

## POUTRE POUSSINES 2022

- **Rebond** sur le tremplin avant l'entrée  
- 0,50 pt sur note **E** quel que soit le nombre de rebonds
- **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**.  
**2<sup>ème</sup> 3<sup>ème</sup> degrés :**  
Si pose du pied sur la poutre au passage de la jbe : - **0.50 pt**  
**3<sup>e</sup> degré :**  
Si pose des 2 mains avant de commencer l'entrée : **pas de VD**
- **Équerre**  
**3<sup>ème</sup> degré:**  
L'équerre est passagère et non position tenue, le juge doit donc juste voir le passage à l'horizontale (pas de pénalité si tenue)  
**4<sup>ème</sup> degré:**  
L'équerre est position tenue : - 0.30 pt si non tenue
- **Position de gainage 3<sup>ème</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**
- **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**
- **Position accroupie**  
La gym doit remonter dos droit sinon pénalité de - **0.10 pt** ou - **0.30 pt**
- **Saut cabriole du 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré :** si retour sur 2 pieds : **pas de VD**
- **ATR Jbes écartées 3<sup>ème</sup> – 4<sup>ème</sup> degré :**  
La 1<sup>ère</sup> jambe **DOIT DEPASSER** la verticale  
L'écart des jambes doit être supérieur à 90° sinon - **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.
- **Sursaut**  
Ce n'est **pas un pas chassé** : si les 2 pieds ne décollent pas en même temps  
Exigence technique - **0.30 pt**
- **Sauts**  
Il faut pénaliser l'écart, mais aussi la hauteur, le bassin non dans l'axe, les jambes fléchies, les déséquilibres...
- **Manque de liaison (séries) :**  
Entre éléments gymniques : - **0.30 pt** (sauts...)
- **Déséquilibre/pas :**  
⇒ Pénalité déséquilibre/pas : - **0.10 pt** ou - **0.30 pt** maximum : - **0.80 pt**  
⇒ flexion profonde : - **0.50 pt**  
⇒ Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à 1 point  
  
Appui d'une jambe contre la poutre (pour garder l'équilibre) - **0.30 pt**  
  
S'accrocher à la poutre pour éviter la chute = **chute – 1.00 pt**
- La gym a le droit de remonter sur la poutre pour recommencer sa sortie si elle a chuté.

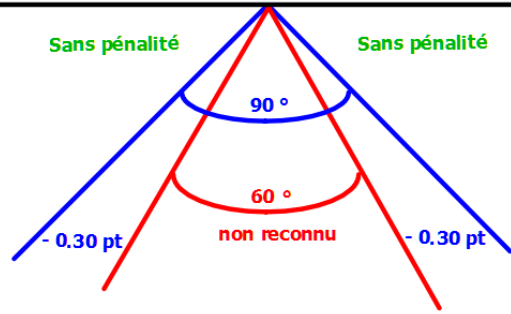
Il n'y a pas que les éléments gymniques et acrobatiques qui doivent être notés.  
**La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement** et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les marcher, les bras relâchés, le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant....

*Bonne compétition*

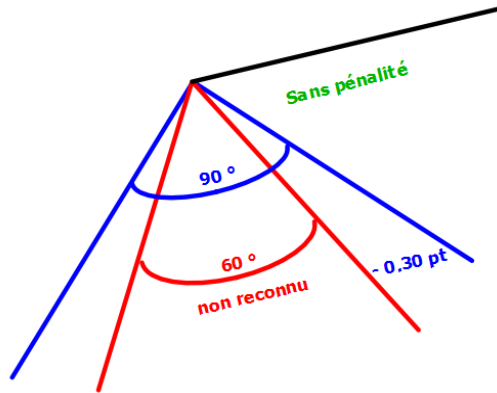
*Si vous avez besoin d'un renseignement, si vous avez un doute, une question : Appelez-moi, et ensemble nous trouverons la réponse.*

# Exigences des Angles en Poutre Poussines

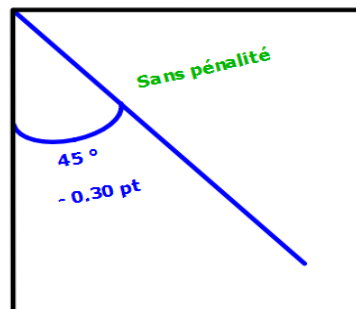
## Saut Antéropostérieur



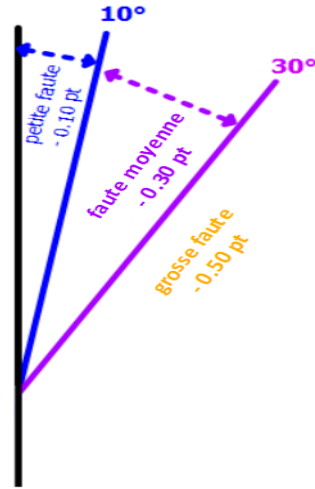
## Saut Sissonne



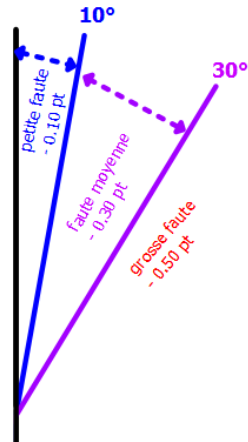
## Saut Cabriole



## Placement de dos

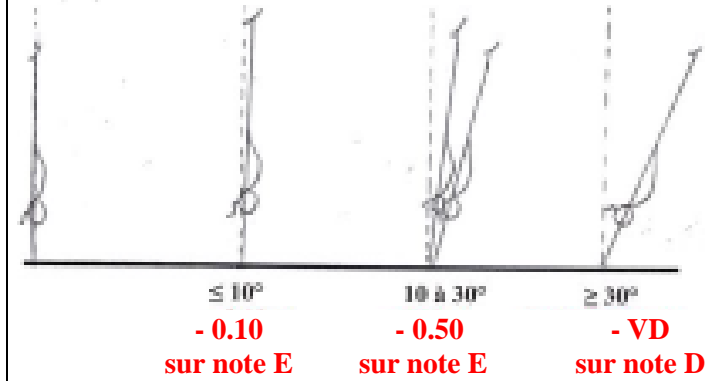


## Roue



## ATR

## Alignement



## ATR

## Angle

