

IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES **POUTRE**

Les gymnastes de la catégorie «Jeunesses» et «Aînées exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré (les «Aînées» peuvent également présenter un mouvement 6eme degré)



Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

JA 4. POUTRE

JA4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES 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 fléchis 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 (Barres, Poutre, Sol)	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)					
Déviation 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 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	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité de 0,80pt sur note E				
Faute de terminologie (choré/liaison) ou faute de texte	chq f.	x			
Elément 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			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.				0.80 pt
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Paragraphe chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x			Max 0.80 pt (paragraphe)
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				0.80 pt
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec)	chq f.	x			
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				0.80 pt
Elément mal exécuté, sans chute et recommencé				x	
Tout élément chuté peut être recommandé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix, option différente après la 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			
Elan supplémentaire en entrée : un 2ème élan est autorisé à l'entrée, Barres et 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	

JA 4. POUTRE

J4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES 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					
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f		x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f			x	
Ecart insuffisant	chq f	x	x		
Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes)	chq f.	x			
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart ...)			x		
1/2 tour ou tour pied à plat	chq f.		x		
Elément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°		10 à 30°	> 30°(valeur él : Note D)
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...)	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.		x		
Appui d'une jambe contre la poutre	chq f.		x		
Frôler la poutre avec pied ou jambe	chq f.		x		
Comportement de l'entraîneur					
Tenue non conforme	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Aide sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément sur le Note D et pénalité de 3 pts sur le note E				
Aide sur un élément principal dans un paragraphe non coté	chq f.				0,80 pt
Présence de l'entraîneur sur le tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (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			
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement anti-sportif de l'entraîneur	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	
• placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
• enlever les ressorts du tremplin				x	
• dépassement du temps de chute (10s)	Exercice terminé				
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux)	à chq agr.		x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Note / Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				

JA 4. POUTRE

JA4.2 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS J/A	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 facial	1 ^{er}	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial
	Appui des 2 mains	2 ^e	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 éléver jbe	3 ^e	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 ^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	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Roue enchaîné salto AR	5 ^e	Roue arrivée 1 pied sur la poutre	Arrivée en appui des 2 pieds l'un derrière l'autre
	Salto AR groupé	5 ^e	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	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	4 ^e	Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé arrivée minimum 1 pied sur poutre
	Roue pied-pied	5 ^e	Roue arrivée 1 pied sur la poutre	Arrivée en appui des 2 pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	Cloche	5 ^e	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 ^e	Pose des mains, renversement AV engagé	Renversement AV 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

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS J/A	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 ^e à 5 ^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
	Cabriole	4 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre, début d'élévation de la jbe libre	Les 2 pieds quittent la poutre et jbe libre à l'oblique AV basse minimum réception sur 1 pied
	Sissonne	5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	Groupé	4 ^e - 5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre + groupé des jbes amorcé	Elévation visible des genoux à 45° minimum retour minimum 1 pied sur poutre
	Cosaque	5 ^e	Les 2 pieds quittent la poutre + début d'élévation de la jbe libre	Elévation visible de la jbe libre à 45° minimum retour minimum 1 pied sur poutre
	Saut enjambé	4 ^e - 5 ^e	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 (1/2 tour)	4 ^e	Rotation amorcée sur 1 jambe	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
	Sur 1 jbe (1 tour)	5 ^e	Rotation sur 1 jambe 1/2 tour minimum	Rotation 3/4 de tour minimum sur 1 jbe
ATR	Jbes écartées	3 ^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 !

JA 4. POUTRE

JA4.3 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^{re} 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 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

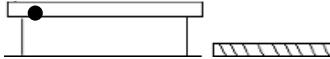
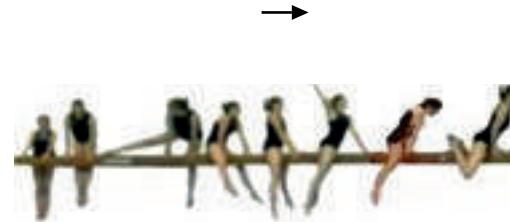
Note Finale : Note D + Note E

JA 4. POUTRE

J4.4 1^{ER} DEGRÉ - 4PTS

Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie
Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre

Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes

				EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	Entrée	0.5	 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter à l'appui facial, éléver 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 Fléchir souplement bras D, extension du bras D à l'oblique AR haute, paume vers l'extérieur, regard sur main D, ramener main D en prise radiale Par appui des bras, éllever le bassin, jbes tendues et dos rond, puis revenir au siège transversal Par flexion des jbes, poser les coussins 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 éléver jbe G à l'horizontale AR, jbe tendue, pointe de pied en extension, position tenue S'établir à la position assis-talons, genou D posé sur la poutre et genou G en appui sur le côté de la poutre, dos droit, bras latéraux S'établir à genou dressé, jbe G fléchie à 90° en AV pour se redresser à la station
1.3	Arabesque	0.5	 	<ul style="list-style-type: none"> 2 ou 3 pas Poser jbe AV tendue, éléver jbe AR tendue à l'oblique AR Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, position tenue

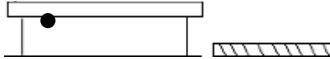
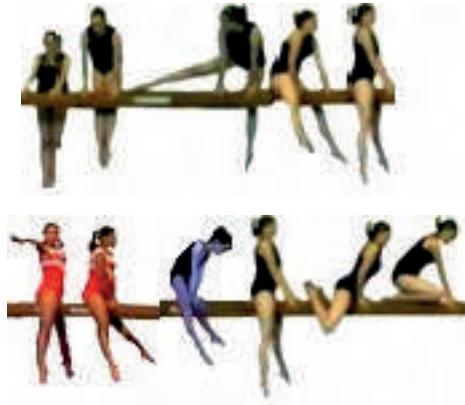
1.4	Préparation de saut	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément - Elever les bras par l'AV
1.5	Attitude	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - Genou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

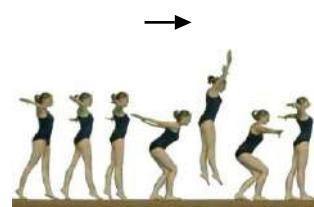
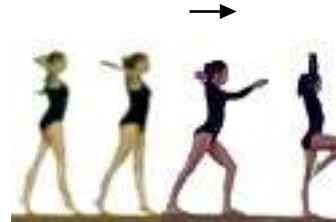
JA 4. POUTRE

JA4.4 2^{EME} DEGRÉ - 5PTS

Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie
 Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre

Tous les déplacements se font sur ½ pointes

				EXIGENCES TECHNIQUES
2.1	Entrée	1	 	
2.2	Placement du dos	1	 	<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	Arabesque	0.5	 	<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max

2.4	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
2.5	Attitude	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - Genou ouvert ou fermé : SP
2.6	Sortie : saut vertical en AR	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

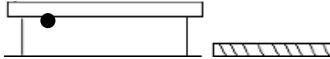
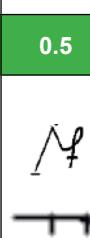
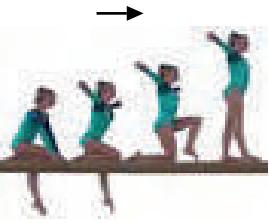
JA 4. POUTRE

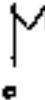
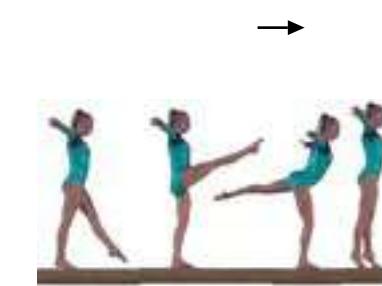
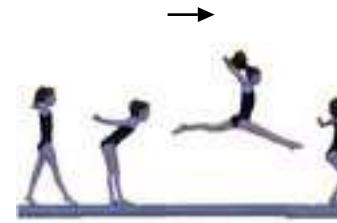
JA4.5 3^{EME} DEGRÉ - 6PTS

Tremplin 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	 	<p>EXIGENCES TECHNIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
3.2	Appui	0.5	 	<p>EXIGENCES TECHNIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les jbes doivent être à l'horizontale minimum dans l'équerre - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum pour s'établir à la position de gainage - Epaules au dessus des mains
3.3	Chorégraphie			

3.4	Au choix : Placement du dos groupé ou ATR jbes écartées	1.5	   	<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 <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 des jbes < 90° : 0.30 pt - <i>A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</i>
3.5	Chorégraphie		 	
3.6	Saut écart antéropostérieur	0.5	 	<p><i>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les saut et à la réception</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt <div style="display: flex; align-items: center;">  Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu </div>
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, bras latéraux, poser talon jbe AR et pointer pied AV • Effectuer un battement AV à l'horizontale minimum • Poser pied AV jbe tendue devant jbe d'appui, effectuer un battement AR tendue à l'oblique AR basse minimum • Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, <i>position tenue</i>, bras latéraux 			

