

Passage de la gym 003 au sol

- L'écriture de l'exercice se fait en dessous sur la partie libre de la feuille de jugement. Elle se réalise de la gauche vers la droite.
- Sous chaque élément, on indiquera la famille (6.1 ou 6.2 etc...), la bonification éventuelle, l'arrêt dans la série (on symbolise sur la feuille de jugement la série par un trait en dessous des symboles des difficultés concernées).
- Difficulté 6^{ème} : il faut décompter 3 éléments dans 3 familles différentes. Dans cet exercice nous en avons 5 au choix, **6.5** (Vrille 1 tour ½ et Salto AR tendu décalé 1 seul retenu) – **6.1** (Pirouette 2 tours et Saut cosaque 1 tour 1 seul retenu) – **6.4** (Salto AV groupé).
- Bonifications : Voir dans le Programme Fédéral les conditions d'obtention des bonifications. Dans cet exercice, la gym totalise **1.70 pt** avec les deux 6.5 (0.50+0.30) et les deux 6.1 (0.30+0.30), la liaison Salto AV groupé+Rondade+Salto AR tendu décalé.
Nous comptabilisons les 2 bonifications de la famille 6.1 et de la famille 6.5 car les éléments sont différents. Il ne faut pas oublier de cumuler la bonification d'un élément avec une liaison éventuelle. Ici nous avons Salto AR tendu décalé (6.5 + 0.30) et la liaison Salto AV+Rondade+Salto AR tendu décalé (+0.30).
Au Sol, il existe deux sortes de bonifications : les bonifications de la grille et les bonifications de liaison. On plafonne le total des bonifications à **1.50 pt**.
- Exigences de Composition (EC) : **1 série acro de min. 2 éléments avec envol dont 1 salto** (Rondade-Flip-Vrille 1 tour ½) - **2 salti différents dans le mouvement** (nous en avons 3 Vrille 1 tour ½ - Salto AV groupé - Salto AR tendu décalé) – **1 passage gymnique d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied** (il n'y en a pas) **ET 1 pirouette 360°** (Pirouette 2 tours) mais l'EC3 n'est comptabilisée que si les 2 exigences sont remplies – **3 éléments acrobatiques avec envol en AV** (Salto AV groupé), **AR** (Flip ou Vrille 1 tour ½ ou Salto AR tendu décalé) **et latéral** (Rondade) - **1 saut à l'écart antéropostérieur ≥ 150°** (il n'y en a pas).
- Récapitulatif : Nous avons donc :

Difficultés : 3 x 3 pts	9.00
Bonifications	1.50
EC	1.50
 NOTE D	 = 12.00

L'exercice comportant **11 éléments**, la note E de départ est de 10 points sur lesquels viendront en déductions les fautes techniques et les fautes générales. Il n'y a pas de pénalité pour exercice trop court.

Au Sol, un élément répété 2 fois n'est pas reconnu (la rondade n'est comptée qu'une seule fois).

ATTENTION : cet exercice est exécuté sur une ancienne musique.