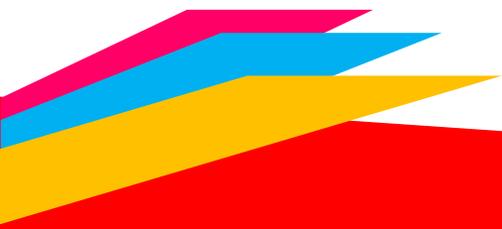


# **RECYCLAGE IMPOSES POUTRE**

**Bonjour  
Bienvenue pour une nouvelle  
année gymnique**



**2019-2020**

# Le Jugement

## ❖ Ce que vous aurez à évaluer :

La réalisation ou l'exécution d'un exercice en conformité avec le texte et respectant les exigences techniques

- ❑ En Poutre, les exercices sont composés de difficultés ayant une valeur donnée et d'éléments gymniques ou chorégraphiques



# La note (les notes)

- ❑ La **note D** (Difficultés) est variable suivant le degré et va de 4 à 13 points
- ❑ La **note E** (Exécution) est de 10 points sur lesquels seront déduites les fautes Générales + les fautes Techniques
- ❑ La **note finale** est obtenue en faisant la moyenne des notes E des 2 juges + la note D

Dans tous les cas, la note D **est ACQUISE** à la gym, même si la note E est en négatif (cette dernière restera à 0).

En poussine :

**NOTE MINIMALE : 3 points**

**sauf si la gym ne fait rien sur l'agrès**



# Les fautes

## Elles sont toutes « NET »

Les fautes sont réparties en 2 catégories.

Fautes <b>générales</b>	Se référer au tableau des fautes générales (Art.15)
Fautes liées aux exigences <b>techniques</b>	Propres à chaque élément, agrès et degré

Les fautes se cumulent entre elles.



- **Les fautes générales**

ont des valeurs différentes selon leur importance

Petites Fautes	0,10 point
Fautes Moyennes	0,30 point
Grosses Fautes	0,50 point
Très grosses Fautes	0,80 point et plus

# Se référer au Tableau des fautes générales

A chaque agrès du Programme fédéral 2015/16

## Fautes d'exécution :

- Flexion bras, jambes
- Ecartement jambes, genoux
- Hauteur des éléments
- Précision dans les positions du corps groupé, carpé ou tendu
- Ecart insuffisant
- Position incorrecte des pieds/corps/buste
- Dynamisme

## Fautes de réception :

- Déviation de l'axe
- Jambes écartées
- Ouverture du corps
- Mouvements pour maintenir l'équilibre : maximum **0.80 points**

# PARAGRAPHE COTE

**Exigence technique** : en écriture « Normal »  
pénalité de - 0,30 en cas de non respect

*Pour cas particulier → la valeur de la pénalité est spécifiée.*

A ces pénalités  
s'ajoutent celles du tableau des fautes générales.



# PARAGRAPHE COTE

→ Pour obtenir la valeur du paragraphe :

**PRINCIPE** → Toutes les **difficultés** en « **gras souligné** »  
doivent être **réalisées sans aide**

Exemple : SAUTS en LIAISON (0.5 +0.5) :

→ 1 seul saut réalisé

→ 0.5 en NOTE D et pénalité de 3pts en note E

→ Oubli d'un passage (écriture normale)

c'est une faute de texte - 0,10 en note E



## → 3 CAS

Utiliser le tableau des

**éléments tentés - éléments reconnus**

pour **appliquer les pénalités**

	<b>Elément hors Tableau + Aucune tentative + Elément aidé</b>	<b>Elément Tenté</b>	<b>Elément Reconnu Bonne réalisation</b>
<b>NOTE D</b>	<b>Perte VD</b>	<b>Perte VD</b>	
<b>NOTE E</b>	<b>- 3 pts</b>	<b>Fautes Générales</b>	<b>Fautes Techniques + Fautes Générales</b>

# ARRET MOUVEMENT

Lorsque la gym ne continue pas son exercice à la suite d'une chute ou autre événement, elle sera notée :

