

Comment lire une feuille d'imposé

Consignes de départ et précisions sur le matériel		Exigences techniques	
Repère	Titre du paragraphe	Note D	
	<p>1) Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments avec une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture Gras souligné : élément coté - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue 	<p>X pts =</p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en gras soulignés dans la 1^{ère} colonne</p> <p>Dessins des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). - Gras italique : conseil technique. S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales. - Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E. <p>Précisions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalité de 3 pts. - Si un élément coté n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. - Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.
	<p>2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue 		<ul style="list-style-type: none"> - Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : <ul style="list-style-type: none"> Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier. Si le paragraphe a un intitulé : pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe. - Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).

Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés - **Note E** : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales
Note Finale = Note D + Note E

Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être **exceptionnel** ! Voici quelques repères en Poutre :

Eléments	Poussins	Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ENTREES	1 ^{er}	Les pieds décollent du sol, bassin min. à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial
	2 ^e	Les pieds décollent du sol, bassin min. à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui et début d'engagement de jbe libre au-dessus de poutre
	3 ^e	1 main sur poutre et début d'impulsion	Impulsion jbe d'appui et début d'engagement de jbe libre
	4 ^e - 5 ^e	Impulsion des pieds sur tremplin et élévation bassin à hauteur de la poutre	Jbes à l'oblique AV basse et bassin décollé
	1 ^{er}	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds dos à la poutre
SORTIES	2 ^e	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds face à la poutre
	3 ^e	Pose des mains sur la poutre, renversement latéral amorcé	Pose des mains sur la poutre et réception sur 2 jbes face à la poutre
	4 ^e - 5 ^e	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	5 ^e	Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	1 ^{er}	Décoller un genou	Jbe tendue à l'oblique basse
ACROS	2 ^e	Début d'élévation du bassin	Décoller les genoux élévation du bassin
	3 ^e	Début de fouetté et pose des pieds sur poutre	Arrivée directement en position de gainage, jbes tendues (courbe AV)
	3 ^e	Décoller les pieds	Voir angles dans fautes générales retour minimum 1 pied sur poutre
	5 ^e	Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	5 ^e	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
SAUTS	2 ^e - 3 ^e - 4 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre retour minimum 1 pied sur poutre
	3 ^e - 4 ^e - 5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre écart des jbes amorcé	Ecart des jbes >60° retour minimum 1 pied sur poutre
	3 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre	Déplacement visible retour minimum 1 pied sur poutre
	5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé	Ecart des jbes >60° retour minimum 1 pied sur poutre
	4 ^e - 5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre et début d'élévation jbe libre	Les 2 pieds quittent la poutre et jbe libre à l'oblique AV basse minimum, réception sur 1 pied
PIVOTS	4 ^e - 5 ^e	Rotation amorcée sur 1 jbe	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
	3 ^e - 4 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre	Voir angles dans fautes générales retour minimum 1 pied sur poutre
ATR	4 ^e - 5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre	Voir angles dans fautes générales retour minimum 1 pied sur poutre

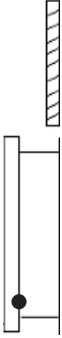



Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1^{er} au 5^{ème} degré) - Poutre Poussins

FAUTES				
Fautes d'exécution	Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Bras ou jambes fléchis	chq f. x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f. x	largeur épaules ou +	x	
Hauteur insuffisante des éléments	chq f. x	x	x	
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f. x	x	x	
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq f. x	x	x	
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f. x	x	x	
Dynamisme insuffisant	chq f. x	x	x	
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)				
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f. x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f. x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq f. x			
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)		Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute		
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibré	chq f. x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f. x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f. x	x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f. x		x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f. x	x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	chq f. x			1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f. x			1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f. x			1 pt
Divers FSCF				
Mauvaise annonce de degré		SP		
Faute de terminologie ou faute de texte	chq f. x			
Élément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E			
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f. x			
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f. x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f. x			x
Élément mal exécuté, non chuté et recommencé	chq f. x		x	
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f. x			x (sur note E)
Position non tenue	chq f. x			
Arrêt non motivé (plus de 2 sec) (sauf pour les 3 premiers degrés)	chq f. x			
Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f. x			x
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire				
Pour les éléments au choix : option différente après chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments			
Changement de direction non conforme au texte			x	
Élan supplémentaire en entrée : un 2 ^{ème} élan est autorisé à l'entrée en Poutre				
• élan avec entrée non réalisée sans touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous	SP			
• élan avec entrée non réalisée et touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous				1 pt
• rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds)			x	




Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1er au 5ème degré) - Poutre Poussins

FAUTES					
		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Ecart insuffisant	chq f	x	x		
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f		x		
Marche pieds à plat (si demandé sur ½ pointes)	chq f.	x			
½ tour ou tour pieds à plat	chq f.		x		
Élément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°		10 à 30°	> 30° (valeur élit. ND)
Acrobatie non dans le plan vertical	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	
Fautes spécifiques en Poutre					
Appui d'une jbe contre la poutre	chq f.		x		
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.	x			
Frôler la poutre avec pied ou jbe	chq f.		x		
Comportement de l'entraîneur					
Tenue non conforme sur Note Finale		Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline			
Aide sur un élément coté		Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D, et pénalité de 3 pts sur la Note E			
Présence de l'entraîneur sur le tapis sur Note Finale	chq f.			x	
Aide sur un élément dans 1 paragraphe non coté	chq f.				0.80 pt sur la Note E
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sauf pour les 3 premiers degrés) sur Note Finale	chq f.		x		
Géner la visibilité des juges sur Note Finale	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice sur Note Finale	chq f.	x			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition sur Note Finale	chq f.	x			
Comportement antisportif de l'entraîneur sur Note Finale	chq f.		x		
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Utilisation de la magnésie incorrecte		x			
Irrégularités aux agrès :					
• fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
• pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes					
• poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe					SP
- pour les gymnastes individuelles			x	avec un max. de 1pt	
• déplacer le tapis supplémentaire			x		
• utilisation de tapis supplémentaire non autorisé				x	
• modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
• dépassement du temps de chute 10 sec					
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux) à chaque agrès			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission					Disqualifiée
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)					Classement annulé
Retard injustifié ou interruption de la compétition					Pénalité de 2 pts








Poussins. Poutre - 1^{er} Degré : 4 pts (Le 1^{er} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre Tous les déplacements se font sur ½ pointes				Exigences techniques
1.1	<p>Entrée</p> <p>1</p> <p>- Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue pour poser pied D sur poutre, par ¼ de tour à G, s'établir au siège transversal (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale</p> <p>- Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond, puis revenir au siège transversal</p> <p>- Par flexion des jbes, poser les couds de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons</p>		<p>↑</p> <p>- Jbe passée directement = SP</p>	
1.2	<p>Position quadrupédique</p> <p>1</p> <p>- Déplacer les mains en AV pour s'établir à la position quadrupédique élever jbe G à l'horizontale AR, jbe tendue, pointe de pied en extension, position tenue</p> <p>- Revenir à la position quadrupédique, puis s'établir à la position à genoux assis-talons</p> <p>- Par appui des bras, s'établir à la position accroupie (1 pied après l'autre ou les 2 pieds simultanément), bras latéraux</p>		<p>↑</p> <p>- Dos plat à la position quadrupédique</p> <p>- Epaulés au dessus des appuis</p> <p>- Alignement épaules-bassin-pointes</p>	
1.3	<p>Attitude</p> <p>'' A</p> <p>- Se redresser à la station</p> <p>- 1 ou 2 pas</p> <p>- Pointer pied G à genoux D, position tenue</p>		<p>↑</p> <p>- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max</p>	




Poussins. Poutre - 1^{er} Degré : 4 pts (suite) (Le 1^{er} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

1.4	<p>Préparation de saut</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds - Mi-flexion des jbes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse - Extension des jbes sur 1/2 pointes en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute minimum - Mi-flexion des jbes, pieds à plat en abaissant les bras latéralement - Extension des jbes 	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément - Elever les bras par l'AV - Abaisser les bras latéralement
1.5	<p>Arabesque</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Poser 1 pied en AV jbe tendue - Elever jbe AR tendue - Arabesque, position tenue 	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max
1.6	<p>Sortie : saut vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre - Rassembler les pieds - Mi-flexion des jbes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse - Sortie saut vertical en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max

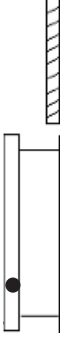
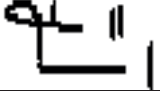



