

## SOL – Poussines - 2025

### 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 turet

**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 turet

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

Les entraîneurs ont le droit de :

☺ DONNER des indications à la gymnaste (à tous les degrés)



### 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<sup>e</sup> degré : - 5.5 pts si roue

- 6 pts si roue pied-pied

VD 4<sup>e</sup> degré : - 7.5 pts si roulade ARR arrivée jbes tendues

- 8 pts si souplesse arrière

VD 5<sup>e</sup> degré : - 9.5 pts si saut de main

- 10 pts si rondade flip

**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<sup>e</sup> : 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 ou non : - **1.00 pt** de chute
- **4<sup>e</sup> 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.

