

**Synthèse des éléments importants du mouvement de sol pour la saison
2025-2026
A destination des clubs et entraîneurs**

I. GENERALITES

1. DURÉE

- Fédérale : 1 à 2 min
- Performance : 2 à 3 min
- Démarrage au démarrage de la musique, fin lorsque les gymnastes sont en position finale

2. ENTRÉE

- Face aux juges
- 1 ou 2 colonnes
- En marchant **ou** en trotinant

3. SORTIE

- 1 groupe
- Les uns derrière les autres
- **En trotinant**

II. COMPOSITION

1. SÉQUENCE RYTHMIQUE (SR) - 0.5

- 1 seul groupe
- **Changement de tempo obligatoire**
- Déplacement continu du centre de gravité - Pas d'arrêt
- Distance départ / arrivée respectée
- **Pas de difficulté au début ou à la fin de la SR**

2. PLANS - 0.5 par plan

Un plan = enchainement de 3 mouvements différents et successifs

Pour que les mouvements soient considérés comme différents, **le mouvement des pieds et des bras doit être STRICTEMENT différent à chaque fois.**

Exemple de mouvement de pieds différents : marché, glissé, sauté, accroupi ...

Pour les mouvements de bras, un mouvement fait avec le bras droit dans le premier déplacement puis avec le bras gauche dans le second déplacement **ne valide pas la notion de mouvements différents**. Le mouvement doit être strictement différent, indépendamment de s'il est fait avec le bras droit ou gauche ou les deux.

Plan	Catégorie	Possible dans la SR	Orientation	Groupes	Particularités	Difficulté	Arrêt
Plan arrière	Fédérale Performance	Oui en filière Fédérale Non en filière Performance	Face aux juges	1 ou plusieurs	—	Interdit	Interdit
Plan côté	Performance	Non	Face aux juges	1 ou plusieurs	Miroir possible	Interdit	Interdit
Plan avant	Fédérale	Non	Face aux juges	1 seul groupe	—	Interdit	Interdit

3. FORMATIONS - Fédérale et Performance

- Petite formation
- Grande formation
- Formation courbe : **1 seule courbe qui suit la même trajectoire**

4. VISION AVEUGLE

Formation lors de laquelle les gymnastes ne se voient pas (**chaque gymnaste doit être totalement à dos de l'ensemble des membres de l'équipe**).

Elle doit contenir une difficulté tentée ou comptabilisée dans la valeur de difficulté. **Cela veut dire que cette difficulté fait partie des difficultés retenues pour le calcul final de la note de difficulté.**

Si la VA est réalisée en fin de chorégraphie et que le nombre de difficultés maximum par groupe a déjà été réalisé, alors la VA ne pourra pas être validée.

SYNTHESE DES DEDUCTIONS DE COMPOSITION

Composition	Déduction
Déplacements non chorégraphiés (marche et course)	0.1pt à chaque fois
Pas chassés non suivi d'un saut	0.1pt à chaque fois
Accessibilité	0.1pt à chaque fois
Arrêt	0.2pt à chaque fois
SR	0.5pt si pas de SR/SR non reconnue
Répétitions	0.1pt à chaque répétition
Mouvements de bras et jambes isolés	0.1pt à chaque mouvement isolé
Plans arrière et latéral	0.5pt par plan manquant
Plus d'un pas ou plus d'un pas sursaut avant acrobatie	0.1pt à chaque fois
Plus de 2 acrobaties	0.5pt par acrobatie supplémentaire
8 formations	0.1pt par formation manquante
Taille des formations (petite, grande formation, courbe)	0.2pt par formation manquante
Vision aveugle	0.2pt si pas de vision aveugle

III. DIFFICULTES

- **CALCUL** : Difficultés comptabilisées dans l'ordre chronologique, **sauf pour les maintiens obligatoires qui sont prioritaires dans le calcul**

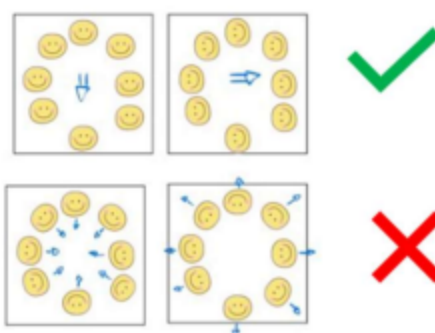
- **DIFFICULTÉS OBLIGATOIRES** : Pénalités spécifiques pour ces maintiens (cf lettre FFGym n°1)

- **Poirier ou chandelle** en Filière Fédérale
- **HB601** en Nationale C et B
- **HB1001** (ATR) en Nationale A

- **PIVOTS** : Précisions concernant la réalisation attendue des pivots

- **Pivots :**

- La jambe d'appui peut être différente
- Tous les gymnastes réalisent la même diff : un pivot en dehors ou en dedans
- Les pivots doivent être réalisés face à la même direction ; (tout le monde dos aux juges/ face aux juges.... Différentes possibilités !!)
- Autrement : la valeur de diff du pivot sera à 0.



- **Attention** pas de pivot dans la vision aveugle car tous les gymnastes ne sont pas dans la même direction.

- GROUPE ÉLÉMENT G401 ET G801 : Maintien obligatoire d'une position statique d'au moins 2 secondes pour validation de l'élément

IV. DÉDUCTIONS JUGE ARBITRE

Tenue de compétition incorrecte	0.5 pt.
Port de bijoux	0.5 pt.
Entrée ou sortie non conforme	0.5 pt.
Absence de pause pour marquer le début ou fin de programme	0.5pt
Dépassement du temps (trop court ou trop long)	1 pt.
Passage chorégraphique ou élément mettant en danger le gymnaste	1 pt.
Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges, incomplètes ou format illisible	1 pt.
Absence de musique	1 pt.
Faux nombre de gymnastes sur toute la durée du programme et en fonction du nombre de gymnastes engagé(e)s:	1 pt.

Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.