

# 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 - ART 15 -

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes d'exécution</b>					
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		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)</b>					
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
<b>Divers FSCF</b>					
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 <b>sans</b> touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					
• élan avec entrée non réalisée <b>et</b> 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 - ART 15 - (SUITE)

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes spécifiques en Poutre</b>					
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		
<b>Comportement de l'entraîneur</b>					
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				
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
<b>Irrégularités aux agrès :</b>					
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 ( <b>10 s</b> )	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 <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>e</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>e</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>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	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 <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>e</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>e</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>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé	5 <sup>e</sup>	Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
ACCROS	Position quadrupédique	1 <sup>er</sup>	Décoller un genou	Jbe tendue à l'oblique basse
	Placement de dos appui mains et pieds	2 <sup>e</sup>	Début d'élévation du bassin	Décoller les genoux élévation du bassin
	Position de gainage	3 <sup>e</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>e</sup>	Décoller les pieds	Décoller les pieds retour minimum 1 pied sur poutre
	Roue	5 <sup>e</sup>	Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	Souplesse Arrière	5 <sup>e</sup>	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
SAUTS	Vertical	2 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre retour minimum 1 pied sur poutre
	Ecart antéropostérieur	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</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>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	Déplacement visible retour minimum 1 pied sur poutre
	Sissonne	5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	Cabriole	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</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
PIVOTS	Sur 1 jbe (1/2 tour)	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Rotation amorcée sur 1 jambe	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
ATR	Jbes écartées	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre
	Jbes serrées	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	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><b>Paragraphe coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>AVEC</b> 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"> <li>- Ecriture Gras souligné : <b>élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul> <p>2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée -&gt;</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"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : position tenue</li> </ul>	<p><b>X pts</b></p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p>	<p><b>Dessins</b> des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> <li>• <b>Gras italique : conseil technique</b> S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</li> <li>• Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</li> </ul> <p><b>PRÉCISIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> <li>• Si un élément coté n'est pas reconnu : - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> <li>• 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.</li> </ul>
	<p><b>Paragraphe non coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>SANS</b> 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"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>			<p>Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :</b> 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.</li> <li>• <b>Si le paragraphe a un intitulé :</b> 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.</li> </ul> <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

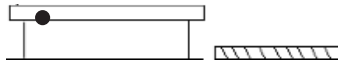


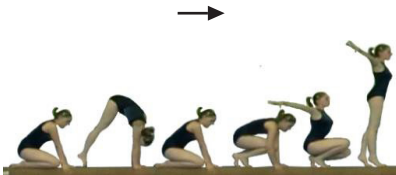

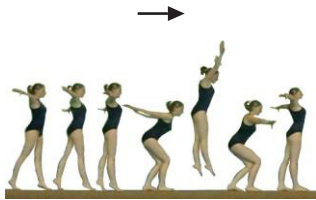

**Note E :** 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales

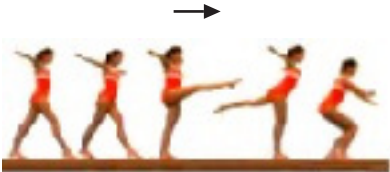




**Note Finale :** Note D + Note E

# P4. POUTRE

## P4.5 2<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 5PTS

(le 2<sup>ème</sup> 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
<b>2.1</b>	<b>Entrée</b>	<b>1</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal</b> (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale</li> <li>• Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond puis revenir au siège transversal</li> <li>• Par flexion des jbes, poser les cous de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons</li> </ul>			
<b>2.2</b>	<b>Placement du dos</b>	<b>1</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension (<b>placement du dos</b>), <b>position tenue</b></li> <li>• 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</li> <li>• Se redresser à la station</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les mains doivent être posées «collées» aux genoux</li> <li>- Epaules à la verticale des mains</li> <li>- L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)</li> </ul>	
<b>2.3</b>	<b>Saut vertical</b>	<b>1</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, assembler les pieds</li> <li>• Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut vertical</b> en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Se redresser à la station</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</b></li> <li>- Elever les bras par l'AV</li> </ul>

2.4	<b>Battements</b>	0.5		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, poser talon simultanément pointer pied en AV</li> <li>• Effectuer <b>un battement AV</b> à l'oblique AV basse</li> <li>• Poser pied AV, jbe tendue devant pied d'appui, effectuer <b>un battement AR</b>, jbe tendue à l'oblique AR basse minimum</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> </ul>
2.5	<b>Attitude</b>	0.5		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Extension de la jbe d'appui, pied à plat, <b>pointer pied au genou</b>, bras à la verticale</li> </ul>	A		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Genou ouvert ou fermé : SP</b></li> </ul>
2.6	<b>Sortie : saut vertical en AR</b>	1		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre</li> <li>• Rassembler pied AR au pied AV</li> <li>• Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres</li> <li>• Mi-flexion des jbes en abaissant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>• <b>Sortie saut vertical en AR</b> en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elever les bras par l'AV</li> <li>- Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre</li> <li>- Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max</li> </ul>