

## POUTRE – Jeunesses-aînées - 2023/24

NOTE (récapitulatif)

**NOTE D  
(Total éléments côtés)**

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 côté :**

- 0.10 point par tiret

**Paragraphe non côté 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

## 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.*

**La gym chute après la reconnaissance de l'élément**

- Note **D** Élément côté 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 côté :**

- Note **D** pas de la valeur de l'élément côté

- Note **E** -**1.00 pt** pour chute + les fautes générales d'exécution

- **Elle recommence et réussit l'élément côté:**

- Note **D** Élément côté 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 dernier 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.

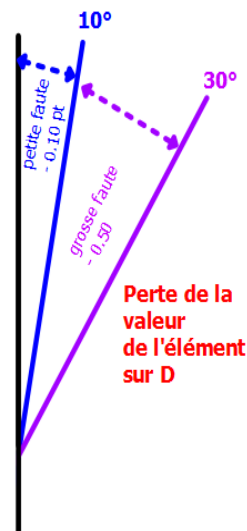
**La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement** et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les marcher, les bras relâchés, *le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant...*

*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)*

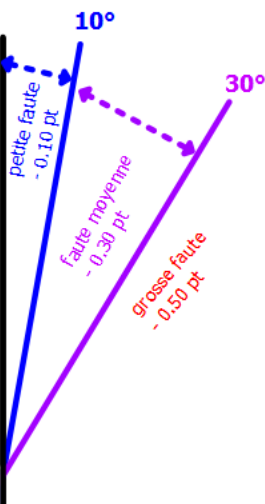
## POUTRE

- Pour l'**entrée** un 2<sup>ème</sup> 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<sup>e</sup> degré entrée** : Si pose des 2 mains avant de commencer l'entrée : **pas de VD**
- **3<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> degré coucher dorsal** : si main vers la tête : - **0,10 pt**
- **Position de gainage du 3<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> degré** : La 1<sup>ère</sup> jambe doit dépasser la verticale et écart des jambes doit être supérieur à 90°.
- **Saut cabriole du 4<sup>e</sup> degré** : si retour sur 2 pieds : **pas de VD**
- **les deux pivots (1 pieds et 2 pieds) du 4<sup>e</sup> degré sont côtés** (0.50 pt chacun)
- **Roue pied-pied du 5<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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.

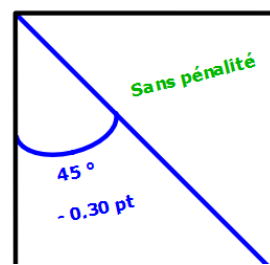
## Équilibre (par rapport à la verticale) :



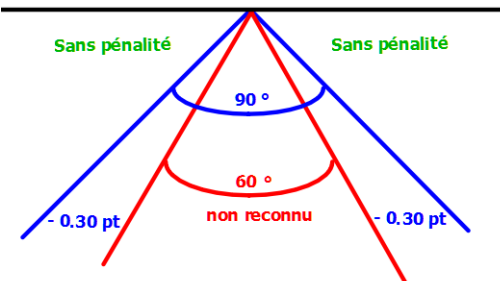
## roue – rondade – accros : (par rapport à la verticale)



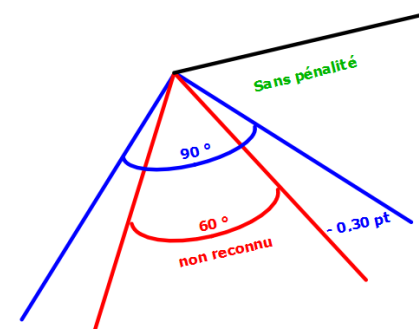
## Saut cabriole :



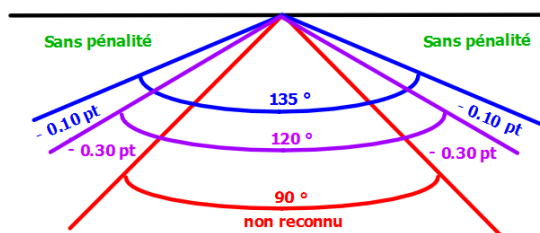
## saut écart :



## saut sissonne :



## saut enjambé :



## Placement de dos : (par rapport à la verticale)

