

## POUTRE

### GÉNÉRALITÉS

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou sur le tapis.  
**Un double tremplin (ou deux trempilins) est/sont autorisé(s) pour les benjamines.**  
Tout autre support placé sous le tremplin n'est pas autorisé.

Un deuxième élan est autorisé à l'entrée si la gymnaste au cours de son premier élan n'a pas touché le tremplin, l'agrès. Après une 2<sup>ème</sup> tentative sans succès elle doit commencer son exercice. Une déduction pour « entrée ne figurant pas dans le tableau des difficultés » sera appliquée. Un 3<sup>ème</sup> élan n'est pas autorisé.

### Chronométrage :

**En catégorie 2**, la durée de l'exercice ne doit pas dépasser 1 minute 30 secondes.

Le chronométrage déclenche le chronomètre quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis. Il arrête le chronomètre quand la gymnaste touche le tapis à la fin de son exercice. 10 secondes avant la fin et à nouveau à la fin du temps maximum autorisé, un signal sonore avertit la gymnaste qu'elle doit terminer son exercice.

Si la réception de la sortie est exécutée pendant le 2<sup>ème</sup> signal sonore, **il n'y a pas de déduction.**

Si la réception de la sortie est exécutée après le 2<sup>ème</sup> signal sonore, **une déduction de 0.10 pt** sera appliquée pour dépassement du temps réglementaire.

Les éléments exécutés après la limite des 1mn30 seront reconnus par le jury D et jugés par le jury E. La durée du temps de chute est chronométrée à part et n'entre pas dans le calcul du temps total de l'exercice.

**Chute :** après une chute, elle dispose de 10 secondes pour remonter sur l'agrès sans pénalité :

- Si la gymnaste dépasse ce temps, une déduction de 0.30 pt est appliquée sur la note finale.
- Si au bout de 60 secondes la gymnaste n'a pas recommencé, son exercice est considéré terminé.

Rappel : Le chronométrage commence lorsque la gymnaste s'est remise sur ses pieds.

### CONTENU DE L'EXERCICE

L'exercice doit contenir :

8 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée avec au minimum :  
**3 acrobatiques + 3 gymniques + 2 éléments au choix**

L'exercice doit être composé d'éléments de différents groupes c'est à dire les A, B, C, D et doivent provenir :

- D'éléments acrobatiques en AV (ex : souplesse AV), latéraux (ex : roue), en AR (ex : souplesse AR).
- D'éléments gymniques : pirouettes, sauts, sautillés, combinaison de pas marchés ou courus, éléments d'équilibre ou de maintien et ondes du corps.

[Tapez ici]

## DIRECTIVES POUR LA CONSTRUCTION DE L'EXERCICE

- Répartir correctement les éléments acrobatiques et les éléments gymniques dans tout l'exercice.
- Mouvements en position latérale, transversale, oblique et proche de la poutre.
- Changements harmonieux entre les éléments gymniques et les éléments acrobatiques, des changements dans les liaisons.
- Pausés pour mettre en évidence les parties d'équilibre ou de maintien.
- Montrer la souplesse de la gymnaste.
- Des rythmes variés.
- Exécution dynamique.

## EXIGENCES DE COMPOSITION (EC)

L'exercice doit obligatoirement contenir **4 exigences** :

1. Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques **différents** dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral
2. Un tour de 360° ou + **ou** roulés
3. Une série acrobatique dont 1 élément avec envol sur poutre (sortie comprise)
4. Deux éléments acrobatiques de sens différents (AV/AR/LAT) avec ou sans envol

**NOTA :** *Toutes les EC doivent être exécutées sur poutre  
Les éléments 1.207, 4.105, 4.203, 4.204 peuvent remplir l'EC 2 Un élément peut remplir plusieurs EC.*

## BONUS SORTIE

Un bonus de 0.20 pt sera accordé pour les sorties de valeur B et plus difficile exécutées sans chute.

## ELEMENTS GYMNIQUES

Les sauts cosaque appel 1 ou 2 pieds sont considérés comme des éléments identiques.