- en note D : sur la valeur des éléments cotés qu'elle a effectués
- en note E : pénalité de toutes les fautes d'exécution de la partie exécutée
  - + pénalité de 0,80 pt par paragraphe non coté non exécuté
  - + pénalité de 3 pts par paragraphe coté non exécuté

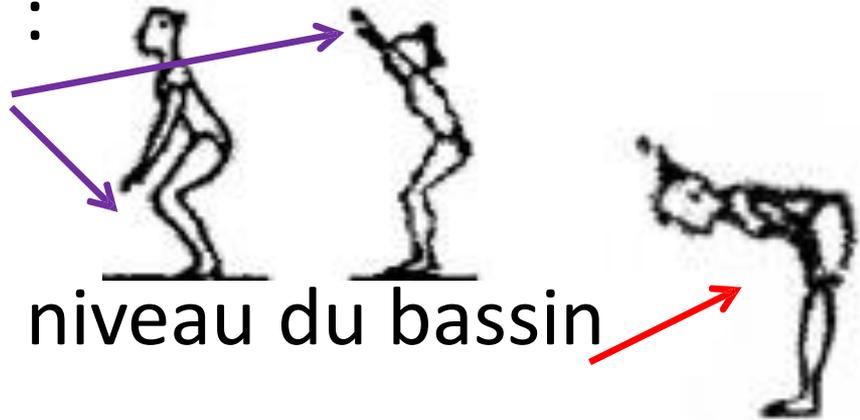


# La réception

- Pas supplémentaires
- Très grand pas ou saut (1m) = -0.30

## - Position à la réception :

Bonnes positions :



-0.10 pour tête au niveau du bassin

-0.30 tête/bassin au niveau des genoux



-0.50 bassin plus bas que les genoux



## **CHUTE : 1 point**

Tout élément chuté peut être recommencé (entrée et sortie comprise)

**sans pénalité pour élément supplémentaire**

\*Chute **après** l'exécution de l'élément :

→ élément comptabilisé en note D

→ pénalité de 1 point pour chute + fautes d'exécution (Techniques et Générales)  
en note E

\*Chute **pendant** l'exécution de l'élément :

**Sans reprise :**

- pas de valeur de l'élément en note D
- pénalité de 1 point pour chute + fautes d'exécution (Techniques et Générales)  
en note E

**Avec reprise :**

- élément comptabilisé en note D
- + 1 point pour chute sur la 1ère exécution
- + fautes éventuelles sur la 2ème exécution en note E

**En cas de plusieurs tentatives**, toutes les chutes sont comptabilisées

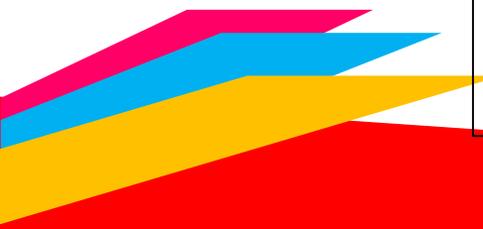
+ les fautes générales et les fautes techniques du dernier élément

**POUSSINES : 1<sup>er</sup> / 2<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup> degré**

**Seule la chute  
pendant et à la fin de chaque élément  
(et non du mouvement)  
est comptabilisée.**

**Chaque élément doit se terminer par une position équilibrée.**

**Pas de pénalité pour chute, marche pieds plats,  
déséquilibre entre chaque élément.**



**POUSSINES : 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> :**  
**TOUTES les chutes sont comptabilisées**

# Pas de CUMUL

- DESEQUILIBRE avec CHUTE
- FLEXION DE JAMBES en réception avec CHUTE
- SURSAUT ou PAS avec CHUTE

**La chute annule**

**toutes les autres fautes de réception**  
(pas, déséquilibre, ajout de mouvements de bras, etc...)



# FAUTES à 0.50 pts **NOTE E**

→ Rebond quelque soit le nombre

→ Élément mal exécuté, sans chute et recommencé  
+ fautes d'exécution (technique et générales)  
sur les 2 éléments

C'est un élément qui existe dans le mouvement.

