

SOL – 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)

SOL

* Si **plusieurs éléments côté soulignés ensemble** pour avoir la VD il faut que la totalité soit réalisée et reconnue.

* **Manque de liaison (dans les séries)**

- entre éléments gymniques : - 0,30 pt (sauts...)
- entre éléments acrobatiques : - 0,50 pt (rondade flip...)

* Pour les **sauts**, ne pas oublier les fautes générales pour manque de hauteur, bassin non dans l'axe, jambes fléchies, déséquilibre....

* **valse ½ tour:**

Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 1/4 minimum pour être reconnu.

* **tour (saut ou sur pointe) :**

pour reconnaître ½ tour il faut minimum ¼ de tour
pour reconnaître 1 tour il faut minimum ¾ de tour

* **Déséquilibre / chute :**

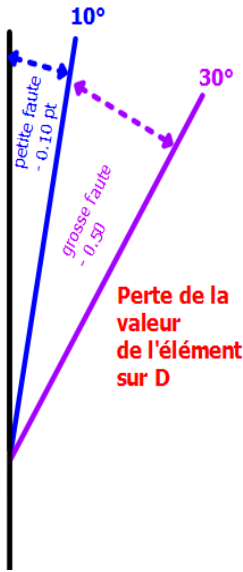
Pénalité 0.10 pt ou 0.30 pt maximum sauf si la gym fait en plus 3 grands pas:
maxi: 0.80pt
Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à 1 point

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....

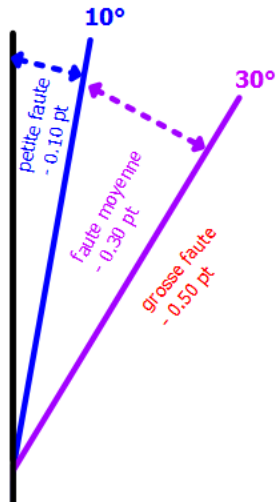
Les gyms ne doivent pas oublier qu'il n'y a pas que des difficultés dans leur mouvement.

.

équilibre :
(par rapport à la verticale)

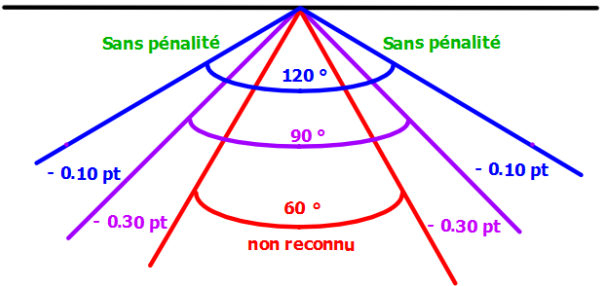


roue – rondade – accros :
(par rapport à la verticale)

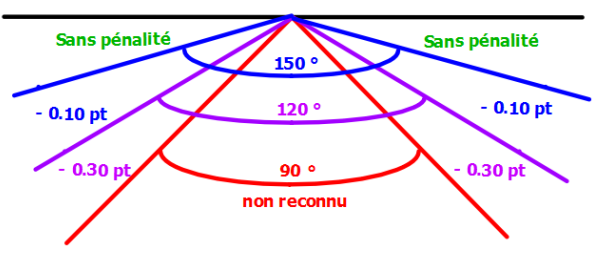


EXIGENCES

saut écart :



saut enjambé :



grand écart :

