée en fente ou à la station) arrivée au siège, à genoux, en arabesque, en LD avec saut ou autre élément retenu comme élément du 6 ^{ème} . 	2) Souplesse AR départ du siège 3) Flip (arrivée au choix) 	4) Salto AR groupé + acro ou acro + Flip + acro ou acro + Flip sur poutre + Salto en sortie Flip + Salto en sortie
6-6 SORTIES	1) Salto AV carpé appel 1 ou 2 pieds 2) Salto AR groupé ou carpé 3) Renversement AV libre corps tendu (facial) 	4) Salto AR tendu 5) Salto Auerbach sur le coté de la poutre (toutes positions du corps) 	6) Salto AV tendu appel 2 pieds 7) Salto AR tendu avec 1/2 tour ou + 8) Salto Auerbach en bout de poutre (toutes positions du corps) 9) Twist 10) Renversement AV libre corps tendu avec 1 tour 11) Salto AV groupé appel 2 pds avec 1 tour

Liaisons bonifiées

- Rondade + Salto en sortie en liaison directe + 0.50 pt
- Flip + élément acrobatique sur poutre en liaison directe ou inversement + 0.50 pt
- Flip + Salto en sortie en liaison directe + 0.50 pt

Liaison directe : sont considérés en liaison directe les éléments ou Difficultés 6^{ème} exécutés sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

Éléments non retenus :



















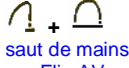
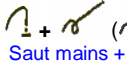
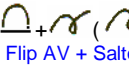




















- Saut vertical
- Saut vertical double changement jbes
- Roulade AV
- Roulade AR
- 1/2 tour sur 1 ou 2 jbes



Sol

6^{ème} Degré



FAMILLES	BONIFICATIONS		
	sans	+ 0.30	+ 0.50
6-1 SAUTS	1) Saut groupé 1 tour (appel 2 pieds)  2) Saut carpé écarté (appel 1 ou 2 pieds)  3) Saut vertical 1 tour ½ 	4) Saut carpé écarté – ½ tour (appel 2 pieds) ou ½ tour - Saut carpé écarté (appel 2 pieds)  5) Saut sissonne pied tête  6) Schuschunova (Saut carpé écarté, (appel 2 pieds) réception à l'appui couché facial) 	7) Saut groupé 1 tour ½ ou + (appel 2 pieds)  8) Saut cosaque 1 tour (appel 2 pieds)  9) Saut Popa (Saut carpé écarté – 1 tour, appel 2 pieds)  10) Saut enjambé avec changement de jbes pied tête  11) Saut vertical 2 tours  12) Saut enjambé avec changement de jbes ½ tour 
6-2 PIROUETTES A T R	1) ATR 2 tours ou + 	2) Pirouette 1 tour ½ ou +  3) Roulade AR ATR valse 1 tour ou +  4) Souplesse valse 1 tour ou + (départ de la station ou du siège) 	
6-3 RENVERSEMENTS	1) Flip AV (arrivée libre) 	 Saut de mains + Salto AV Groupé ou carpé  Saut de mains + Flip AV ou inversement	 Saut mains + Salto AV tendu ou tendu 1 tour  Flip AV + Salto AV groupé, carpé ou tendu
6-4 SALTI AV et LATERAUX	1) Renversement latéral libre  2) Rondade libre  3) Salto AV groupé ou carpé  	4) Renversement avant libre   Salto AV + 2 éléments acro avec envol	5) Salto AV tendu  6) Salto AV groupé ou tendu 1 tour   7) Twist groupé, carpé ou tendu   
6-5 SALTI AR	1) Salto AR groupé ou carpé   2) Salto tempo  3) Salto AR groupé ½ tour 	4) Salto AR tendu  5) Salto AR tendu décalé 	6) Salto AR tendu ½ tour ou +  7) Salto AR groupé 1 tour 

Liaisons bonifiées :

- Saut de mains + salto Av groupé ou carpé + 0.30 pt
- Saut de mains + flip Av (ou inverse) + 0.30 pt
- Saut de mains + salto Av tendu ou tendu avec 1 tour + 0.50 pt
- Flip Av + salto Av groupé, carpé et tendu + 0.50 pt
- Salto Av en liaison directe avec min. 2 éléments acrobatiques avec envol + 0.30 pt

Liaison directe : sont considérés en liaison directe les éléments exécutés sans arrêt, sans élan, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

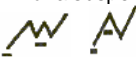
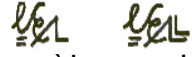

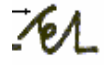











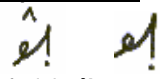
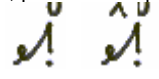



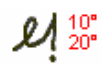



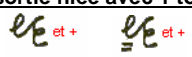

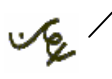

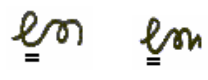
Eléments non retenus : -Saut vertical –Saut vertical double changement de jbes – Si certains de ces éléments étaient effectués, ceux-ci ne seraient pas retenus dans les 4 éléments nécessaires. Seule les éventuelles fautes d'exécution seraient déduites sur la note E



