

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

Modifications pour les 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} 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)



*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 :

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 roue

- 6 pts si roue pied-pied

VD 4^e degré : - 7.5 pts si roulade ARR arrivée jbes tendues

- 8 pts si souplesse arrière

VD 5^e degré : - 9.5 pts si saut de main

- 10 pts si rondade flip

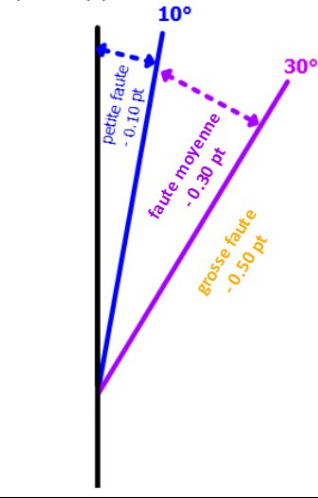
SOL

- 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^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 ou non : - **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

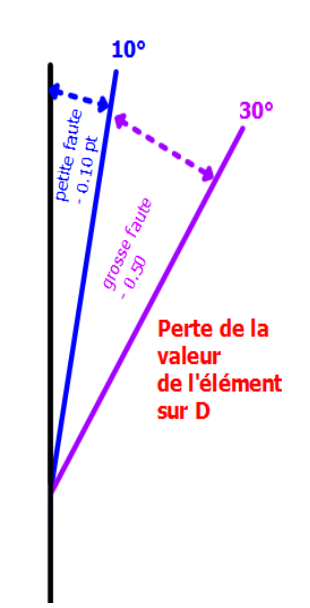
La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les marcher, les bras relâchés, le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant....

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

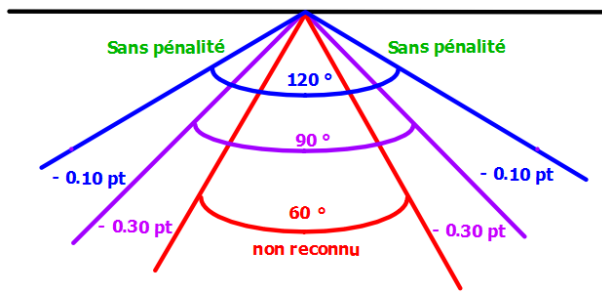
Placement de dos :
(par rapport à la verticale)



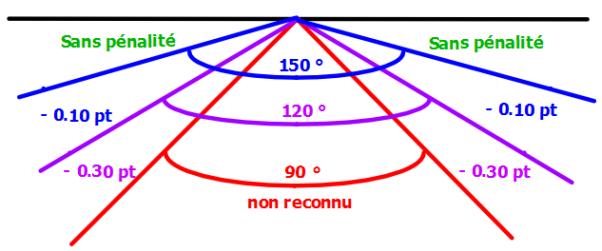
équilibre :
(par rapport à la verticale)



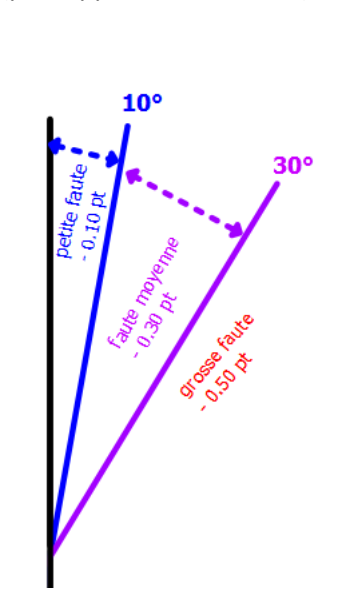
saut écart (à partir du 3e) :



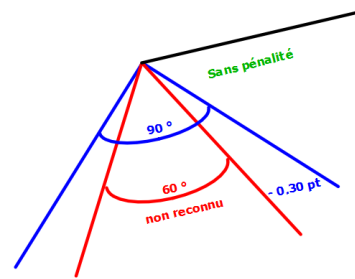
saut enjambé :



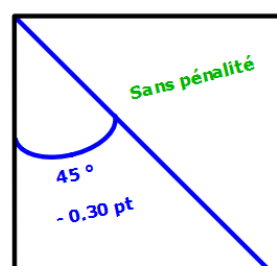
roue – rondade – accros :
(par rapport à la verticale)



saut sissonne :



saut cabriole :



grand écart (à partir du 4^e) :