Poussins. Poutre - 2^{ème} Degré : 5 pts (Le 2^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

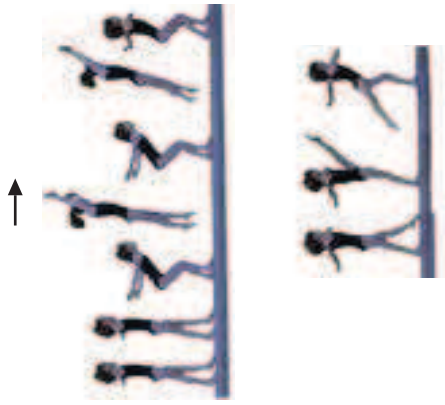

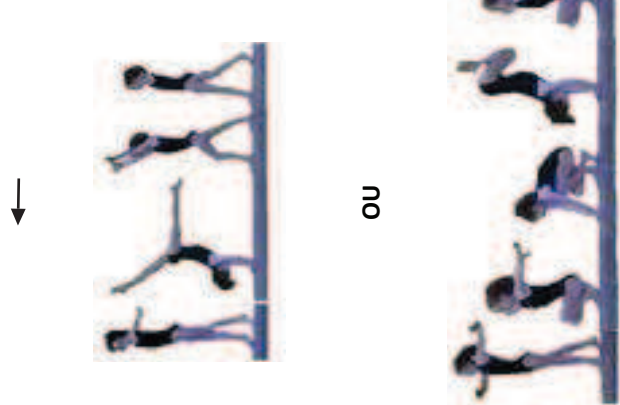
Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes				Exigences techniques	
2.1	Entrée - Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale - Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond puis revenir au siège transversal - Par flexion des jbes, poser les couds de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons	1			- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
2.2	Placement du dos - Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension (placement du dos), position tenue - Revenir à genoux assis talons, puis par appui des bras s'établir à la position accroupie (1 pied après l'autre ou les 2 pieds simultanément), dos droit, bras latéraux - Se redresser à la station	1			- Les mains doivent être posées « collées » aux genoux - Epaules à la verticale des mains - L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)
2.3	Saut vertical - 1 ou 2 pas, assembler les pieds - Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut vertical en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, bras latéraux - Se redresser à la station	1			- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception - Elever les bras par l'AV - Abaisser les bras latéralement

Poussins. Poutre - **2^{ème} Degré : 5 pts (suite)** (Le 2^e degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)



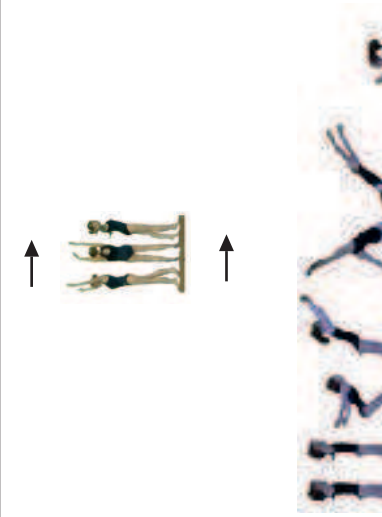
2.4	Battements	0,5		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max
2.5	<p>- 1 ou 2 pas, poser talon simultanément pointer pied en AV</p> <p>- Effectuer un battement AV à l'oblique AV basse</p> <p>- Poser pied AV, jbe tendue devant pied d'appui, effectuer un battement AR, jbe tendue à l'oblique AR basse minimum</p>	0,5		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max - Genou ouvert ou fermé : SP
2.6	Sortie : saut vertical en AR	1		- Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur ½ pointes : 0.30 pt max

Poussins. Poutre - 3^{ème} Degré : 6 pts (Le 3^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

