

IMPOSÉS POUSSINS POUTRE

Les gymnastes de la catégorie «Poussins» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré.

P4. POUTRE

P4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN POUTRE

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes d'exécution					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)					
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	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, déséquilibre	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		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f.				1 pt
Divers FSCF					
Mauvaise annonce de degré	SP				
Faute de terminologie ou fautes 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
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.				x (sur note E)
Élément mal exécuté, non chuté et recommencé				x	
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
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 2ème élan est autorisé à l'entrée en Poutre :	SP				
• élan avec entrée non réalisée sans touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					
• 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	
Ecart insuffisant	chq f.	x	x		
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f.		x		
Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes)	chq f.	x			
1/2 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 élt : ND)
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...)	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	

P4. POUTRE

P4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN POUTRE (SUITE)

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
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	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				
Présence de l'entraîneur sur le tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sauf aux 1er, 2ème et 3ème degré) (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Aide de l'entraîneur sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3 pts sur la note E				
Aide de l'entraîneur sur un élément non coté					0,80pt sur la note E
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur (sur Note Finale)	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
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	SP				
poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
déplacer le tapis supplémentaire				x	
ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
enlever les ressorts du tremplin				x	
placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
dépassement du temps de chute (10 s)	Exercice terminé				
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)			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				
Utilisation de la magnésie incorrecte		x			

P4. POUTRE

P4.2 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS 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
ENTRÉES	Appui des 2 mains à l'appui	1 ^{er}	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial
	Appui des 2 mains à l'appui	2 ^e	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui et début d'engagement de jbe libre au-dessus de poutre
	Poser main, par appui et impulsion élever jbe	3 ^e	1 main sur poutre et début d'impulsion	Impulsion jbe d'appui et début d'engagement de jbe libre
	Appui des 2 mains équerre en bout de poutre	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
SORTIES	Saut Vertical	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
	Saut Vertical en AR	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
	Rondade	3 ^e	Pose des mains sur la poutre, renversement latéral amorcé	Pose des mains sur la poutre et réception sur 2 pieds face à la poutre
	Saut de mains	4 ^e - 5 ^e	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé	5 ^e	Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
ACROS	Position quadrupédique	1 ^{er}	Décoller un genou	Jbe tendue à l'oblique basse
	Placement de dos appui mains et pieds	2 ^e	Début d'élévation du bassin	Décoller les genoux élévation du bassin
	Position de gainage	3 ^e	Début de fouetté et pose d'au moins 1 pied sur poutre	Arrivée directement en position de gainage, jbes tendues (courbe AV)
	Placement dos groupé	3 ^e	Décoller les pieds	Décoller les pieds retour minimum 1 pied sur poutre
	Roue	5 ^e	Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	Souplesse Arrière	5 ^e	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
SAUTS	Vertical	2 ^e - 3 ^e - 4 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre retour minimum 1 pied sur poutre
	Ecart antéropostérieur	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
	En progression	3 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre	Déplacement visible retour minimum 1 pied sur poutre
	Sissonne	5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	Cabriolet	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	Sur 1 jbe (1/2 tour)	4 ^e - 5 ^e	Rotation amorcée sur 1 jambe	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
ATR	Jbes écartées	3 ^e - 4 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre
	Jbes serrées	4 ^e - 5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre

PERDRE 3 POINTS SUR LA NOTE E POUR ÉLÉMENTS NON TENTÉS DOIT ÊTRE EXCEPTIONNEL !

P4. POUTRE

P4.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	TITRE DU PARAGRAPHE	NOTE D		
	<p>Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments AVEC une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : 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</p> <p>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 points. • 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>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 : 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 			<p>Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :</p> <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. <p>Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p>

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

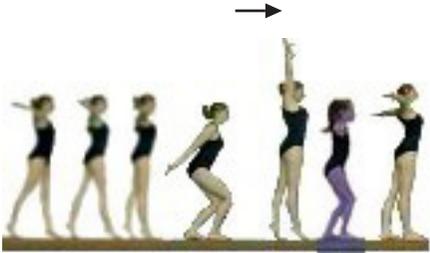
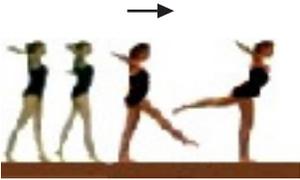
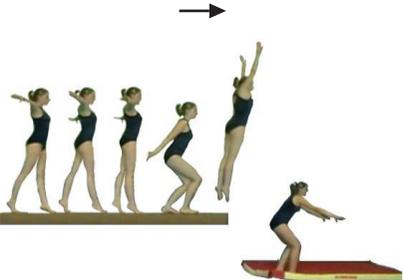
Note Finale : Note D + Note E

