

POUTRE – Jeunesses-aînées - 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	
<i>maximum (-0.80 pt)</i>	
Paragraphe chorégraphique	
- 0.10 point par tiret	

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)

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 :
<i>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.</i>
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 (élément valide le « tenté »):
• Elle ne recommence 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 recommence 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 recommence 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 <u>dernier</u> élément exécuté.
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...

POUTRE

- Pour l'entrée un 2^{ème} 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
- 3^e degré entrée** : Si pose des 2 mains avant de commencer l'entrée : **pas de VD**
- 3^e degré équerre** : elle est passagère et non position tenue, le juge doit **donc juste voir** le passage à l'horizontale (pas de pénalité si tenue)
- 3^e degré coucher dorsal** : si main vers la tête : - **0,10 pt**
- 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**
- ATR 1 Jbe du 3^e degré** : La 1^{ère} jambe doit dépasser la verticale et écart des jambes doit être supérieur à 90°.

- Saut cabriole du 4^e degré** : si retour sur 2 pieds : **pas de VD**
- les deux pivots (1 pieds et 2 pieds) du 4^e degré sont côtés** (0.50 pt chacun)
- Roue pied-pied du 5^e degré**

Réception : le juge doit voir (Exigences techniques pénalisées chacune à **0.50 pt**) :

- arrivée sur ½ ptes (même brève)
- jbes doivent être tendues et buste relevé simultanément

Si la **roue du 5^e** est arrivée en fente ou 1 seul pied : non reconnue (**pas de VD**)

- Pour les **sauts**, il faut pénaliser l'écart, mais aussi la hauteur, la position du corps...

- 5^e degré sortie en liaison avec salto** : roue et non plus roue pied-pied

- Manque de liaison (dans les séries)**

entre éléments gymniques : - **0.30 pt** (sauts...)

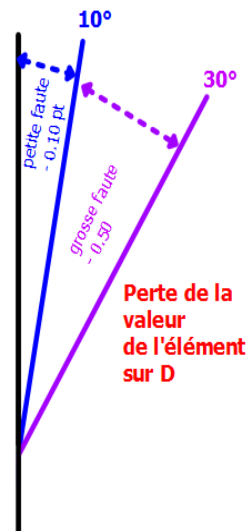
- Le **sursaut** n'est **pas un pas chassé** : les 2 pieds doivent décoller en même temps

- 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**

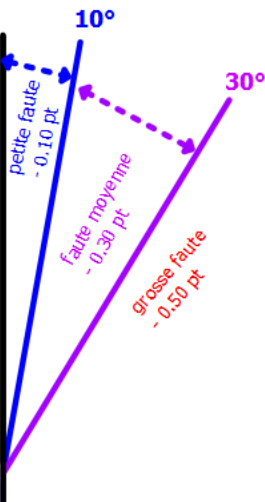
- Lorsque la gym est en **position accroupie** elle doit se remonter dos droit sinon pénalité de - **0.10 pt** ou - **0.30 pt**

- Pour être **reconnu**, un élément doit être revenu au moins 1 pied sur poutre. Si la poutre est juste frôlée pas de VD.

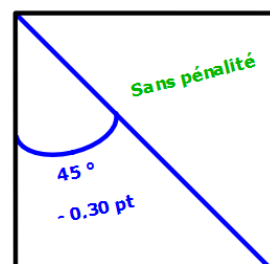
Équilibre (par rapport à la verticale) :



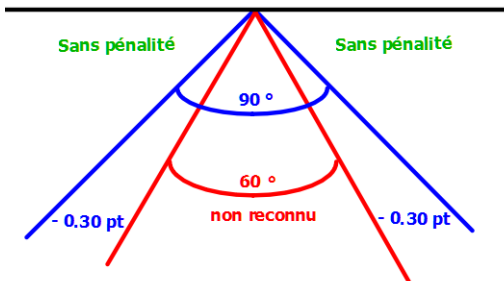
roue – rondade – accros : (par rapport à la verticale)



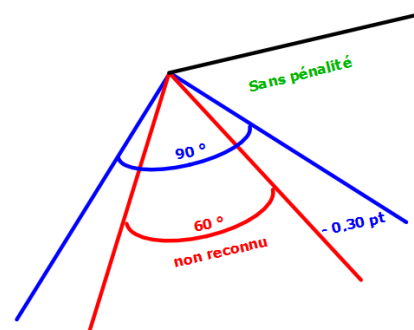
Saut cabriole :



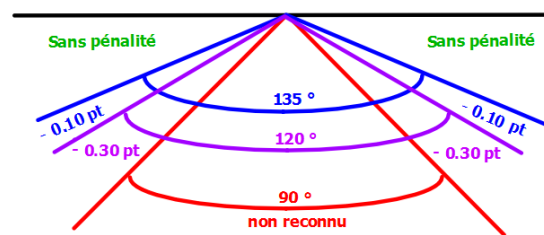
saut écart :



saut sissonne :



saut enjambé :



Placement de dos : (par rapport à la verticale)

