

# IMPOSÉS POUSSINS **FORMATION PHYSIQUE**

---

*La formation physique est un mouvement imposé aux gymnastes de la catégorie «Poussins» pour travailler la coordination, le rythme, les positions de base de la gymnastique et la mémorisation d'un exercice.*



# P1. FORMATION PHYSIQUE

## P1.1 NOTATION

Sur 10 points moins les pénalités pour faute d'exécution ou autres décrites ci dessous

FAUTES		DÉDUCTIONS
Musique	manque partiel d'harmonie	0.10 pt
	déphasage final (avant ou après)	0.10 pt
Exécution	fautes spécifiques	voir paragraphes
	fautes générales	voir tableau des fautes générales
	Un paragraphe non exécuté	0.80 pt
	Un paragraphe exécuté partiellement	0.10 pt pour faute de texte par «temps» non exécuté
	Faute de texte	0.10 pt
	Entraîneur comptant à haute voix	2 pts

## P1.2 EXERCICE

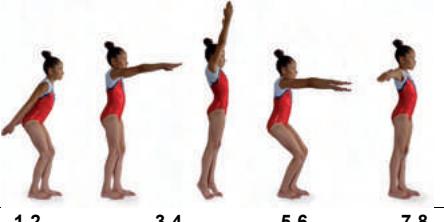
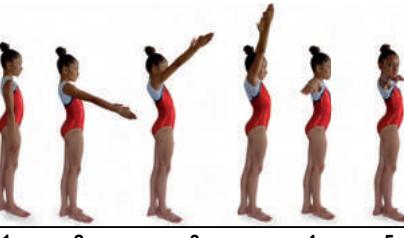
**Position initiale :**

Départ au siège, buste droit, jbe G tendue pointe de pied en extension, jbe D pliée par dessus genou G pied pointé à coté du genou, bras à l'oblique AR basse doigts pointés au sol, tête droite, profil G côté juges

**4 temps d'introduction**

La formation physique ne peut être inversé ni en totalité, ni en partie.

Textes		Figurines	Fautes spécifiques
A	<p>1-2 : Maintenir la position</p> <p>3-4 : S'établir au siège jbes serrées tendues, pointes de pieds flex (fléchies)</p> <p>5-6 : Extension des pointes de pieds</p> <p>7-8 : S'établir au coucher dorsal en amenant les bras à l'horizontale latérale, paumes au sol</p>	 <p>1-2      3-4      5-6      7-8</p>	<p>Dos rond au siège : 0.10/0.30 pt</p> <p>Mains à plat : 0.10 pt</p>
B	<p>1-2 : Mi-flexion des jbes, pieds à plats</p> <p>3-4 : Décoller les épaules en amenant les mains tendues au dessus des genoux, bras tendus, regard sur mains</p> <p>5-6 : Revenir à la position couchée dorsale, bras à l'horizontale latérale, paumes au sol</p> <p>7-8 : Se redresser au siège jbes tendues serrées pointes de pieds en extension, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol</p>	 <p>1-2      3-4      5-6      7-8</p>	<p>Mains posées tendues sur les genoux : SP</p> <p>Epaules non relevées : 0.30 pt</p> <p>Dos rond au siège : 0.10/0.30 pt</p>
C	<p>1-2 : Par appui de la main G, effectuer un 1/2 tour à G pour s'établir à la station ventrale bras tendus, épaules à la verticale des mains</p> <p>3-4 : S'établir à l'appui quadrupédique dos rond, tête rentrée</p> <p>5-6 : Dos plat, tête dans la prolongement du corps, regard sur mains</p> <p>7-8 : S'établir à la position à genoux assis-talons en rapprochant les mains devant les genoux, paumes au sol</p>	 <p>1-2      3-4      5-6      7-8</p>	<p>Positions dos non respectées : 0.10 pt chq fois</p>

<p><b>D</b></p> <p>1-2 : Par appui des mains, s'établir à la position accroupie, pieds décalés      3-4 : Redresser le buste, dos droit en élevant les bras à l'horizontale latérale      5-6 : Se redresser à la station      7-8 : Abaisser les bras le long du corps latéralement</p>	 <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>	<p>Dos rond à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</p>
<p><b>E</b></p> <p>1-2 : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse, paumes de main libres      3-4 : Extension des jbes sur pointes de pieds en élevant les bras par l'AV à la verticale, paumes de mains libres      5-6 : Mi-flexion des jbes, en posant les talons simultanément abaisser les bras vers l'AV à l'horizontale, paumes vers le sol      7-8 : Extension des jbes en amenant les bras à l'horizontale latérale</p>	 <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>	<p>Pieds non décalés : 0.10 pt      Talons insuffisamment soulevés : 0.10 pt</p>
<p><b>F</b></p> <p>1 : 1 pas du pied D, pied légèrement ouvert      2 : Elever jbe G tendue à l'oblique AR basse      3-4 : Mi flexion de la jbe D      5-6 : Extension de la jbe D      7-8 : Rassembler pied G devant pied D, talon G au milieu du pied D, genoux ouverts</p>	 <p>1 2 3-4 5-6 7-8</p>	<p>Jbe AR fléchie : 0.10/0.30 pt      Buste penché : 0.10 pt chq fois</p>
<p><b>G</b></p> <p>1-2 : Elever jbe D tendue à l'oblique AR basse      3-4 : Mi flexion de la jbe G      5-6 : Extension de la jbe G      7-8 : Rassembler pied D devant pied G, talon D au milieu du pied G, genoux ouverts</p>	 <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>	<p>Jbe AR fléchie : 0.10/0.30 pt      Buste penché : 0.10 pt chq fois</p>
<p><b>H</b></p> <p>1 : Pointer pied D en AV, genou ouvert      2 : Elever jbe D à l'oblique AV basse      3 : Pointer pied D en AV      4 : Rassembler pied D derrière pied G, talon G au milieu du pied D      5 : Pointer pied G en AV, genou ouvert      6 : Elever jbe G à l'oblique AV basse      7 : Pointer pied G en AV      8 : Rassembler pied G derrière pied D, talon D au milieu du pied G</p>	 <p>1 2 3 4 5 6 7 8</p>	<p>Jbe AV fléchie : 0.10/0.30 pt      Genoux non-ouverts : 0.30 pt</p>
<p><b>I</b></p> <p>1 : Abaisser les bras latéralement le long du corps      2-3-4 : Elever les bras tendus par l'AV, et en passant par la verticale, les abaisser à l'horizontale latérale, paumes vers le sol      5 : Position Finale      Fléchir bras G, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule, paume vers le sol, simultanément, rotation de la tête à D, regard sur main D</p>	 <p>1 2 3 4 5</p>	<p>Bras non passés par l'AV : 0.10 pt      Bras non à la verticale : 0.10 pt      Bras non à l'horizontale : 0.10 pt      Mouvement discontinu : 0.30 pt</p>