

## **BRIEFING SOL saison 2019/2020**

VD 3<sup>ème</sup> degré → 5.5 pts si roulade ARR arrivée jbs tendues / 6 pts si souplesse ARR  
VD 4<sup>ème</sup> degré → 7.5 pts si saut de main / 8 pts si rondade flip  
VD 5<sup>ème</sup> degré → 9.5 pts si saut de main / 10 pts si salto AV groupé

- Marche pieds plats : à chaque fois 0.10
- Pivot pieds plats : à chaque fois 0.30
- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10
- Axe épaules et bassin : faute générale : 0.10 ou 0.30
- Alignement mains- épaules-bassin : faute générale : 0.10 ou 0.30
- Manque de liaison entre 2 sauts : 0.30
- Manque de liaison entre 2 ACROBATIES : 0.50
- **Manque d'harmonie musique et mouvement : 0.10, 0.30 et 0.50**

### **SAUTS**

- Attention à l'**angle des sauts** qui diffère selon le degré (vérifier avant de pénaliser). Les sauts ne sont jamais demandés à 180°.
- **Sissonne** : écart de 90°. Ecart en oblique mais pas d'exigence de hauteur de jambe arrière.
- **Saut Changement de jambes** : si jambe AV en dessous de 45° Pénalité de 0.10 et RECONNAISSANCE DU SAUT
- **Saut CABRIOLE : Pénalités identiques du 3<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup> :**  
Jbe libre entre 45° et 90° : SP - < 45° : 0.30 pt
- 4<sup>ème</sup> : **Saut cabriole + saut sissonne** (décomposition du saut changement de jbes) : **il faut poser la jbe libre de la cabriole à l'ARR de la jbe d'appui, pour effectuer la sissonne de la jbe opposée à la cabriole. Si non respect : pénalité de 0.30**
- 5<sup>ème</sup> : **Saut cabriole + saut écart antéropostérieur** (préparation saut changement ½ tour) : **il faut poser la jbe libre de la cabriole à l'ARR de la jbe d'appui, effectuer ½ tour pour effectuer le saut écart AP de la même jbe que la cabriole. Si non respect : pénalité de 0.30**
- 4<sup>ème</sup> degré → battement AV du Saut Enjambé s'effectue jambe tendue PENALITE 0.10
- **Saut chat (4<sup>ème</sup> degré) aucune pénalité de faute technique c'est une chorégraphie. Oubli du saut : faute de texte 0,10 de pénalité et pas de pénalité pour manque de liaison**

### **ELEMENTS**

- **Demi- valse ou Valse non reconnue** (tableau des difficultés) : pénalité en fautes générales si la gym ne recommence pas. Pénalité de 1pt de chute si la gym refait l'élément + fautes générales et techniques sur la 2<sup>ème</sup> tentative (ou fautes générales uniquement si la 2<sup>ème</sup> tentative n'est pas reconnue en VD).
- **SAUT de MAIN** si arrivée 1 Pied au 4<sup>ème</sup> 0.10 et au 5<sup>ème</sup> PERTE de la VD  
Attention au corps cassé dans le 2<sup>ème</sup> envol (on doit voir une courbe ARR)  
Arrivée accroupi saut de main : faute de réception à 0.50 + pas de courbe Ar + pas d'envol sauf si la gym fléchit les jambes APRES la réception (0.50 fautes de jambes fléchies)  
**5<sup>ème</sup> degré : l'élément attendu est un « SAUT DE MAIN Percuté » → il faut voir un saut vertical au rebond du saut de main. Si arrivée jambes très fléchies ou en squat : pénalité de 0.30 même s'il y a un saut vertical ensuite.**
- FLIP : passage en COURBE AVANT après la pose des mains (pas de corps cassé après la pose de mains)
- ACROBATIE non dans le plan vertical (placement dos, roue, rondade, souplesses ARR) :  
<10° : pénalité 0.10, entre 10° et 30° : pénalité 0.30, > et égale à 30° : pénalité 0.50
- ATR non dans le plan vertical : <10° : pénalité 0.10, entre 10° et 30° : pénalité 0.50, > et égale à 30° : perte de la valeur de l'ATR

### **ATTENTION :**

**le jugement s'arrête lorsque la gym a exécuté le dernier paragraphe.**