P4. POUTRE

P4.4 1^{ER} DEGRÉ - 4PTS

(le 1^{er} degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

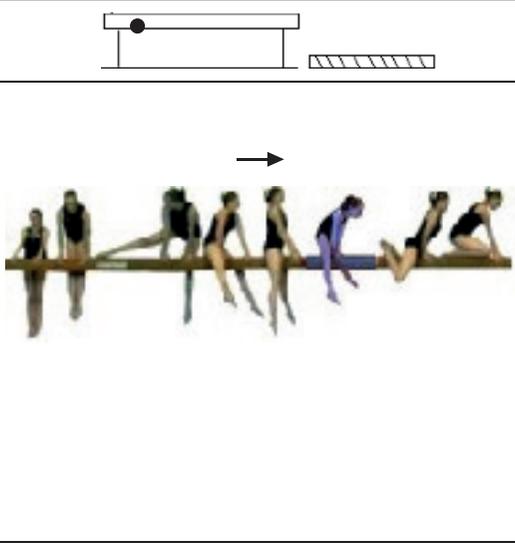
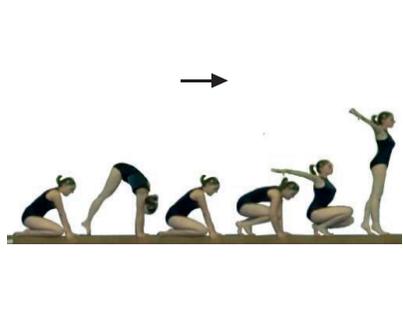
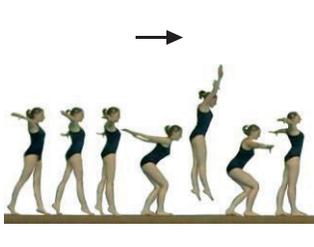
			EXIGENCES TECHNIQUES
<p>Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre. Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes</p>			EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	Entrée	1	<p style="text-align: center;">→</p>  <p style="text-align: center;">→</p>  <p style="text-align: center;">→</p> <p>- Jbe passée directement = SP</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue pour poser pied D sur poutre, 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 cous de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons 		
1.2	Position quadrupédique	1	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Revenir à la position quadrupédique, puis s'établir à la position à genoux assis-talons • 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 style="text-align: center;">→</p>  <p style="text-align: center;">→</p> <p>- Dos plat à la position quadrupédique - Epaules au dessus des appuis - Alignement épaules-bassin-pointes</p>
1.3	Attitude		
	<ul style="list-style-type: none"> • Se redresser à la station • 1 ou 2 pas • Pointer pied G à genoux D, position tenue 	<p>//</p> <p>A</p>	

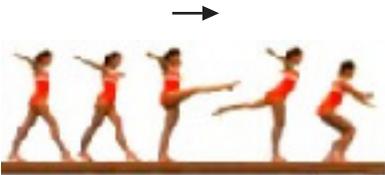
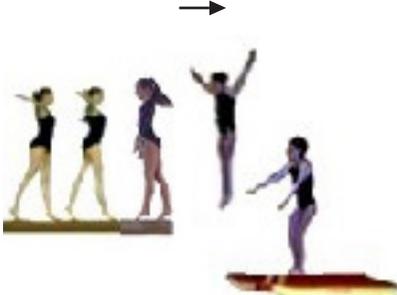
1.4	Préparation de saut	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - <i>Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément</i> - Elever les bras par l'AV
1.5	Arabesque	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max
1.6	Sortie : saut vertical	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

P4. POUTRE

P4.5 2^{ÈME} DEGRÉ - 5PTS

(le 2^{ème} degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

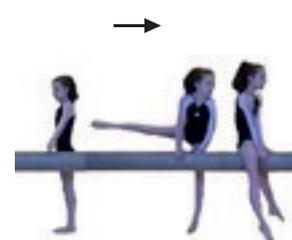
Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre. Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes				EXIGENCES TECHNIQUES
2.1	Entrée	1		<ul style="list-style-type: none"> - Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 cous de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons 			
2.2	Placement du dos	1		
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 		<ul style="list-style-type: none"> - 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		<ul style="list-style-type: none"> - 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
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 libres • Se redresser à la station 			

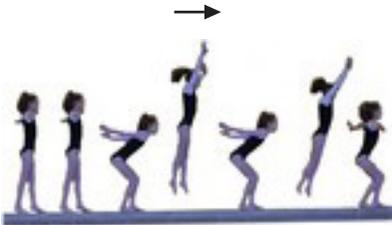
2.4	<p>Battements</p>	0.5		<p>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</p>
2.5	<p>Attitude</p>	0.5		<p>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - Genou ouvert ou fermé : SP</p>
2.6	<p>Sortie : saut vertical en AR</p>	1		<p>- Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max</p>

