

## POUTRE – Poussines - 2021/22

NOTE (récapitulatif)

**NOTE D**  
**(Total éléments cotés)**

NOTE E (10.00 – fautes)

Pour la reconnaissance des éléments utiliser le tableau « élément tenté – élément reconnu »

### ÉLÉMENT RECONNU

Valeur de chaque élément

Déduction des fautes d'exécution  
(exigences techniques et générales)

### ÉLÉMENT NON RECONNU

Pas la valeur de l'élément

Déduction des fautes d'exécution  
(générales)

### ÉLÉMENT NON TENTE OU AIDE

Pas la valeur de l'élément

- 3 points (**ACCORD du président du jury**)

### TIRET NON FAIT

#### **paragraphe coté :**

- 0.10 point par taret

#### **Paragraphe non coté avec intitulé :**

- 0.80 point pour l'élément principal oublié

- 0.10 point pour toute autre partie oubliée

*maximum (-0.80 pt)*

#### **Paragraphe chorégraphique**

- 0.10 point par taret

**Modifications pour les 1er, 2ème et 3ème degrés en POUSSINES :** Les chutes entre les paragraphes sont désormais comptabilisées mais pas les pas supplémentaires.

**Les entraîneurs ont le droit de :**

☺ Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>e</sup> degré : indiquer à la gymnaste l'ordre des éléments

☺ Mettre et ôter le tremplin



## DÉTAIL FAUTES

**Exigence technique non réalisée : - 0,30 pt** (*sauf précision autre*)

**Position tenue non tenue : - 0,30 pt**

### LA CHUTE :

*Si une gym recommence un élément chuté (entrée et sortie comprises) il n'y a pas de pénalité pour élément supplémentaire même si les juges ont reconnu la première exécution. Pas de cumul si déséquilibre puis chute.*

### La gym chute après la reconnaissance de l'élément

- Note **D** Élément coté comptabilisé
- Note **E** **-1.00 pt** pour chute + les fautes d'exécution

### La gym chute pendant l'exécution de l'élément:

- **Elle ne retente pas l'élément coté:**
  - Note **D** pas de la valeur de l'élément coté
  - Note **E** **-1.00 pt** pour chute + les fautes générales d'exécution
- **Elle retente et réussit l'élément coté:**
  - Note **D** Élément coté comptabilisé
  - Note **E** **-1.00 pt** pour chute + les fautes sur la deuxième exécution

### Lorsque la gym tente plusieurs fois un élément:

Dans le cas de plusieurs tentatives, alors que l'élément est reconnu, toutes les chutes sont comptabilisées + les fautes d'exécution et les fautes techniques du dernier élément exécuté.

*Bonne journée – N'hésitez pas à m'appeler : je suis là pour vous aider (et en cas de doute, un avis supplémentaire est souvent utile)*

- \* Pour l'entrée un 2ème élan est autorisé :
- ⇒ si la gym ne touche ni le tremplin, ni l'agrès et ne passe pas sous l'agrès : SP
- ⇒ si la gym touche le tremplin, l'agrès ou passe dessous : - 1.00 pt sur E.
- \* Rebond sur le tremplin avant l'entrée : - 0,50 pt sur note E quelque soit le nombre de rebonds
- \* 2<sup>e</sup>/3<sup>e</sup> degrés entrée : Si pose du pied sur la poutre au passage de la jbe : - 0.50 pt
- \* 3<sup>e</sup> degré entrée : Si pose des 2 mains avant de commencer l'entrée : pas de VD
- \* Appui d'une jambe contre la poutre (pour garder l'équilibre) - 0.30 pt
- \* S'accrocher à la poutre pour éviter la chute = chute - 1.00 pt
- \* Équerre du 3<sup>e</sup> degré: l'équerre est passagère et non position tenue, le juge doit donc juste voir le passage à l'horizontale (pas de pénalité si tenue)

- \* Position de gainage du 3<sup>e</sup> degré :
- ⇒ si la gym arrive jambes fléchies, pieds en crochets et se met en position de gainage en déplaçant les pieds ou les mains : Pas de VD
- ⇒ si la gym pose les genoux sur la poutre : Pas de VD + chute

- \* Fouetté: les jambes doivent rester tendues jusqu'à l'oblique arrière basse sinon pénalité pour exigence technique de - 0.10 pt ou - 0.30 pt
- \* Lorsque la gym est accroupie elle doit remonter dos droit sinon pénalité de - 0.10 pt ou - 0.30 pt

