

## FORMATION PHYSIQUE

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

Ce mouvement est un apprentissage des bonnes positions et tenue du corps.

C'est un agrès à part entière d'où l'importance d'appliquer comme autres agrès les fautes générales et les exigences.

### **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, sinon  
0.80 pour paragraphe non dans l'ordre

### **Fautes générales**

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

### **Fautes spécifiques à adapter en fonction de la faute**

|                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| Bras non à l'horizontal        | 0.10 ou 0.30 à chq fois |
| Jambe arrière ou avant fléchie | 0.10 ou 0.30 à chq fois |

### **Fautes spécifiques NETTES**

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

#### *Position de départ et Paragraphe A – 1-2 – 7-8)*

|                                 |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| Mains à plat en position assise | 0.10 à chq fois |
|---------------------------------|-----------------|

#### *Paragraphe B – 3-4)*

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

#### *Paragraphes C – 3-4 et 5-6)*

|                          |      |
|--------------------------|------|
| Mauvaise position du dos | 0.10 |
|--------------------------|------|

#### *Paragraphes D – E – F – G - J*

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

#### *Paragraphe E*

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

#### *Paragraphes F – G*

|              |                |
|--------------|----------------|
| Buste penché | 0.10 par tiret |
|--------------|----------------|

#### *Paragraphe H*

|                    |      |
|--------------------|------|
| Genoux non ouverts | 0.30 |
|--------------------|------|

#### *Paragraphe J*

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 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 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

### *Bonne compétition*

*Si vous avez besoin d'un renseignement, si vous avez un doute, une question : Appelez-moi, et ensemble nous trouverons la réponse.*