

SOL – 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 »	
Valeur de chaque élément	ÉLÉMENT RECONNU Déduction des fautes d'exécution (exigences techniques et générales)
Pas la valeur de l'élément	ÉLÉMENT NON RECONNU Déduction des fautes d'exécution (générales)
Pas la valeur de l'élément	ÉLÉMENT NON TENTE OU AIDE - 3 points (ACCORD du président du jury)
	TIRET NON FAIT <i>paragraphe coté :</i> - 0.10 point par turet <i>Paragraphe non coté avec intitulé :</i> - 0.80 point pour l'élément principal oublié - 0.10 point pour toute autre partie oubliée <i>maximum (-0.80 pt)</i> <i>Paragraphe chorégraphique</i> - 0.10 point par turet

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^{er} au 3^e degré : indiquer à la gymnaste l'ordre des éléments



DÉTAIL FAUTES

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

Position tenue non tenue : - 0,30 pt

Déséquilibre / pas :

- Pénalité déséquilibre/pas : - **0.10 pt** ou - **0.30 pt** maximum : - **0.80 pt**

- frôler l'agrès avec les mains/bras : - **0.30 pt**

- flexion profonde : - **0.50 pt**

Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à - **1.00 point**

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 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.

VD 3^e degré : - 5.5 pts si roulade ARR arrivée jbs tendues
- 6 pts si souplesse ARR

VD 4^e degré : - 7.5 pts si saut de main
- 8 pts si rondade flip

VD 5^e degré : - 9.5 pts si saut de main
- 10 pts si salto AV groupé

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)

SOL

- Si **plusieurs éléments côté soulignés ensemble** pour avoir la VD il faut que la totalité soit réalisée et reconnue
- **Manque de liaison (dans les séries)**
 - entre éléments gymniques : - **0,30 pt** (sauts...)
 - entre éléments acrobatiques : - **0,50 pt** (rondade flip...)
- Pour les **sauts**, ne pas oublier les fautes générales pour manque de hauteur, bassin non dans l'axe, jambes fléchies, déséquilibre....
- **5^e : Saut cabriole + saut sissonne** (décomposition du saut changement de jbes) : rassembler les pieds, pour effectuer la sissonne de la jb opposée à la cabriole. Si non respect : pénalité de - **0.30 pt**
- **valse ½ tour**:
Passage à l'ATR avec déplacement des mains + ¼ de tour minimum pour être reconnue
Si ATR non terminé et recommencé : - **1.00 pt** de chute
- **4^e saut de main** (réception sur 1 pied) : - **0.10 pt**
- **tour (saut ou sur pointe) :**
pour reconnaître ½ tour il faut minimum ¼ de tour
pour reconnaître 1 tour il faut minimum ¾ de tour

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....

Les gyms ne doivent pas oublier qu'il n'y a pas que des difficultés dans leur mouvement.

