

POUTRE – Poussines - 2019

NOTE (récapitulatif)

NOTE D (Total éléments cotés)	NOTE E (10.00 – fautes)
ELEMENT RECONNU	
Valeur de chaque élément	Déduction des fautes d'exécution (exigences techniques et générales)
ELEMENT NON RECONNU	
Pas la valeur de l'élément	Déduction des fautes d'exécution (générales)
ELEMENT 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 1er, 2ème et 3ème degrés en POUSSINES : Les chutes entre les paragraphes sont désormais comptabilisées mais pas les pas supplémentaires.



LES ENTRAINEURS ONT LE DROIT DE :

☺ SOUFFLER du 1^{er} au 3^{ème} degré

DETAIL FAUTES

Exigence technique non réalisée : - 0,30 pt (*sauf précision autre*)

Position tenue non tenue : - 0,30 pt

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 la valeur de l'élément coté

Note E -1.00 pt pour chute + les fautes 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.

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)

- * Pour l'entrée un 2ème 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
- * **3ème degré entrée** : Si pose des 2 mains avant de commencer l'entrée : pas de VD
- * Appui d'une jambe contre la poutre (pour garder l'équilibre) - 0.30 pt
- * S'accrocher à la poutre pour éviter la chute = chute - 1.00pt
- * **Équerre du 3ème 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)
- * **Position de gainage** du 3ème 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.
- * Lorsque la gym est accroupie elle doit remonter dos droit sinon pénalité de 0.10 ou 0.30 pt
- * **Saut cabriole** du 4ème ou 5ème degré : si retour sur 2 pieds : pas de VD
- * **ATR 1 Jbe** du 3ème ou 4ème degré : La 1ère jambe doit dépasser la verticale et écart des jambes doit être supérieur à 90°.
- * Pour être reconnu, un élément doit être revenu au moins 1 pied sur poutre. Si la poutre est juste frôlée pas de VD.
- * Pour les sauts, il faut pénaliser l'écart, mais aussi la hauteur, la position du corps...
- * **Manque de liaison (dans les séries)**
entre éléments gymniques : - 0.30 pt (sauts...)
- * Le **sursaut** n'est pas un pas chassé : les deux pieds doivent décollés en même temps
- * **Le Déséquilibre**: pénalité 0.10 pt ou 0.30 pt maximum en poutre sauf si la gym fait en plus 3 grands pas: maxi: 0.80 pt
- * Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à 1 point
- * 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....

EXIGENCES	
équilibre : (par rapport à la verticale)	saut écart :
roue – rondade – accros : (par rapport à la verticale)	saut sissonne :
	saut cabriole :