3.7	Chorégraphie			<ul style="list-style-type: none"> - Genou ouvert ou fermé : SP - La position doit de faire sur ½ pointes
3.8	Saut en liaison	1		<ul style="list-style-type: none"> - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception
3.9	Sortie Rondade	1.5		<ul style="list-style-type: none"> - La rondade doit être précédée d'un sursaut - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'envol doit se faire en courbe AV (= sans casser ni cambrer mais avec un dos rond) - Un envol doit être visible avant la réception

JA 4. POUTRE

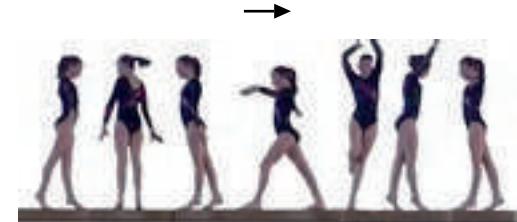
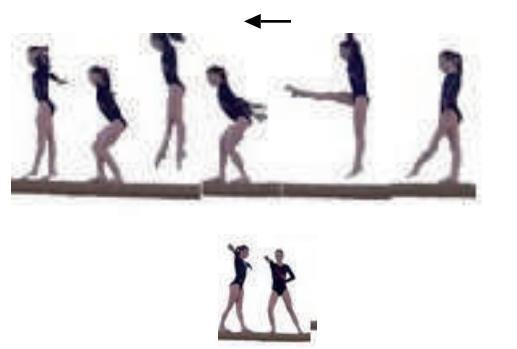
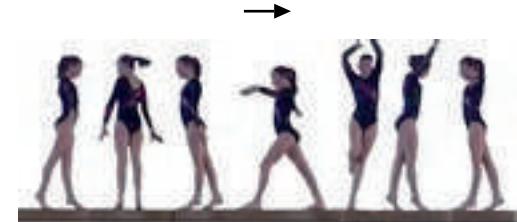
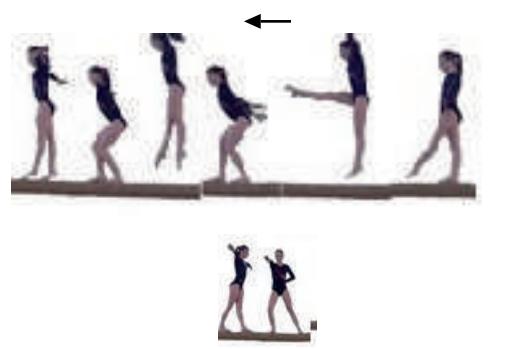
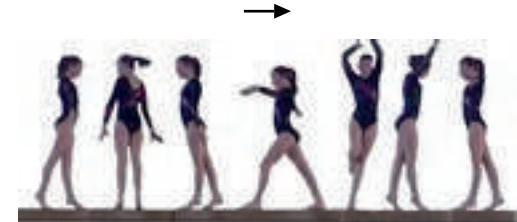
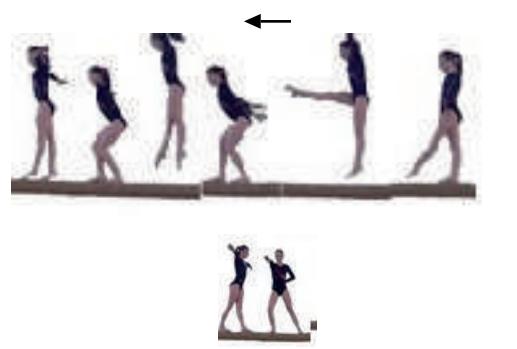
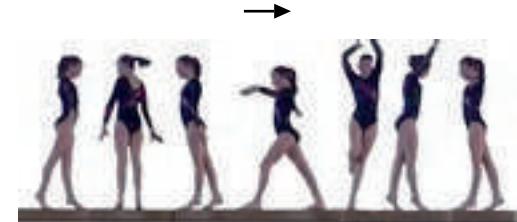
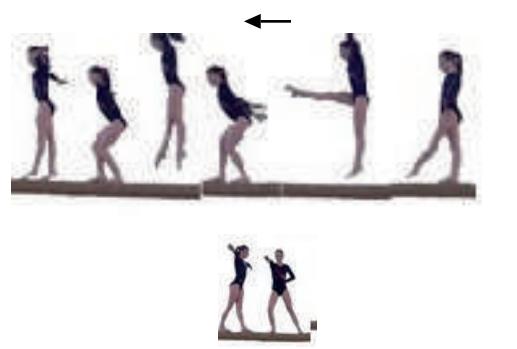
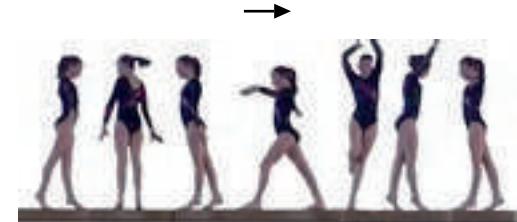
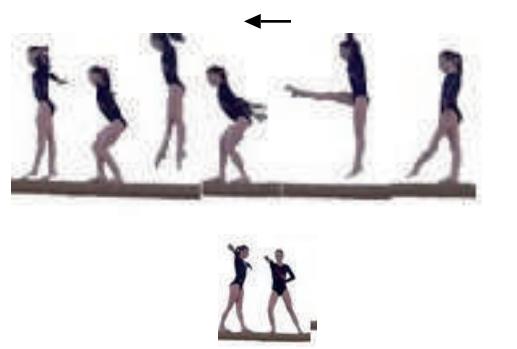
JA4.6 4^{EME} DEGRÉ - 8PTS