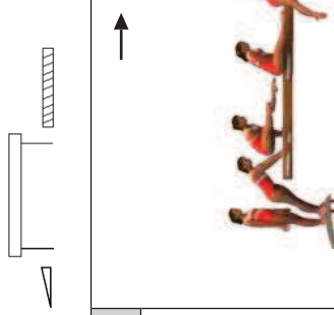




Tremplin oblique, au ¾ de la poutre à l'opposé de la sortie Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie Tous les déplacements se font sur ½ pointes				Exigences techniques	
3.1	<p>Entrée</p> <p>1</p> <p>Avec ou sans élan, poser main G puis main D sur poutre, par appui du bras G et impulsion du pied G, élever jbe D tendue au-dessus de la poutre par ½ à G, s'établir au siège transversal en déplaçant main G près de main D en prise radiale</p> 		<p>- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt</p>		
3.2	<p>Appui</p> <p>0,5</p> <p>- Par appui des bras et élévation des jbes à l'horizontale AV, s'établir à l'équerre passagère, puis revenir au siège transversal</p> <p>- Elever les jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin et les jbes tendues au dessus de la poutre pour s'établir à la position de gainage, pieds sur poutre, jbes tendues, bras tendus, dos rond, épaules au dessus des mains, regard sur poutre</p>		<p>- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum</p> <p>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum pour s'établir à la position gainage</p> <p>- Epaules au dessus des mains</p>		
3.3	<p>Chorégraphie</p> <p>- Par appui des bras et impulsion des jbes, s'établir à la position accroupie, dos droit; bras latéraux</p> <p>- Se redresser à la station</p> <p>- 1 ou 2 pas, avancer pied AV et basculer à la ½ fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale</p> <p>- Extension de la jbe d'appui tendue, pointer pied au genou, bras à la verticale</p>		<p>- Genou ouvert ou fermé : SP</p>		

3.4	Sauts en liaison	1		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p>
3.5	<p>Au choix : ATR jbes écartées ou placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres ATR jbes écartées - Avancer jbe G et basculer à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps - ATR jbes écartées - Revenir à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps <p>OU</p> <p>Placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - S'accroupir dos droit - Poser les mains sur poutre et par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies pour effectuer un placement du dos - Revenir à la position accroupie, dos droit bras latéraux - Se redresser à la station 	<p>1,5</p>  <p>OU</p>	 <p>OU</p>	<p>ATR:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - La 1^{ère} jbe doit dépasser la verticale - Ecart < 90° : 0.30 pt <p>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</p> <p>Placement du dos :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignement mains-épaules-bassin




Poussins. Poutre - **3° Degré : 6 pts (suite)** (Le 3° degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

<p>3.6</p>	<p>Saut écart antéropostérieur</p> <p>0,5</p>		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>- Ecart :</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p>
<p>3.7</p>	<p>Sortie : rondade</p> <p>1,5</p>		<p>- La rondade doit être précédée d'un sursaut</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>- L'envol doit se faire en courbe AV (= sans casser ni cambrier mais avec un dos rond)</p> <p>- Un envol doit être visible avant la réception</p>

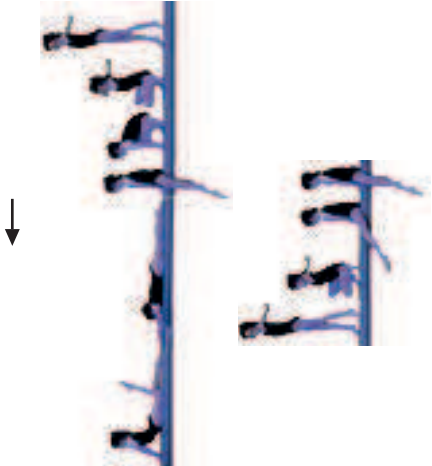
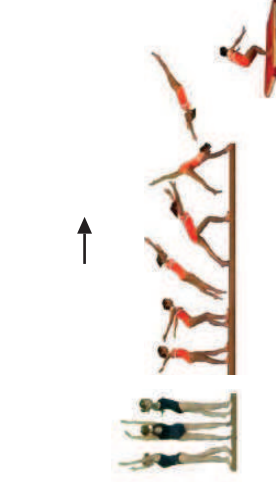
Poussins. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes				Exigences techniques
4.1	<p>Entrée équerre écartée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'équerre écartée, position tenue - S'établir au siège transversal - Elan des jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux - Se redresser à la station 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Les jbes doivent être à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP
4.2	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale - Extension de la jbe d'appui tendue sur 1/2 pointe, pointer pied au genou, bras verticaux - Poser le talon de la jbe d'appui, dégager jbe tendue en AR, bras latéraux, arabesque, position tenue 			<ul style="list-style-type: none"> - Genou ouvert ou fermé : SP
4.3	<p>Saut écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 pas, poser talon et simultanément pointer pied en AV, battement AV au dessus de l'horizontale, poser pied AV, jbe tendue, battement AR jbe tendue à l'oblique AR basse minimum - Assembler les 2 pieds, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt - Ecart :  - Si écart > 90° : SP - Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt - Si écart < 60° : élément non reconnu

