

# Références code gymnastique artistique unss 2012-2016

<b>SOL FILLES      2012-2016</b>
----------------------------------

## I. GENERALITES :

- ⇒ L'enchaînement se fait sur un praticable (12m x 12m).
- ⇒ La musique est obligatoire.

## II. NOTE D :

### 1. DIFFICULTES / 6 PTS :

**A = 0,40 pt    B = 0,60 pt    C = 0,80 pt    D = 1,00 pt**

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de **2 points sur la note finale**.

Un <sup>o</sup> sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes.


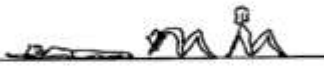


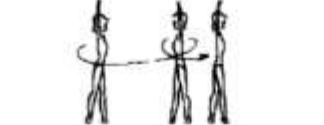





### 2. EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :











<b>ATR</b>	<b>Un élément passant par l'Appui Tendu Renversé</b>	<b>1,00 pt</b>
<b>SM</b>	<b>Un élément de Souplesse ou de Maintien</b>	<b>1,00 pt</b>
<b>LG</b>	<b>Une Liaison Gymnique de 2 éléments dont 1 saut</b>	<b>1,00 pt</b>
<b>AC</b>	<b>Deux éléments Acrobatiques dans des sens différents</b>	<b>1,00 pt</b>



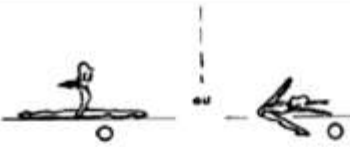







Rappel : Dans une liaison gymnique, les éléments doivent être enchaînés sans arrêt et sans pas intermédiaire.

**SOL FILLES 2012-2016**

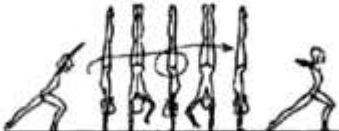

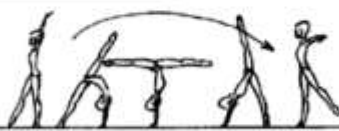

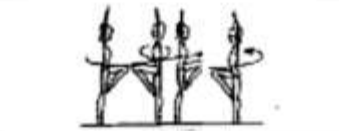





<b>A</b>	<b>DESSINS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>FAUTES TYPIQUES</b>
<b>1</b> ATR		De la fente avant, venir à l'ATR <b>une jambe</b> à la verticale, puis revenir en fente AV.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>2</b> SM		De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise,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

**SOL FILLES 2012-2016**

<b>B</b>	<b>DESSINS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>FAUTES TYPIQUES</b>
<b>1</b> ATR		Départ accroupi mains au sol et <b>placement de dos jusqu'à l'ATR.</b> 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)
<b>2</b> SM		De la station couchée dorsale, s'établir en <b>pont</b> (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b>Si non tenu = Élément non comptabilisé</b>
<b>3</b> SM		<b>Chandelle</b> tenue 2 sec, bras tendus en appui au sol.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b>Si non tenu = Élément non comptabilisé</b>
<b>4</b> SM		<b>Planche faciale</b> , jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale.	⇒ <b>Si non tenu = Élément non comptabilisé</b> ⇒ <b>Si jambe sous l'horizontale = Élément A4</b>
<b>5</b> LG		<b>½ tour sur 1 pied</b> sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
<b>6</b> LG		Impulsion 2 pieds, <b>saut groupé.</b>	⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>7</b> LG		<b>Saut vertical avec ½ tour</b> , 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)
<b>8</b> AC		<b>Roulade AR groupée</b> , arrivée jambes fléchies.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>9</b> AC		Départ libre, <b>roulade AV</b> arrivée jambes écartées avec ou sans l'aide des mains entre les jambes.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>10</b> AC		<b>Roue pied-pied.</b> Le 2 <sup>ème</sup> pied vient se placer derrière le 1 <sup>er</sup> 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 $\frac{1}{2}$ tour à l'ATR (180°) jambes serrées tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b><u>Si <math>\frac{1}{2}</math> tour non terminé à l'ATR = Élément non comptabilisé</u></b>
2 SM		ATR puis descente en <b>pont avant</b> (tenu 2 secondes) Ou de la station debout, descente en <b>pont arrière.</b> (tenu 2 secondes)	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b><u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u></b>
3 SM		<b>Grand écart antéropostérieur</b> sans appui des mains au sol (tenu 2 sec) ou <b>Ecrasement facial</b> (tenu 2 sec).	⇒ <b><u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u></b> ⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 SM		<b>Pied dans la main</b> (Y tenu 2 sec.)	⇒ <b><u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u></b>
5 LG		<b>Tour sur 1 pied</b> sur $\frac{1}{2}$ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
6 LG		Impulsion 2 pieds, <b>saut cosaque.</b> Impulsion 2 pieds, <b>saut sissone.</b>	⇒ 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		<b>Saut de chat.</b>	⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		<b>Roulade AR</b> jambes tendues et serrées durant tout l'élément.	⇒ Appui supplémentaire des mains (0,50) ⇒ <b><u>Si jambes fléchies ou décalées = Élément B1</u></b>
9 AC		<b>Saut de mains</b>	⇒ 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**

