



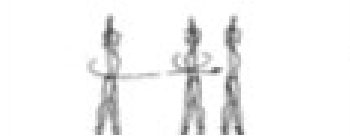












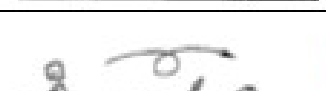
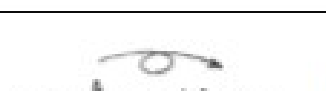













Éléments gymniques Filles
Code UNSS Gym

SOL FILLES 2012-2016			
A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la fente avant, venir à l'ATR une jambe à la verticale, puis revenir en fente AV.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 SM		De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes ½ fléchies. Onde dorsale	⇒ Manque d'extension (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Grand battement jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue	⇒ <u>Si jambe sous l'horizontale = Elément non comptabilisé</u>
4 SM		Elément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec, bras libres Attitude AV, AR ou arabesque	⇒ <u>Si non tenu = Elément non comptabilisé</u>
5 LG		Tour naturel sur ½ pointes, bras libres.	
6 LG		2 pas chassés AV enchaînés sur ½ pointes, bras libres.	
7 LG		Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Départ sur les pieds, roulade AR, arrivée sur les pieds, jambes tendues, écartées.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Départ libre, roulade AV arrivée sur 1 ou 2 pieds.	⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
10 AC		Départ fente, bras dans le prolongement du corps, roue arrivée libre.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

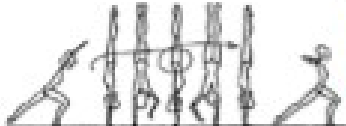









SOL FILLES 2012-2016

B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol et placement de dos jusqu'à l'ATR. ou de la fente avant, venir à l'ATR, jambes serrées ou écartées. Retour en fente	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 SM		De la station couchée dorsale, s'établir en pont (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = Elément non comptabilisé</u>
3 SM		Chandelle tenue 2 sec, bras tendus en appui au sol.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = Elément non comptabilisé</u>
4 SM		Planche faciale , jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale.	⇒ <u>Si non tenu = Elément non comptabilisé</u> ⇒ <u>Si jambe sous l'horizontale = Elément A4</u>
5 LG		½ tour sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
6 LG		Impulsion 2 pieds, saut groupé.	⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		Saut vertical avec ½ tour , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade AR groupée , arrivée jambes fléchies.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Départ libre, roulade AV arrivée jambes écartées avec ou sans l'aide des mains entre les jambes.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		Roue pied-pied. Le 2 ^{ème} pied vient se placer derrière le 1 ^{er} pied puis saut vertical.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES 2012-2016

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ libre et ATR roulade ou ½ tour à l'ATR (180°) jambes serrées tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si ½ tour non terminé à l'ATR = Élément non comptabilisé</u>
2 SM		ATR puis descente en pont avant (tenu 2 secondes) Ou de la station debout, descente en pont arrière. (tenu 2 secondes)	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u>
3 SM		Grand écart antéropostérieur sans appui des mains au sol (tenu 2 sec) ou Ecrasement facial (tenu 2 sec).	⇒ <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u> ⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 SM		Pied dans la main (Y tenu 2 sec.)	⇒ <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u>
5 LG		Tour sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
6 LG		Impulsion 2 pieds, saut cosaque. Impulsion 2 pieds, saut sissone.	⇒ Saut cosaque : genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Saut sissone : écart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		Saut de chat.	⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade AR jambes tendues et serrées durant tout l'élément.	⇒ Appui supplémentaire des mains (0,50) ⇒ <u>Si jambes fléchies ou décalées = Élément B1</u>
9 AC		Saut de mains	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		Du sursaut, rondade + saut vertical ou suivie d'un autre élément avec envol.	⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES 2012-2016

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la fente AV, venir à l'ATR puis 1 tour à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si tour non terminé = Elément C1</u>
2 SM		Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. Tic-Tac.	⇒ Arrêt (0,30)
3 SM		Souplesse AR d'une jambe.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 SM		Souplesse AV d'une jambe.	
5 LG		1 Tour et 1/2 sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	
6 LG		Grand jeté AV au grand écart. ou Saut changement de jambe.	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		Appel 2 pieds, saut vertical tour complet réception 2 pieds. ou Saut de chat 1/2 tour.	⇒ <u>Si tour complet non terminé = Elément B7</u> ⇒ <u>Si saut de chat 1/2 tour non terminé = Elément C7</u> ⇒ Genoux sous l'horizontale au saut de chat (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Flic Flac AR arrivée sur 1 ou 2 pieds.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Salto AV groupé, carpé ou tendu réception 2 pieds ou pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		Salto AR groupé ou tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)