

Passage de la gym 007 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 4 au choix, **6.5** (Vrille et Salto AR groupé 1 seul retenu) – **6.1** (Pirouette 2 tours)- **6.4** (Salto AV groupé).
- Bonifications : Voir dans le Programme Fédéral les conditions d'obtention des bonifications. Dans cet exercice, la gym totalise **1.10 pt** avec la 6.5 (0.50), la 6.1 (0.30), la liaison Salto AV groupé+Rondade+Flip +Salto AR groupé (0.30).

Au Sol, il existe deux sortes de bonifications : les bonifications de la grille et les bonifications de liaison.

- Exigences de Composition (EC) : **1 série acro de min. 2 éléments avec envol dont 1 salto** (Rondade-Flip-Vrille) - **2 salti différents dans le mouvement** (nous en avons 3 Vrille-Salto AV groupé-Salto AR groupé) – **1 passage gymnique d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied** (Saut changement de jambes- Saut changement de jambes à la position cosaque) **ET 1 pirouette 360°** (Pirouette 2 tours) – **3 éléments acrobatiques avec envol en AV** (Salto AV groupé), **AR** (Vrille ou Salto AR groupé) **et latéral** (Rondade) - **1 saut à l'écart antéropostérieur $\geq 150^\circ$** (Saut changement de jambes).
- Récapitulatif : Nous avons donc :

Difficultés : 3 x 3 pts	9.00
Bonifications	1.10
EC	2.50

NOTE D = 12.60

L'exercice comportant **8 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 et le flip ne sont comptés qu'une seule fois).

ATTENTION : cet exercice est exécuté sur une ancienne musique.