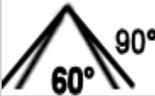
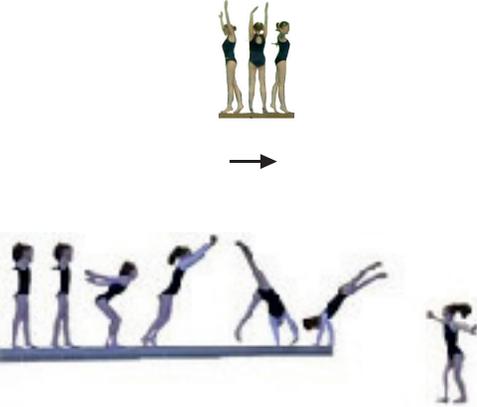
P4. POUTRE

P4.6 3^{ÈME} DEGRÉ - 6PTS

(le 3^{ème} degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

			Tremplin oblique, au 3/4 de la poutre à l'opposé de la sortie Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie. Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes		EXIGENCES TECHNIQUES	
3.1	Entrée	1			- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt	
3.2	Appui	0.5			- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum pour s'établir à la position gainage - Epaules au dessus des mains	
3.3	Chorégraphie				- Genou ouvert ou fermé : SP	

3.4	Sauts en liaison	1	 	<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Abaisser les bras latéralement, 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds • Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut en progression, réception jbes mi-fléchies, bras libres • 1 ou 2 pas, effectuer un battement AV, jbe à l'horizontale minimum • Poser pied AV, élever jbe AR tendue (battement AR) • Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR tendue, bras latéraux, arabesque, position tenue 	 0.5 0.5 	<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 - Angle : <ul style="list-style-type: none"> • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt 	
3.5	Au choix : ATR jbes écartées ou placement du dos	1.5	 OU 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres <p>ATR jbes écartées</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	 0.5 0.5 		

3.6	Saut écart antéropostérieur	0.5		<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>  <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p>
3.7	Sortie : rondade	1.5		<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 cambrer mais avec un dos rond)</p> <p>- Un envol doit être visible avant la réception</p>

P4. POUTRE

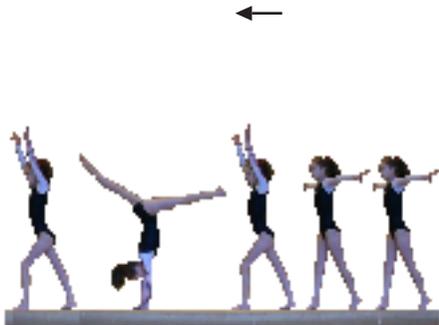
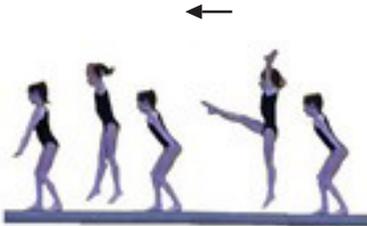
P4.7 4^{ÈME} DEGRÉ - 8PTS

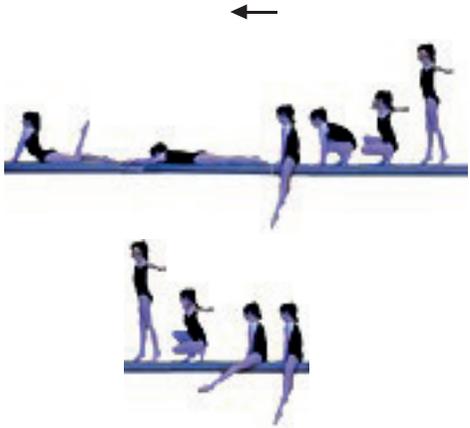
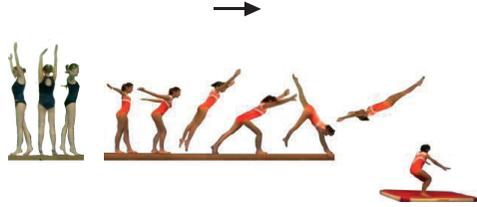
Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie
 Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre. Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes



EXIGENCES TECHNIQUES

4.1	Entrée équerre écartée	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	Chorégraphie <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	Saut écart antéropostérieur <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 			<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 : <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu

4.4	Pivot	1		<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
4.5	ATR jbes écartées	2		<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 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre
4.6	Sauts en liaison	1		<ul style="list-style-type: none"> - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception - Cabriole : <ul style="list-style-type: none"> • Jbe libre entre 45° et 90° : SP • Jbe libre < 45° : 0.30 pt