→ Présence de l'entraîneur

0.50 sur NOTE FINALE

→ CONSEIL verbal de l'entraîneur

0.30 sur NOTE E

# FAUTES à 0.80 pts sur la note E

→ Élément supplémentaire :

Tout élément rajouté au degré annoncé (+ fautes)

→ Mauvaise annonce de degré (sauf Poussines)

→ Élément **aidé dans Paragraphe Non Côté**

→ Élément non exécuté dans l'ordre chronologique

**ATTENTION !!!**

Tout élément oublié ou mal exécuté  
peut être refait

**AVANT LA SORTIE**

**APRES, il ne sera pas reconnu.**



# Quand il y a le choix entre 2 (ou +) éléments :

**Lorsque la 1<sup>ère</sup> tentative n'est pas  
reconnue, la gym doit exécuter le  
même élément au 2<sup>ème</sup> essai**

## Exécution de l'autre élément :

→ 2<sup>ème</sup> élément non reconnu en Note D  
+ fautes d'exécution en Note E sur les 2  
éléments



**Liaison de 2 éléments gymniques  
(indiqué « sans arrêt »)**

**pénalité de 0,30 pts**

**Liaison de 2 éléments acrobatiques**

**sortie 5<sup>ème</sup> B J/A**

**pénalité de 0,50 pts**

# ATTENTION : Pénalités ATR

→ 0.10 si ATR inférieur à  $10^{\circ}$

→ 0.50 si ATR entre  $10^{\circ}$  et  $30^{\circ}$

→ PERTE de la VD  
si supérieur à  $30^{\circ}$

C'est la jambe la plus basse  
qui détermine  
le degré de faute d'angle.



# **ACROBATIE (roue, rondade ...) non dans le plan VERTICAL**

- 0.10 si ATR inférieur à 10°**
- 0.30 si ATR entre 10° et 30°**
- 0.50 si ATR supérieur à 30°**