<b>D</b>	<b>DESSINS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>FAUTES TYPIQUES</b>
<b>1</b> ATR		De la fente AV, venir à l'ATR puis <b>1 tour à l'ATR</b> jambes serrées et tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b>Si tour non terminé = Élément C1</b>
<b>2</b> SM		Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. <b>Tic-Tac.</b>	⇒ Arrêt (0,30)
<b>3</b> SM		<b>Souplesse AR</b> d'une jambe.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>4</b> SM		<b>Souplesse AV</b> d'une jambe.	
<b>5</b> LG		<b>1 Tour et ½ sur 1 pied</b> sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
<b>6</b> LG		<b>Grand jeté AV</b> au grand écart. ou <b>Saut changement de jambe.</b>	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>7</b> LG		Appel 2 pieds, <b>saut vertical tour complet</b> réception 2 pieds. ou <b>Saut de chat ½ tour.</b>	⇒ <b>Si tour complet non terminé = Élément B7</b> ⇒ <b>Si saut de chat ½ tour non terminé = Élément C7</b> ⇒ Genoux sous l'horizontale au saut de chat (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>8</b> AC		<b>Flic Flac AR</b> arrivée sur 1 ou 2 pieds.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>9</b> AC		<b>Salto AV groupé, carpé ou tendu</b> réception 2 pieds ou pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>10</b> AC		<b>Salto AR groupé ou tendu.</b>	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

## SOL GARÇONS 2012-2016

### I. GENERALITES :

⇒ L'enchaînement se fait sur un praticable (12m x 12m)

### II. NOTE D :

#### 1. DIFFICULTES / 6 PTS :

A = 0,40 pt      B = 0,60 pt      C = 0,80 pt      D = 1,00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de **2 points sur la note finale**.










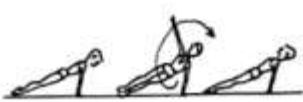
Un ° sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes.

#### 2. EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :


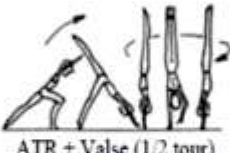
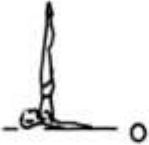
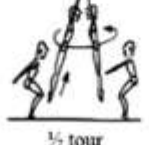





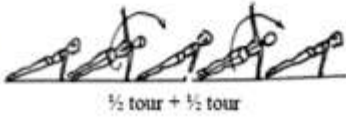
Les quatre exigences sont :

<b>ATR</b>	<b>Un élément passant par l'Appui Tendu Renversé</b>	<b>1,00 pt</b>
<b>SM</b>	<b>Un élément de Souplesse ou de Maintien</b>	<b>1,00 pt</b>
<b>ST</b>	<b>Un élément avec un Saut</b>	<b>1,00 pt</b>
<b>AC</b>	<b>Deux éléments Acrobatiques dans deux sens différents</b>	<b>1,00 pt</b>

## SOL GARÇONS 2012-2016



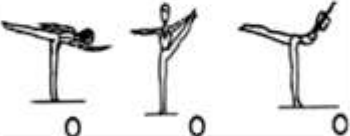
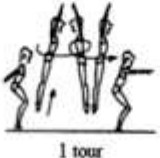






A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol, <b>élever le bassin dans le prolongement des bras, développer jambes fléchies puis tendues jusqu'à l'ATR</b>	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		Départ de la fente, ATR <b>passager.</b>	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		<b>Planche faciale jambes écartées.</b> (Tenue 2 secondes)	⇒ Dos rond (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b><u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u></b>
4 ST		<b>Saut vertical</b> , 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)
5 ST	 <p style="text-align: center;">Ciseaux de jambes</p>	Saut, impulsion 1 jambe, <b>ciseaux de jambes</b> , revenir sur la jambe libre.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC		<b>Roulade AV</b> arrivée 2 pieds serrés.	⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
7 AC	 <p style="text-align: center;">Passage par la chandelle</p>	De la fente AV <b>rouler en AV avec passage par la chandelle</b> , arrivée 2 pieds serrés.	⇒ Manque d'ouverture (0,50) ⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
8 AC		<b>Roulade AR groupée</b> , arrivée jambes fléchies.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		<b>Roue.</b>	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		De l'appui facial tendu, <b>½ tour à l'appui dorsal tendu</b> en passant par l'appui costal passer sur un bras.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