<p>4.7</p>	<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 	<p>PP</p>		<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
<p>4.8</p>	<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 	<p>2</p> 		<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

P4. POUTRE

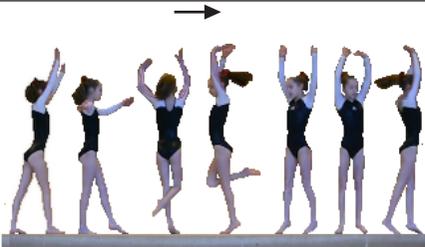
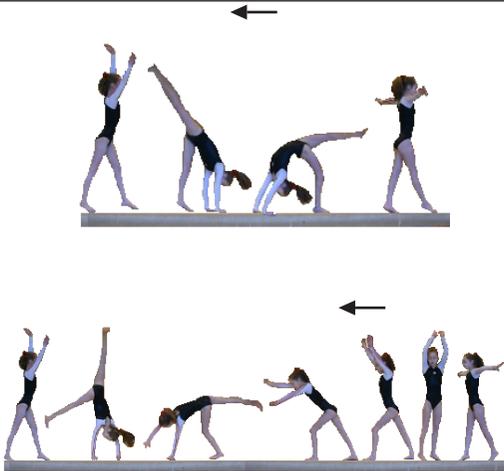
P4.8 5^{ÈME} DEGRÉ - 10PTS

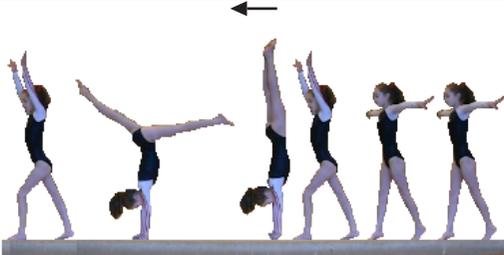
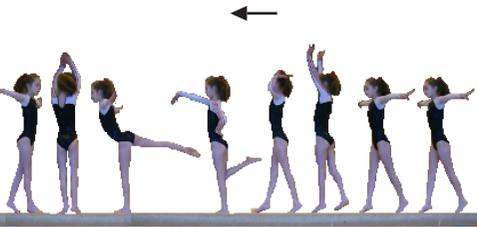
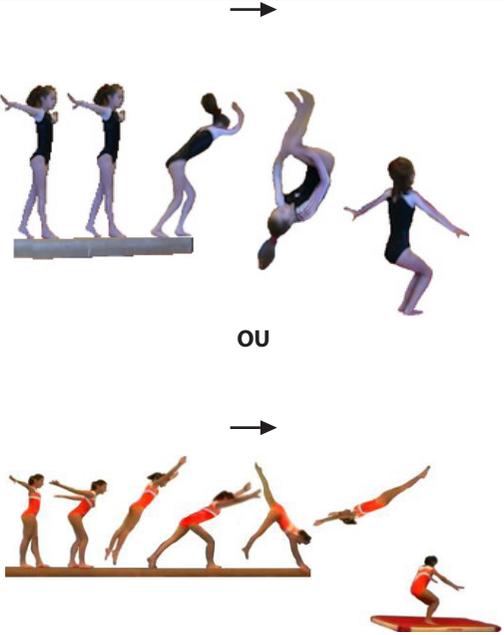
Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie
Départ : station sur le tremplin, mains posées ou non sur la poutre. Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes



EXIGENCES TECHNIQUES

5.1	Entrée équerre écartée	1		
	<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 Élever 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	Sauts en liaison <ul style="list-style-type: none"> 1 ou 2 pas Impulsion de la jbe d'appui, élever jbe libre en l'amenant à l'oblique AV (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 	<p>0.5</p> <p>0.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception Cabriole <ul style="list-style-type: none"> Jbe libre entre 45° et 90° : SP Jbe libre < 45° : 0.30 pt Saut écart antéropostérieur <ul style="list-style-type: none"> Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Ecart : <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu
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 Élever 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 Élever 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>PP</p>		

<p>5.4</p>	<p>1/2 tour</p>	<p>1</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
<p>5.5</p>	<p>Acrobatie au choix</p>	<p>2</p>		<p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR - A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre <p>Roue</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre
<p>5.6</p>	<p>Saut sissonne</p>	<p>1</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception - La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Si écart > 90° : SP</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 60° : élément non reconnu</p> </div> </div>

5.7	<p>ATR jbes serrées</p>	2		<ul style="list-style-type: none"> - 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 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre
5.8	<p>Chorégraphie</p>			
5.9	<p>Sortie au choix</p>	2		<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 1/2 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