**\*MARCHE pieds plats  
(si demandés sur  $\frac{1}{2}$  pointes )  
→ 0,10 pour chaque pas**

**\* $\frac{1}{2}$  tour ou Tour pieds plats  
→ 0,30**

**\**Position tenue demandée :*  
→ 0,30**

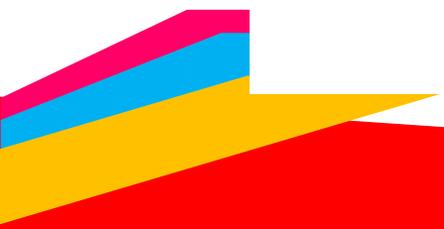
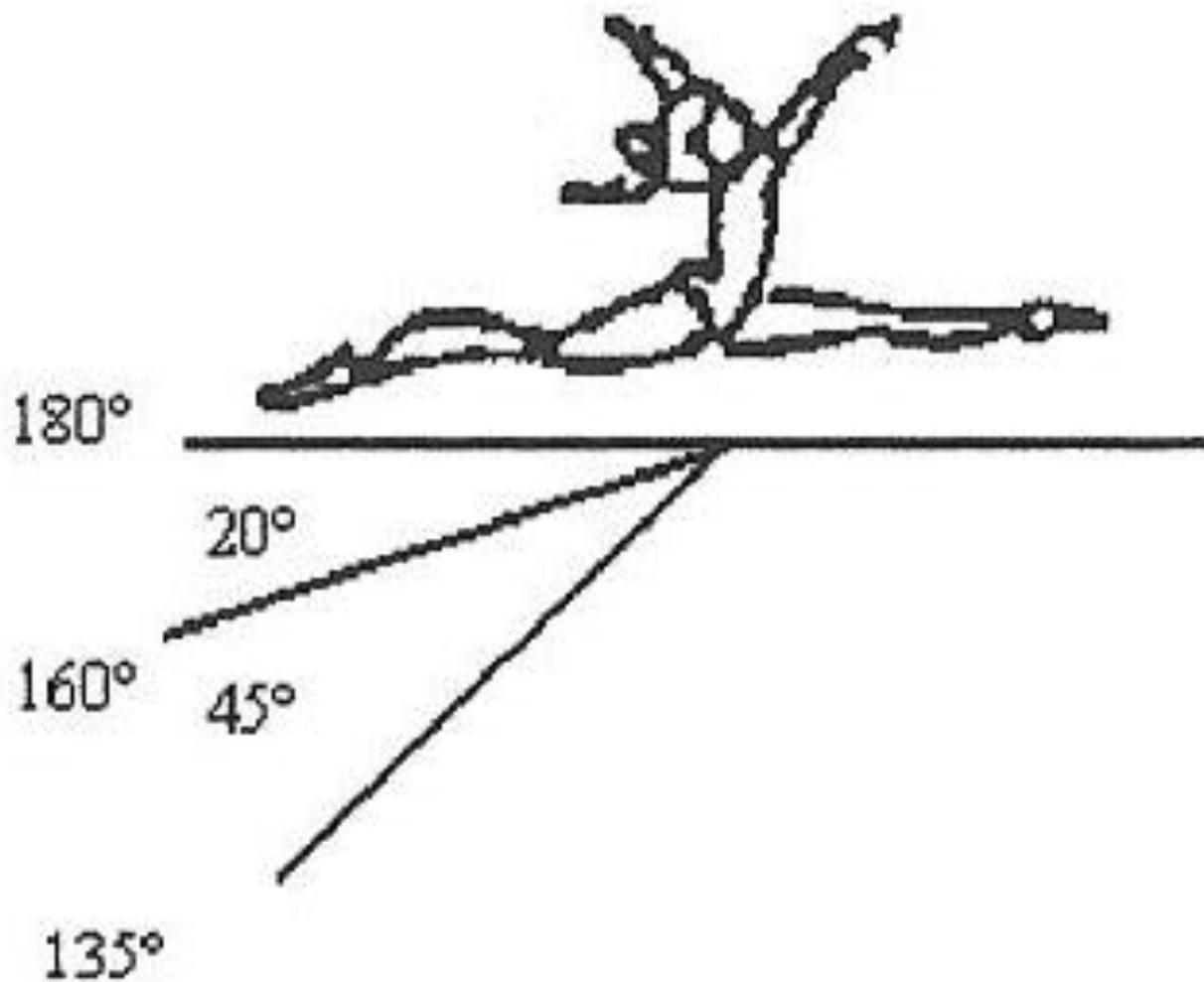


# AMPLITUDE SAUTS

Il faut se référer  
aux exigences techniques  
de chaque saut

L'amplitude demandée  
est différente selon le saut





# Saut vertical + Saut en progression → appel 2 pieds – réception 2 pieds

- \*Bras vers l'avant
- \*Déplacement visible (en progression)
- \**Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*



## Saut écart antéro postérieur → appel 2 pieds – réception 2 pieds

- *Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*

- Ecart des jbes symétrique par rapport a la verticale : 0.10 pt

Si écart > 90° : SP

Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt

Si écart < 60° : element non reconnu



**Sissone → appel 2 pieds – réception 1 pied**

**- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception**

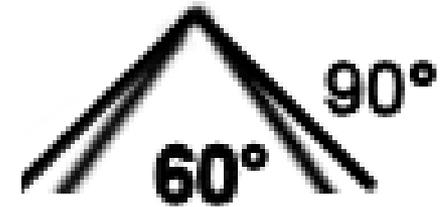
Si écart  $> 90^\circ$  : SP

Si écart entre  $60^\circ$  et  $90^\circ$  : 0.30pt

Si écart  $< 60^\circ$  : élément non reconnu

- La réception du saut sissonne se fait en arabesque :

**jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum**



## Saut enjambé → appel 1 pied – réception 1 pied

- *Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*

- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10pt

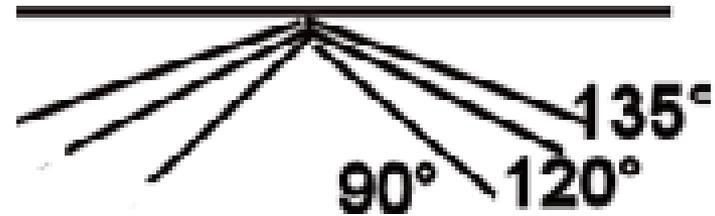
- Ecart des jbes symétrique par rapport a la verticale : 0.10 pt