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie

Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre

Tous les déplacements se font sur ½ 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 flétrir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - <i>Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP</i>
4.2	ATR jbes serrées	1	 	<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - <i>A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</i> - <i>Ecart dans la descente : SP</i>
4.3	Chorégraphie		 	
4.4	Sauts en liaison	1	 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</i> - <i>Saut écart antéropostérieur</i> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt <p></p> <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p> <p><i>Saut groupé</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Les genoux doivent être à la hauteur du bassin dans le groupé

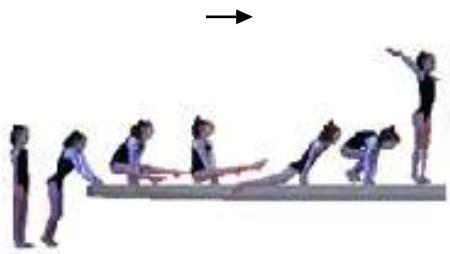
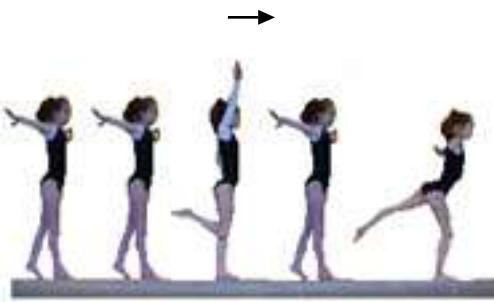
4.5	Pivot	1	 	<ul style="list-style-type: none"> 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres S'établir à la 1/2 fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale Pivoter d'un 1/2 tour à G sur jbe G, sur 1/2 pointe pied D pointé au mollet G, bras libres Pointer pied D devant pied G, sans arrêt 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres <p>- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</p> <p>- Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour</p> <p>- 1/2 tour genou ouvert ou fermé : SP</p> <p>- La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour</p>
4.6	Sauts en liaison	1	 	<ul style="list-style-type: none"> 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, éléver la jbe D en amenant la jbe à l'oblique AV (cabriole), bras libres, rassembler pied D devant pied G, sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres 1 ou 2 pas bras latéraux, en effectuant un 1/4 de tour à G pour s'établir à la 1/2 fente latérale D, pied G pointé sur poutre, main G dans le dos, bras D tendu à l'horizontale AV, rotation de la main D <p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Cabriole</p> <ul style="list-style-type: none"> Jbe libre entre 45° et 90° : SP Jbe libre < 45° : 0.30 pt
4.7	Roue	1.5	 	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 de tour à G sur jbe D, pied G en AV, bras latéraux Avancer jbe D et basculer à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps Roue arrivée en 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>- L'écart des jbes doit être maximum</p> <p>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</p>
4.8	Chorégraphie		 	
4.9	Sortie saut de mains	1.5	 	<ul style="list-style-type: none"> 2 ou 3 pas, poser talon D, jbe D tendue Fléchir jbe G à 90°, genoux serrés, bras D à la verticale et bras G à l'horizontale latérale, regard sur main G <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut</p> <p>- L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception</p> <p>- Envol visible</p>