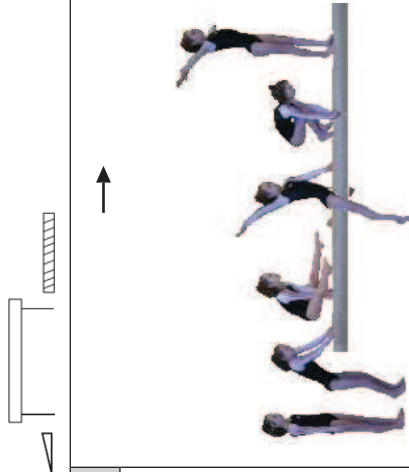
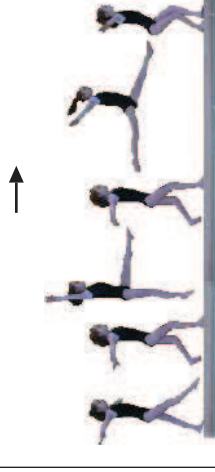

Poussins. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

4.4	<p>Pivot</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, bras latéraux, s'établir à la ½ fente AV D, bras D en couronne, bras G à l'horizontale latérale - Pivoter d'un ½ tour à D sur jbe D, sur ½ pointe, pied G pointé au mollet D, bras libres - Dégager jbe G à l'arabesque 	<p>1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue - Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le ½ tour - La pose du talon détermine la fin du ½ tour - Genou ouvert ou fermé : SP
4.5	<p>ATR jbes écartées</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, bras latéraux, avancer jbe D et basculer à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps - ATR jbes écartées transversalement, position marquée - Revenir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps 	<p>2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - La 1^{ère} jbe doit dépasser la verticale - Ecart : <ul style="list-style-type: none"> • Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt • Si écart < 90° : 0.50 pt - L'ATR doit être marqué - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre
4.6	<p>Sauts en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, bras latéraux - Impulsion de la jbe d'appui, élever jbe libre en l'amenant à l'horizontale minimum (cabriole), bras libres, rassembler les 2 pieds - Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres 	<p>1 0,5</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception - Jbe élevée à l'horizontale minimum dans la cabriole

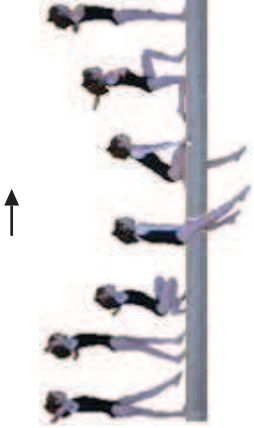
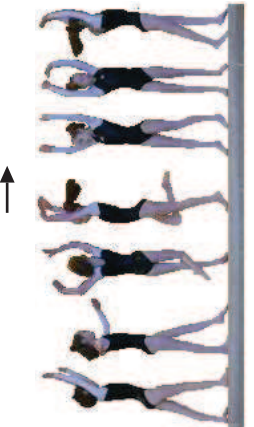
Poussins. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

4.7	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'accroupir dos droit, bras latéraux et poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal - Déplacer les mains en AV pour s'allonger sur la poutre, jbes tendues, redresser le buste, dos cambré, flexion jbe G à 90°, extension jbe G - S'établir au siège transversal mains en prise radiale en AV du bassin - Elan des jbes en AV, puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux - Se redresser à la station 		<ul style="list-style-type: none"> - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt
4.8	<p>Sortie : saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres - Se placer en avançant ou en reculant - Sursaut sortie saut de mains, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres 		<ul style="list-style-type: none"> - Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception - Envol visible

Poussins. Poutre - 5^{ème} Degré : 10 pts

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : station sur le tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes		Exigences techniques	
5.1	<p>Entrée équerre écartée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'équerre écartée, position tenue - S'établir au siège transversal, flexion de la jbe G: simultanément élever bras D à l'oblique latérale haute, paume de main tournée vers l'AR, tête droite - Tendre jbe G et reposer main D sur poutre à côté de main G - Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux - Se redresser à la station 		<ul style="list-style-type: none"> - Jbes à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP
5.2	<p>Sauts en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Impulsion de la jbe d'appui, élever jbe libre en l'amenant à l'horizontale minimum (cabriole), bras libres, rassembler les 2 pieds - Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres 		<ul style="list-style-type: none"> - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception - Jbe élevée à l'horizontale minimum dans la cabriole - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt - Ecart :  Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu

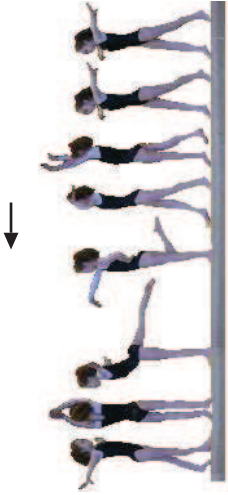

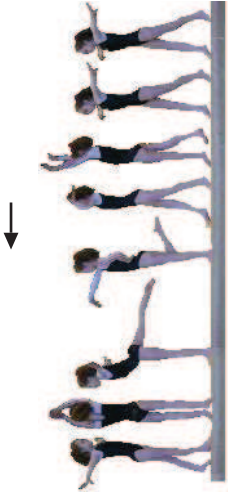




Poussins. Poutre - 5^{ème} Degré : 10 pts (suite)

5.3	Chorégraphie		
	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, bras latéraux - S'accroupir dos droit, poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal - Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position assise sur genou D, jbe G tendue le long de la poutre - Elever souplement les bras à l'horizontale AV, paumes de main vers le bas, croiser les bras devant la poitrine puis tendre souplement les bras à l'horizontale latérale - Par appui sur jbe D, poser pied G sur poutre, jbe G à angle droit et s'établir à la station 	 <p style="text-align: center;">PP</p>	
5.4	<p style="text-align: center;">1</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/2 tour - 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale - Pivoter d'1/2 tour à G sur jbe G, sur 1/2 pointe, pied D pointé au mollet G, bras libres, sans arrêt poser pied D devant pied G pour effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds et sur 1/2 pointes, bras libres 	 <p style="text-align: center;">3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue - Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour - La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour - Genou ouvert ou fermé : SP

Poussins. Poutre - 5^{ème} Degré : 10 pts (suite)

5.5	<p>Acrobatie au choix</p> <p>Souplesse AR - 1 ou 2 pas, pointer pied G en AV bras à la verticale, souplesse AR, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p>OU</p> <p>Roue - 1 ou 2 pas, rassembler les pieds sur ½ pointes, ½ tour sur 2 pieds, bras libres - Avancer jbe G et basculer à la ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps, roue arrivée en ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps</p>	2		<p>Souplesse AR - Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</p> <p>Roue - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</p>
5.6	<p>Saut sissonne</p> <p>- 1 ou 2 pas, saut sissonne arrivée en arabesque, bras libres - 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</p>	1		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p> <p>- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p>
5.7	<p>ATR jbes serrées</p> <p>- 1 ou 2 pas, pointer pied G en AV en amenant les bras à la verticale - Avancer jbe G et basculer à la ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps - ATR transversal jbes serrées, position tenue - Ecarter transversalement les jbes à l'ATR et revenir à la ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps</p>	2		<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</p>

Poussins. Poutre - 5^{ème} Degré : 10 pts (suite)

5.8	Chorégraphie			
	<ul style="list-style-type: none"> - Quelques pas en amenant simplement les bras à la verticale, puis les croiser derrière la nuque pour amener bras D à l'horizontale AV et bras G fléchi, main dans le dos, jbe D fléchie, genoux serrés - Tendre jbe D à l'arabesque, position tenue, bras latéraux - 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres 			
5.9	<p>Sortie au choix</p> <p>Sortie salto AV groupé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elan, sortie salto AV groupé, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres <p>OU</p> <p>Sortie saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer en avançant ou en reculant - Sursaut sortie saut de mains, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres 	<p>2</p> <p></p> <p>OU</p> <p></p>	 <p>OU</p> 	<p>Sortie salto AV :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan = 2 ou 3 pas ou + et frappe (si sortie à l'arrêt : 0.80 pt) - La frappe doit s'effectuer sur ½ pointes, jbes tendues, pointes-bassin-épaules alignés - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - Dos rond, menton poitrine pendant la rotation <p>Sortie Saut de mains :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut - L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception - Envol visible