## SOL GARÇONS 2012-2016

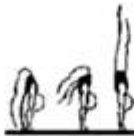

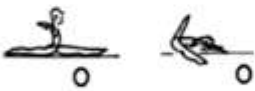







<b>B</b>	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
<b>1</b> ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, <b>placement du dos, corps groupé genoux serrés jusqu'à l'ATR</b>	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>2</b> ATR	 <p style="text-align: center;">ATR + Valse (1/2 tour)</p>	<b>ATR passager et valse.</b> (valse : ½ tour en ATR = 180°)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b><u>Si moins de 180° = Élément non comptabilisé</u></b>
<b>3</b> SM		<b>Chandelle</b> bras tendus en appui au sol (tenue 2 secondes).	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b><u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u></b>
<b>4</b> ST	 <p style="text-align: center;">½ tour</p>	Appel 2 pieds <b>saut vertical avec ½ tour</b> et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>5</b> ST		Appel 2 pieds <b>saut groupé</b> , genoux poitrine et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>6</b> AC		<b>Roulade Avant jambes écartées</b> , arrivée jambes tendues écartées.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>7</b> AC		<b>ATR roulade</b>	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>8</b> AC		<b>Roulade Arrière</b> , arrivée jambes tendues écartées ou serrées.	⇒ <b><u>Si jambes fléchies = Élément A7</u></b>
<b>9</b> AC		<b>Rondade.</b>	⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>10</b>	 <p style="text-align: center;">½ tour + ½ tour</p>	De l'appui facial tendu, <b>1 tour complet à l'appui facial tendu</b> en passant par l'appui dorsal tendu passager.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)



## SOL GARÇONS 2012-2016

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, <b>placement du dos, monter les jambes tendues serrées à l'ATR.</b>	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui dorsal sur 1 jambe (Healy).	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Sur 1 pied <b>planche costale ou faciale</b> , tenue 2 secondes. Jambe libre au minimum à l'horizontale. <b>ou Y tenu 2 secondes.</b>	⇒ Hauteur insuffisante de la jambe libre (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b>Si non tenu = Elément non comptabilisé</b>
4 ST		Appel 2 pieds <b>saut vertical avec 1 tour</b> et réception 2 pieds. (1 tour de 360°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b>Si tour complet non terminé = Elément B2</b>
5 ST		Appel 2 pieds <b>saut carapé, jambes écartées et tendues à l'horizontale</b> et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC		<b>Roulade Avant jambes tendues et serrées.</b>	⇒ Appui supplémentaire (0,50) ⇒ Si Jambes fléchies = A5
7 AC		<b>Saut de mains</b> , réception 2 pieds.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		<b>Roulade Arrière bras fléchis</b> passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ <b>Si non passage à l'ATR = Elément B7</b>
9 AC		<b>Flic Flac Arrière.</b>	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		De l'appui tendu facial, $\frac{1}{2}$ cercle à l'appui tendu dorsal.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

## SOL GARÇONS 2012-2016

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		ATR en force passager	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR	 <p style="text-align: center;">ATR + 2 valeses (1 tour)</p>	ATR passager et 2 valeses. (2 valeses = 1 tour en ATR = 360°)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b>Si moins de 360° = B 10</b> ⇒ <b>Si moins de 180° = A 10</b>
3 SM		<b>Grand écart antéro-postérieur</b> (tenu 2 secondes) ou <b>Ecrasement facial jambes écartées</b> (tenu 2 secondes)	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b>Si non tenu = Élément non comptabilisé</b>
4 ST	 <p style="text-align: center;">1 tour 1/2</p>	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour ½ et réception 2 pieds. (1 tour de 540°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b>Si 1 tour ½ non terminé = Élément C2</b>
5 ST	 <p style="text-align: center;">carpé jambes serrées</p>	Appel 2 pieds, saut carpé, jambes serrées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC		Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		Salto Avant groupé, carpé ou tendu, réception 2 pieds ou pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ <b>Si corps non à la verticale ou si bras fléchis = Élément C7</b>
9 AC		Salto Arrière groupé ou tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10	 <p style="text-align: center;">1 cercle</p>	De l'appui tendu facial, 1 cercle à l'appui tendu facial.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)