Barres asymétriques

6^{ème} Degré



6° degré		Difficultés 6 ^{ème}		BARRES
FAMILLES	BONIFICATIONS			
	sans	+ 0.30	+ 0.50	
6-1 ENTREES ET BASCULES	<p>1) <u>Saut groupé ou écarté</u> avec impulsion des mains sur BI à la suspension BS</p>  <p>2) <u>Pieds mains BI</u> au temps <u>contre volée ½ tour</u> + bascule faciale ou dorsale BI</p>  <p>3) <u>Balancer à la suspension BI + ½ tour au balancer à la suspension + bascule</u> faciale ou dorsale BI (balade) (en entrée ou en cours de mouvement)</p> 	<p>4) Station face à BI (à l'ext. Ou à l'int. des B), <u>saut avec 1tour</u> (360°) à la suspension BI + bascule faciale ou dorsale</p>  <p>5) <u>Bascule dorsale coupée</u> BI ou BS (en entrée ou en cours de mouvement)</p> 	<p>6) <u>Poisson</u> par-dessus BI à la suspension BS</p>  <p>7) Station face à BS et BI, <u>saut avec ½ tour</u> (180°) à la suspension BS + bascule faciale ou dorsale</p>  <p>8) <u>Temps suisse</u> (en entrée ou en cours de mouvement) (<i>ne doit pas partir de l'oscillation</i>)</p> 	
6-2 LACHERS	<p>1) <u>Retrait avec pose des pieds</u> sur BI = balancer AV et AR corps tendu BS et envol à BI pour poser pieds et mains sur BI puis passer à la suspension BI</p> 		<p>2) <u>Retrait</u></p>  <p>3) <u>Pieds mains rattrape BS en contre mouvement</u></p>  <p>4) <u>Retrait à l'ATR</u> à BI</p>  <p>5) Départ de la suspension BS ou pieds mains BS, <u>élan par-dessous BS avec ½ tour et envol par-dessus BI à la suspension BI</u></p> 	
6-3 ELANS EN AR		<p>1) De l'appui facial, <u>élan en AR à l'ATR</u> corps carpé (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale)</p>  <p>2) De l'appui facial, <u>élan en AR à l'ATR corps tendu</u> (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale)</p> 	<p>3) De l'appui facial, <u>élan en AR à l'ATR corps carpé ou tendu</u></p>  <p>4) De l'appui facial, <u>élan en AR à l'ATR</u> corps carpé ou tendu avec ½ tour (180°). Le ½ tour peut être fait avant, pendant ou après l'ATR</p> 	
6-4 RETABLISSEMENT	<p>1) <u>Grand rétablissement</u> de la suspension BS, arrivée à l'appui libre ou en appui facial</p> 			
6-5 GRANDS TOURS ELANS CIRCULAIRES AV OU AR	<p>1) De l'appui facial, <u>élan en AR tour d'appui AR libre</u> à l'horizontale</p> 	<p>2) De l'appui facial, <u>élan en AR tour d'appui AR libre à l'oblique haute</u> (≥ 45°)</p> 	<p>3) De l'appui facial, <u>élan en AR tour d'appui AR libre à l'ATR ou avec</u> tolérance 10 à 20° par rapport à verticale</p>  <p>4) <u>Soleil</u></p>  <p>5) <u>Lune</u> par placement dos ou corps tendu</p> 	
6-6 SORTIES	<p>1) Echappe BS, <u>salto AR tendu</u> (rotation AR en courbe AV ou gainage)</p>  <p>2) De l'appui facial BS ou du Pieds mains, <u>sortie filée avec 1 tour ou +</u></p>  <p>3) Echappe BS, <u>salto AR groupé avec ½ tour</u></p> 	<p>3) Echappe BS, <u>salto AR tendu avec ½ tour</u></p> 	<p>4) Echappe BS, <u>salto AR groupé ou tendu avec 1 tour et +</u></p>  <p>5) De l'ATR BS ou de l'appui facial BS, <u>pieds mains salto Av groupé ou carpé</u></p> 	

Éléments non retenus : - Pose de pieds - Balancer AV puis AR (il sera alors considéré comme un élan intermédiaire, sauf avant le retrait et le grand réta). Il n'y a pas de pénalité si élan à vide avant un retrait ou grand réta. - Renversement du 4^{ème} degré - Bascule 1 jambe – Oscillation arrière 1 ou 2 jambes

Si certains de ces éléments étaient effectués par une gym, ceux-ci ne seraient pas retenus dans les 4 éléments nécessaires. Seules les éventuelles fautes d'exécution seraient déduites de la note E Pour obtenir la combinaison EC5, la gym a le droit d'exécuter plus de 2 bascules, mais 2 seulement identiques ou différentes seront retenues dans les 4 éléments.