# FORMATION PHYSIQUE

La Formation Physique est notée sur **10** pts.

## Fautes de musique

| | |
|---|---|
| Manque partiel d'harmonie…… | 0.10 sur l'ensemble du mvt |
| Déphasage final (avant ou après)…….. | 0.10 |

## Fautes d'exécution

| | |
|---|---|
| Faute de texte…….. | 0.10 par tiret |
| Paragraphe entier non exécuté…….. | 0.80 (comme pour les agrès) |
| Paragraphe exécuté partiellement……. | 0.10 par tiret non exécuté |
| La Formation Physique ne peut être inversée ni en totalité, ni en partie, si inversion…… | 0.80 (comme pour les agrès) |

## Fautes générales

| | | |
|---|---|---|
| Bras fléchis…… | ch fois…… | 0.10 ou 0.30 ou 0.50 |
| Jambes fléchies…… | ch fois…… | 0.10 ou 0.30 ou 0.50 |
| Dos rond en position assise ou accroupie…… | ch fois…… | 0.10 ou 0.30 |
| Pointe de pied non tendue…… | ch fois…… | 0.10 ou 0.30 |
| Déséquilibre…… | ch fois…… | 0.10 ou 0.30 ou 0.50 |

## Fautes spécifiques NETTES

Le juge doit appliquer **OBLIGATOIREMENT** la pénalité indiquée et ne doit **en aucun cas adapter la pénalité** à sa convenance (en plus ou en moins)

***Position de départ***

***Paragraphe A***

| | |
|---|---|
| Mains à plat en position assise…… | 0.10 à chq fois |
| Dos rond au siège…….. | 0.10 ou 0.30 |

***Paragraphe B***

| | |
|---|---|
| Epaules non décollées du sol…….. | 0.30 |

***Paragraphes C***

| | |
|---|---|
| Mauvaise position du dos (dos rond, dos plat)…… | 0.10 à chq fois |

***Paragraphes D – E – F – G - J***

| | |
|---|---|
| Pieds non ouverts (en 3ème)…… | 0.10 |

***Paragraphe E***

| | |
|---|---|
| Talons insuffisamment soulevés…… | 0.10 |

***Paragraphes F – G***

| | |
|---|---|
| Genoux non ouverts…….. | 0.10 |
| Buste penché…….. | 0.10 par tiret |

***Paragraphe H***

| | |
|---|---|
| Genoux non ouverts…….. | 0.30 à chq fois |

***Paragraphe I***

| | |
|---|---|
| Bras non passés par l'AV…… | 0.10 |
| Bras non à la verticale…….. | 0.10 |
| Bras non à l'horizontale…….. | 0.10 |
| Mouvement discontinu…….. | 0.30 |

## Fautes spécifiques à adapter en fonction de la faute

***Paragraphes F – G – H***

| | | |
|---|---|---|
| Jambe arrière fléchie…… …… | ch fois…… | 0.10 ou 0.30 |

Plusieurs fautes spécifiques et générales peuvent se cumuler sur un même tiret.

**Fautes sans pénalité**

***Paragraphe B***

Mains posées sur les genoux

***Paragraphe C***

Déplacement des mains ou des genoux pour se mettre en position quadrupédique

***Paragraphe H***

Jambe tendue à l'oblique AV en diagonale

**La Formation Physique est exécutée par les Poussines et Jeunes Poussines afin de leur apprendre les bonnes positions et tenue du corps.**

**Il est donc important d'appliquer, comme aux autres agrès, TOUTES les fautes générales et les exigences tel qu'il est demandé dans le programme fédéral.**

***Si vous avez un doute, appelez-moi !***

***Bonne journée***