Si écart > 135° : SP

Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt

Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt

Si écart < 90° : élément non reconnu



## ***Cabriole - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception***

- Jbe libre entre  $45^\circ$  et  $90^\circ$  : SP
- Jbe libre  $< 45^\circ$  : 0.30 pt



## JEUNESSES/AINEES

**Saut Groupé –**  
***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception***

- Les genoux sont à l'horizontale minimum



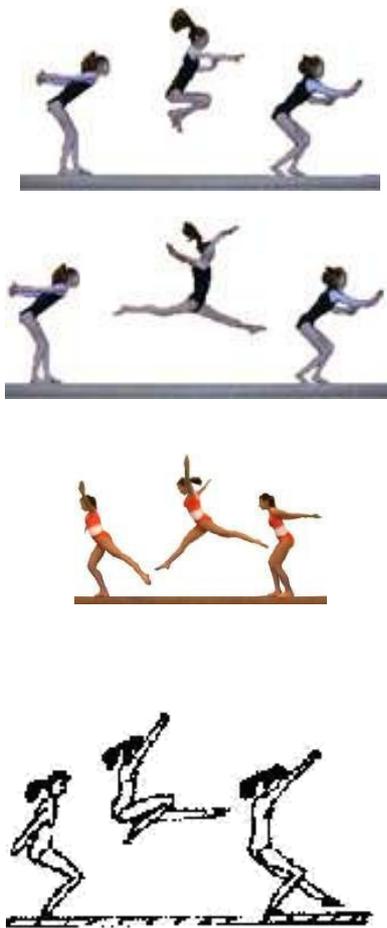
## Saut Cosaque

*Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*

- Jbe tendue à l'horizontale minimum



# SAUTS EN LIAISON

5.4	Sauts en liaison (au choix saut groupé, écart antéropostérieur, sissonne, cosaque)	1		- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception
	<p>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</p> <p>- <b>Saut libre appel 2 pieds</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>- Sans arrêt, <b>saut libre appel 2 pieds</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p><b>Manque de liaison gymnique : 0,3</b></p> <p><b>Pas de liaison pour mouvement de bras supplémentaire, arrêt, déséquilibre ou chute.</b></p> <p>La liaison peut être lente mais il y a continuité dans les élans de bras.</p>	<p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>∩</p> <p>  -p</p> <p>✕</p> <p>W</p>		<p><b>Saut Groupé</b></p> <p>- Les genoux sont à l'horizontale minimum</p> <p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.1 pt</p> <p>Si écart &gt; 90° : SP</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> <p><b>Saut sissonne</b></p> <p>Si écart &gt; 90° : SP</p> <p>Si écart entre 90° et 60° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p><b>Saut Cosaque</b></p> <p>- Jbe tendue à l'horizontale minimum</p>

# ACROBATIES DU 5<sup>ème</sup> J/A

<p><b>SOUPLESSE ARRIERE</b></p> 		<p>Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR</p>
<p><b>ROUE PIED-PIED</b></p> 		<p><i>Roue pied-pied arrivée en 1/2 fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts</i> <i>La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt</i> <i>Le passage sur 1/2 pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt</i></p>
<p><b>SOUPLESSE AVANT</b></p> 		<p><i>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</i></p>
<p><b>CLOCHE</b></p> 		<p><i>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</i></p>

# JEUNESSES/AINEES

## ROUE PIED-PIED 5<sup>ème</sup> A (J/A) :

**Reconnaissance de la VD** → Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés



→ Il est demandé d'arriver les 2 pieds en appui sur la poutre suivi d'un début de remontée de buste. Le 2<sup>ème</sup> pied ne doit pas être juste « jeté » contre la poutre (examen 2019 gym n°4),

**Si VD non reconnue, pénaliser en fautes générales uniquement → pas de pénalités pour :**

- La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt
- Le passage sur 1/2 pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt

## ROUE PIED-PIED 5<sup>ème</sup> B (J/A) : sans arrêt sortie salto AR groupé

**Reconnaissance de la VD** → identique au 5<sup>ème</sup> A

### ATTENTION :

\*La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt

**\*A la transition, une légère flexion des jbes peut être visible (pour permettre l'impulsion pour le salto ARR): SANS PENALITE**

**→ Le passage sur 1/2 pointes à la réception n'est pas demandé !!!**

# 5<sup>ème</sup> B J/A

## Liaison de 2 éléments acrobatiques : pénalité de 0,5pts

**SANS ARRÊT**

**Pour les 2 acrobaties :**

**Réception jbs tendues  
et buste relevé  
simultanément : 0.5**

**Légère flexion à la  
transition : SP**

Erreur sur la figurine



# POUTRE : FAUTES GENERALES

Un élan supplémentaire est autorisé à l'entrée :

\*entrée non réalisée **SANS** touche du tremplin ou agrès → sans pénalité

\*entrée non réalisée **ET** touche du tremplin ou agrès → **1 point**

- **REBOND** sur tremplin avant entrée → 0.50 pts
- **FOUETTE** : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir a la position accroupie : 0.10/0.30 pt
- **Appui** d'une jambe contre la poutre pour maintenir l'équilibre : 0.30 pts
- **Position accroupie** avec dos rond ou dos non vertical : 0.10 pts ou 0.30pts pts
- **Frôler** la poutre avec la jambe ou le pied : 0.30 pts
- **SORTIES** : ne pas oublier la hauteur (envol) des éléments en particulier saut de main et salti

# Présence de l'entraîneur

Présence de l'entraîneur  
sur le tapis ou mains au dessus du tapis.

Pénalité de 0.50 Pt  
sur la note finale

# POUSSINES

	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
<b>ENTREES</b>	Appui des 2 mains à l'appui	1 <sup>er</sup>	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial
	Appui des 2 mains à l'appui	2 <sup>o</sup>	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 <sup>o</sup>	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 <sup>o</sup> - 5 <sup>o</sup>	Impulsion des pieds sur tremplin et élévation bassin à hauteur de la poutre	Jbes à l'oblique AV basse et bassin décollé
<b>SORTIES</b>	Saut Vertical	1 <sup>er</sup>	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 <sup>o</sup>	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 <sup>o</sup>	Pose des mains sur la poutre, renversement latéral amorcé	Pose des mains sur la poutre et réception sur 2 jbes face à la poutre
	Saut de mains	4 <sup>o</sup> - 5 <sup>o</sup>	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé	5 <sup>o</sup>	Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
<b>ACROS</b>	Position quadrupédique	1 <sup>er</sup>	Décoller un genou	Jbe tendue à l'oblique basse
	Placement de dos appui mains et pieds	2 <sup>o</sup>	Début d'élévation du bassin	Décoller les genoux élévation du bassin
	Position de gainage	3 <sup>o</sup>	Début de fouetté et pose des pieds sur poutre	Arrivée directement en position de gainage, jbes tendues (courbe AV)
	Placement dos groupé	3 <sup>o</sup>	Décoller les pieds	Décoller les pieds retour minimum 1 pied sur poutre
	Roue	5 <sup>o</sup>	Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	Souplesse Arrière	5 <sup>o</sup>	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
<b>SAUTS</b>	Vertical	2 <sup>o</sup> - 3 <sup>o</sup> - 4 <sup>o</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre retour minimum 1 pied sur poutre
	Ecart antéropostérieur	3 <sup>o</sup> - 4 <sup>o</sup> - 5 <sup>o</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre écart des jbes amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	En progression	3 <sup>o</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	Déplacement visible retour minimum 1 pied sur poutre
	Sissonne	5 <sup>o</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	Cabriole	4 <sup>o</sup> - 5 <sup>o</sup>	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
<b>PIVOTS</b>	Sur 1 jbe (½ tour)	4 <sup>o</sup> - 5 <sup>o</sup>	Rotation amorcée sur 1 jambe	Rotation ¼ de tour minimum sur 1 jbe
<b>ATR</b>	Jbes écartées	3 <sup>o</sup> - 4 <sup>o</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre
	Jbes serrées	4 <sup>o</sup> - 5 <sup>o</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre

# JEUNESSES/AINEES

	Eléments	A/J	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
<b>ENTREES</b>	Appui des 2 mains à l'appui facial	1 <sup>er</sup>	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial
	Appui des 2 mains	2 <sup>o</sup>	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial et début d'élévation de jbe au-dessus de poutre
	Poser main par appui et impulsion élever jbe	3 <sup>o</sup>	1 main sur poutre et début d'impulsion	Impulsion jbe d'appui et début d'engagement jbe libre
	Appui des 2 mains équerre en bout de poutre	4 <sup>o</sup> - 5 <sup>o</sup>	Impulsion des pieds sur tremplin et élévation bassin à hauteur de la poutre	Jbes à l'oblique AV basse et bassin décollé
<b>SORTIES</b>	Saut vertical	1 <sup>er</sup>	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 <sup>o</sup>	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 <sup>o</sup>	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 <sup>o</sup>	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AR groupé	5 <sup>o</sup>	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé	5 <sup>o</sup>	Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
<b>ACROS</b>	Position quadrupédique	1 <sup>er</sup>	Décoller un genou	Jbe tendue à l'oblique basse
	Placement de dos appui mains et pieds	2 <sup>o</sup>	Début d'élévation du bassin	Décoller les genoux, élévation du bassin
	Position de gainage	3 <sup>o</sup>	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 <sup>o</sup>	Décoller les pieds	Décoller les pieds retour minimum 1 pied sur poutre
	Roue	4 <sup>o</sup>	Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé arrivée minimum 1 pied sur poutre
	Roue pied-pied	5 <sup>o</sup>	Roue arrivée 1 pied sur la poutre	Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	Cloche	5 <sup>o</sup>	Pose des mains, renversement AV engagé, pose 1 pied et retour amorcé	Renversement AV/AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	Souplesse Avant	5 <sup>o</sup>	Pose des mains, renversement AV engagé	Renversement AV réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	Souplesse Arrière	5 <sup>o</sup>	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre

# JEUNESSES/AINEES

	Eléments	A/J	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
SAUTS	Vertical	2° à 5°	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre retour minimum 1 pied sur poutre
	Ecart antéropostérieur	3°/4°/5°	Les 2 pieds quittent la poutre écart des jbes amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	En progression	3°	Les 2 pieds quittent la poutre	Déplacement visible retour minimum 1 pied sur poutre
	Cabriole	4°	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre et jbe libre à l'oblique AV basse minimum réception sur 1 pied
	Sissonne	5°	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	Groupé	4° - 5°	Les 2 pieds quittent la poutre + groupé des jbes amorcé	Elévation visible des genoux à 45° minimum
	Cosaque	5°	Les 2 pieds quittent la poutre + début d'élévation de la jbe libre	Elévation visible de la jbe libre à 45° minimum
	Saut enjambé	4° - 5°	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé appel 1 pied	Ecart des jbes > 90° réception sur 1 pied sur poutre
PIVOTS	Sur 1 jbe (½ tour)	4°	Rotation amorcée sur 1 jambe	Rotation ¼ de tour minimum sur 1 jbe
	Sur 1 jbe (1 tour)	5°	Rotation sur 1 jambe ½ tour minimum	Rotation ¾ de tour minimum sur 1 jbe
ATR	Jbes écartées	3°	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre
	Jbes serrées	4° - 5°	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre

Match du ..... à .....

Association : .....

Catégorie : ..... Equipe : .....

Nom : ..... Prénom : .....

# Fiche Gymnaste

	DEGRE	D		E		NOTE FINALE D + E
POUTRE		DEPART		DEPART	10	
		PENAL.		PENAL.		
		NOTE		NOTE		
BARRES		DEPART		DEPART	10	
		PENAL.		PENAL.		
		NOTE		NOTE		
TABLE DE SAUT		DEPART		DEPART	10	
		PENAL.		PENAL.		
		NOTE		NOTE		
SOL		DEPART		DEPART	10	
		PENAL.		PENAL.		
		NOTE		NOTE		
DEGRE CLASSEMENT				NOTE GENERALE		