**Tous les autres sauts sont différents.**

Les sauts exécutés en position latérale recevront un degré de valeur supérieure par rapport à la position transversale.

FEDERATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE | 2

Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale, la VD ne sera accordée qu'une seule fois dans l'ordre chronologique.

Les éléments dans la même case avec un astérisque (\*) ne sont comptés qu'une fois en VD dans l'ordre chronologique.

## ELEMENTS ACROBATIQUES

Les ATR et maintiens ne peuvent pas remplir les EC.

La cloche sera comptabilisée comme un élément en avant ou en arrière au bénéfice de la gymnaste.

Les ATR et les éléments de maintien pour lesquels il est précisé une position tenue de 2 secondes ne recevront une VD que si cette position est respectée. Sinon, ils recevront une VD inférieure sauf s'il existe comme un autre élément dans le code.

## Entrées sans valeur

Toutes les entrées non codifiées sont reconnues comme « A » (sauf entrée à cheval et accroupie et saut simple au siège ou sur les genoux ou réception sur 1 ou 2 pieds) et comptent dans le nombre de VD exécutées (exemple entrée équerre A).

Si une entrée A codifiée ne remplit pas l'exigence technique (exemple saut appel 1 pied, montée jambe libre à l'arabesque non dans la continuité ou pas à l'horizontale), elle est reconnue en A et compte dans le nombre de VD.

Dans les 2 cas une pénalité de 0.10 pt sera appliquée par le jury E.

## DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES A L'ARTISTIQUE ET A LA COMPOSITION (JURY E)

Fautes	0.10	0.20
<b>Exécution artistique</b>		
– Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :		
• Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	X	X
• Amplitude insuffisante des mouvements	X	
• Mobilisation insuffisante de toutes les parties du corps	X	
• Amplitude insuffisante des élans de jambes et kicks	X	
• Mauvais travail des pieds		
○ Pointes de pieds pas tendues/relâchées/ pieds en dedans	X	
○ Mauvais travail en relevé	X	
– Rythme et tempo		
<i>Variation insuffisante du rythme et tempo, éléments et mouvements discontinus (manque de fluidité)</i>	X	X
<b>Composition</b>		
– Entrée sans VD	X	
<i>(Toutes les entrées sans VD seront généralement reconnues comme 'A', sauf engager une jambe pour passer à cheval, accroupi, saut simple au siège ou sur les genoux ou réception sur un ou deux pieds)</i>		
– Utilisation insuffisante de tout l'agrès :		
• Manque de mouvements latéraux (sans VD)	X	
• Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre avec une partie du buste (y compris cuisses, genoux ou tête) en contact avec la poutre (pas nécessairement un élément)	X	
– Utilisation unilatérale d'éléments :		
• Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout l'exercice.	X	

## DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES A L'AGRÈS (JURY E)

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
Mauvais rythme dans les liaisons	Ch. F X		
<b>Préparation excessive :</b>			
• <i>Ajustement (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles)</i>	Ch. F X		
• Élan excessif des bras avant les éléments gymniques	Ch. F X		
• Pause (appliquée à 2 sec.)	Ch. F X		
Appui supplémentaire d'1 jambe sur le côté de la poutre		Ch. F X	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			Ch. F 0.50
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	X	X	0.50

[Tapez ici]

**Sorties en catégorie 2 Si lors de la sortie, le salto n'est PAS commencé (pas de début de rotation) lorsque la chute se produit :**

Exemple 1 : rondade + saut en dehors de la poutre

Jugement : - Pas de VD 7 éléments seulement sont comptabilisés (jury D)  
- Pas de sortie - 0.50 pt (jury D)  
- Chute - 1.00 pt (jury E)

Si la gymnaste remonte pour exécuter sa sortie, pas de déduction pour « pas de sortie » et VD attribuée

b) Si lors de la sortie, le salto est commencé et la chute se produit :

Exemple 2 : rondade + début de salto, chute sans arriver sur les pieds d'abord

Jugement : - Pas de VD 7 éléments seulement sont comptabilisés (jury D)  
- Chute - 1.00 pt (jury E)