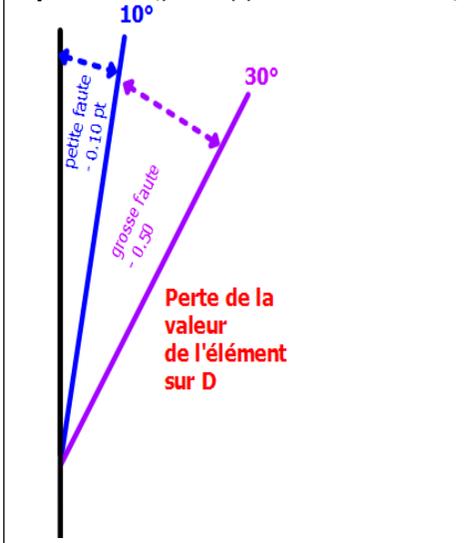
- \* Saut cabriole du 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré : si retour sur 2 pieds : pas de VD
- \* ATR 1 Jbe du 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> degré : La 1<sup>ère</sup> jambe doit dépasser la verticale et écart des jambes doit être supérieur à 90°.
- \* Pour être reconnu, un élément doit être revenu au moins 1 pied sur poutre. Si la poutre est juste frôlée pas de VD.

- \* Pour les sauts, il faut pénaliser l'écart, mais aussi la hauteur, la posit° du corps...
- \* Manque de liaison (séries) : entre éléments gymniques : - 0.30 pt (sauts...)
- \* Le sursaut n'est pas un pas chassé : les 2 pieds doivent décoller en même temps

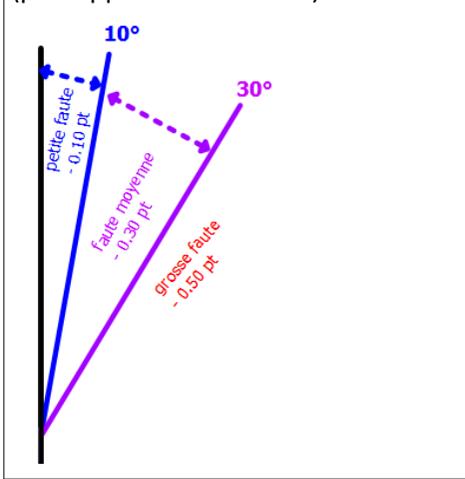
- \* Le déséquilibre/pas :
- ⇒ Pénalité déséquilibre/pas : - 0.10 pt ou - 0.30 pt maximum : - 0.80 pt
- ⇒ flexion profonde : - 0.50 pt
- ⇒ Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à 1 point
- \* La gym a le droit de remonter sur la poutre pour recommencer sa sortie si elle a chuté.

Il n'y a pas que les éléments gymniques et acrobatiques qui doivent être notés.  
**La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement** et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les marcher, les bras relâchés, le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant....

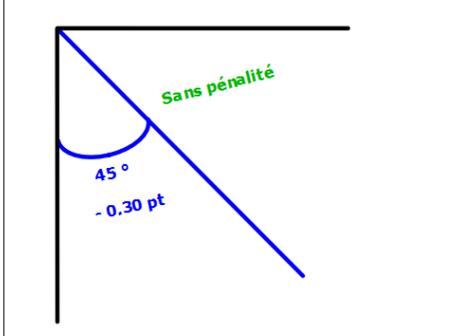
**Équilibre :** (par rapport à la verticale)



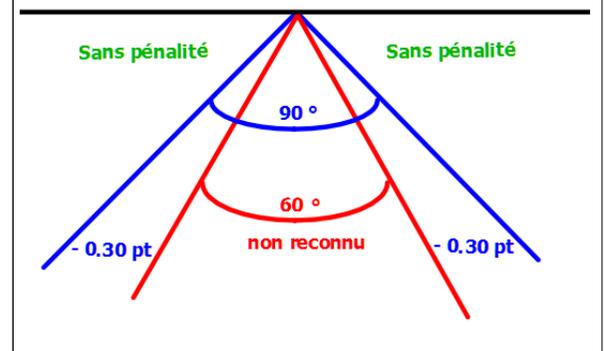
**roue – rondade – accros :** (par rapport à la verticale)



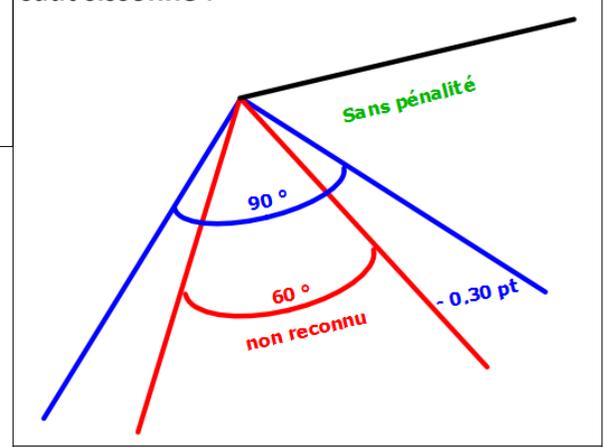
**saut cabriole :**



**saut écart :**



**saut sissonne :**



**Placement de dos :** (par rapport à la verticale)

