

POUTRE – Poussines - 2026

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 tiret

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 tiret

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 :

- ☺ DONNER des indications à la gymnaste (à tous les degrés)
- ☺ 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^e/3^e degrés entrée : Si pose du pied sur la poutre au passage de la jbe : - 0.50 pt
- * 3^e 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^e 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)

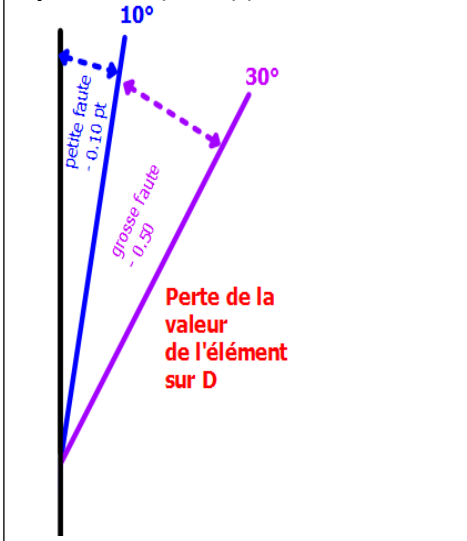
- * Position de gainage du 3^e degré :
- ⇒ si la gym arrive jambes fléchies, pieds en crochets et se met en position de gainage en déplaçant les pieds ou les mains : Pas de VD
- ⇒ si la gym pose les genoux sur la poutre : Pas de VD + chute
- * Fouetté: les jambes doivent rester tendues jusqu'à l'oblique 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^{ème} ou 5^{ème} degré : si retour sur 2 pieds : pas de VD
- * ATR 1 Jbe du 3^e ou 4^e degré : La 1^{ère} 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

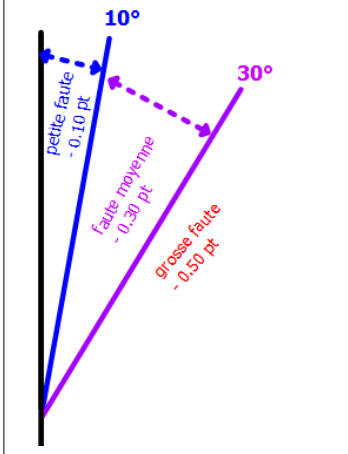
- * Le déséquilibre/pas :
- ⇒ Pénalité déséquilibre/pas : - 0.10 pt ou - 0.30 pt maximum : - 0.80 pt
- ⇒ flexion profonde : - 0.50 pt
- ⇒ Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à 1 point
- * La gym a le droit de remonter sur la poutre pour recommencer sa sortie si elle a chuté.

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....

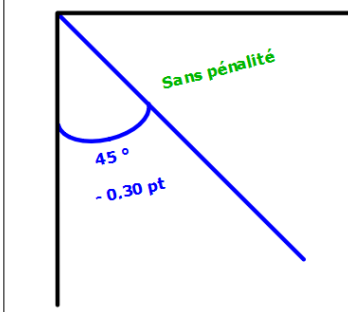
Équilibre : (par rapport à la verticale)



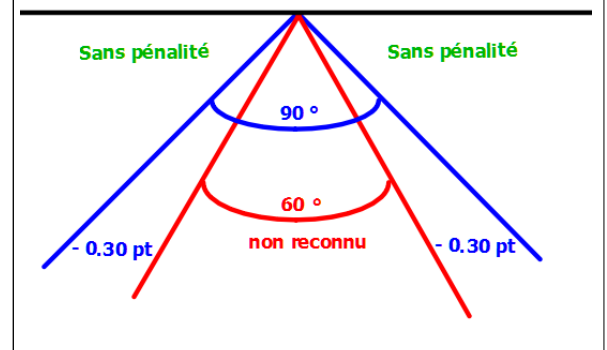
roue – rondade – accros : (par rapport à la verticale)



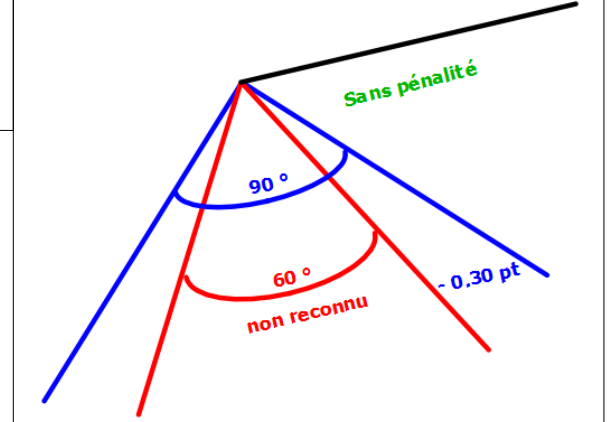
saut cabriole :



saut écart :



saut sissonne :



Placement de dos : (par rapport à la verticale)

