

## BRIEFING POUTRE finale des imposés 2022

→ Pour qu'une difficulté soit comptabilisée, la gym doit reposer au moins 1 pied sur la poutre. Il doit y avoir un appui SUR la poutre (pas sur le côté)

Sauf au 5<sup>ème</sup> degré pour la ROUE PIED-PIED : élément reconnu avec valeur de difficulté lorsque la roue est arrivée jambes serrées l'une derrière l'autre en APPUI (non en jetant le 2<sup>ème</sup> pied contre la poutre)

### FAUTES SPÉCIFIQUES

→ Un 2<sup>ème</sup> élan est autorisé à l'entrée :

▪ Si elle ne touche pas le tremplin, ne touche pas la poutre, ne passe pas sous la poutre → pas de pénalité.

▪ S'il y a touche soit du tremplin soit de la poutre, ou passage sous la poutre → pénalité 1 pt sur note E

→ au 3<sup>ème</sup> degré :

\* entrée : si pose des 2 mains avant de commencer l'entrée : **pas de VD**

\* équerre : elle est passagère et non position tenue, le juge doit voir le passage à l'horizontal (pas de pénalité si tenu)

\* coucher dorsal : si main vers la tête : -0,10

\* position gainage : si arrivée jambes fléchies, pieds en crochets et déplacement des mains ou des pieds : **pas de VD** / si pose des genoux : **pas de VD + chute**

→ REBOND sur le tremplin à l'entrée : 0.50 quelques soit le nombre

→ Marche pieds plats : à chaque fois 0.10

→ Pivot pieds plats : à chaque fois 0.30

→ Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10

→ Axe épaules et bassin : faute générale : 0.1 ou 0.30

→ Alignement mains- épaules-bassin : faute générale : 0.1 ou 0.30

→ Appui d'une jambe contre la poutre pour maintenir l'équilibre : 0.30

→ Tous les SAUTS (sauf Enjambé du 5<sup>ème</sup> : écart à 90° Sans Pénalité. Si écart entre 90° et 60° pénalité de 0.30, en dessous de 60° élément non reconnu

→ Liaison entre 2 sauts : **pénalité de 0.3 si déséquilibre, reprise d'élan des bras. Ce n'est pas la vitesse qui détermine la liaison mais la position des bras entre les 2 sauts**

→ Saut groupé/saut cosaque : genoux ou jambe tendue à l'horizontale (en dessous : pénalité de 0.3)

### → PIVOTS

→ Pivot 1 tour : Pied posé DEVANT ou DERRIÈRE

### → ATR

**ATR 1 jambe au 3<sup>ème</sup> : la 1<sup>ère</sup> jambe doit dépasser la verticale (pénalité de 0.3)**

ATR jambes serrées : c'est la jambe la plus basse qui détermine le degré de faute d'angle.

ATR non dans le plan vertical : <10° : pénalité 0.10, entre 10° et 30° : pénalité 0.50, > et égale à 30° : perte de la valeur de l'ATR

### → ACROBATIES

**Au 5<sup>ème</sup> B : sortie en liaison → arrêt entre les 2 éléments acrobatiques : 0.5 de pénalité**

**ATTENTION : Pénalités Roue Pied-Pied au milieu de la poutre (5<sup>ème</sup> A) et avant la sortie (5<sup>ème</sup> B) sont différentes. Avant la sortie, le passage sur ½ pointes à la réception n'est pas demandé, ni la réception jambes tendues et buste relevés simultanément.**

**ROUE/RONDADE non dans le plan vertical :**

<10° : pénalité 0.10, entre 10° et 30 ° : pénalité 0.30,

> et égale à 30° : pénalité 0.50

**SORTIE RONDADE et SAUT de MAIN** : il faut un envol (les mains ne restent pas collées à la poutre)

SAUT de MAIN : attention au corps cassé dans le 2<sup>ème</sup> envol (on doit voir une courbe ARR)

SALTO AV/ARR : il faut voir le dégroupé du corps avant la pose des pieds (0,1 ou 0,3) + hauteur insuffisante (0,1 ou 0,3)

Le sursaut n'est pas un pas chassé : les 2 pieds décollent de la poutre.

Lorsque la gym est en position accroupie elle doit se relever dos droit, sinon pénalité 0,10 ou 0,30

➔**FOUETTE** : Pour le fouetté : les jambes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum pour s'établir à la position de gainage. **ATTENTION pénalités 0.1 ou 0.3**

**ATTENTION** : le jugement s'arrête lorsque la gym touche le sol après la sortie.