JA 4. POUTRE

JA4.7 5^{EME} A DEGRÉ - 10PTS

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie
Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre

Tous les déplacements se font sur ½ pointes

				EXIGENCES TECHNIQUES
5A.1	Entrée équerre écartée	1	 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter à l'équerre écartée, position tenue S'asseoir en maintenant les jbes à l'horizontale AV Par fouetté des jbes en AR, et appui des bras éléver le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux, dos droit 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 flétrir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP
5A.2	ATR jbes serrées	2	 	<ul style="list-style-type: none"> 1 ou 2 pas Pointez pied D en AV en élévant les bras à la verticale Avancer jbe D pour s'établir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps ATR transversal jbes serrées, position tenue Ecarter transversalement les jbes à l'ATR Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps <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
5A.3	Attitude libre + arabesque		 	

5A.4	Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéropostérieur, sissonne, cosaque)	1 (0.5 0.5)			<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut Groupé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les genoux sont à l'horizontale minimum <p>Saut écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu <p>Saut sissonne :</p> <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 <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p>Saut cosaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jbe tendue à l'horizontale minimum
5A.5	Passage sur poutre	PP			<p>- Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre</p>

5A.6	Sauts en liaison	1	 	<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut Enjambé</p> <ul style="list-style-type: none"> Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt <p>Ecarts :</p> <p>Si écart > 135° : SP</p> <p>Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 90° : élément non reconnu</p>
5A.7	Chorégraphie			
5A.8	Pivot	1	 	<p>- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</p> <p>- La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante</p> <p>- La pose du talon détermine la fin du tour</p> <p>- Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR</p>

5A.9	Acrobatie au choix :	2		<p>Pour toutes les acros</p> <ul style="list-style-type: none"> - A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR
	<p>OU <u>Souplesse AR (si sortie en salto AR)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pointer pied en AV, bras à la verticale • Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres <p>OU <u>Souplesse AR (si sortie en salto AV)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pointer pied en AV, bras à la verticale • Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps 		<p>Roue pied-pied</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Roue pied-pied arrivée en 1/2 fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts - 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 	
	<p>OU <u>Souplesse AV (si sortie en salto AR)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pointer pied en AV, bras à la verticale • Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • Souplesse AV, arrivée jbe tendue, bras à la verticale • Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres <p>OU <u>Souplesse AV (si sortie en salto AV)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pointer pied en AV, bras à la verticale, • Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • Souplesse AV, arrivée jbe tendue, bras à la verticale 		<p>Souplesse AV</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p>	

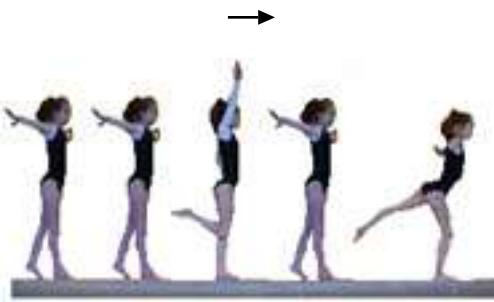
	<p>OU <u>Cloche</u> (si sortie en salto AR)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pointer pied en AV, bras à la verticale • Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • <u>Cloche</u>, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres <p>OU <u>Cloche</u> (si sortie en salto AV)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pointer pied en AV, bras à la verticale • Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • <u>Cloche</u>, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps 			<p>Cloche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt
5A.10	Sorties au choix :	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><u>Sortie Salto AV groupé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se placer en avançant ou en reculant • Élan <u>sortie salto AV groupé</u>, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres 			<p>Sortie salto AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - Elévation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé

JA 4. POUTRE

JA4.8 5^{EME} B DEGRÉ - 10PTS

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie
Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre

Tous les déplacements se font sur ½ pointes

				EXIGENCES TECHNIQUES
5B.1	Entrée équerre écartée	1	 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter à l'équerre écartée, position tenue S'asseoir en maintenant les jbes à l'horizontale AV Par fouetté des jbes en AR, et appui des bras éléver le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux, dos droit 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 flétrir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP
5B.2	ATR jbes serrées	2	 	<ul style="list-style-type: none"> 1 ou 2 pas Pointez pied D en AV en élévant les bras à la verticale Avancer jbe D pour s'établir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps ATR transversal jbes serrées, position tenue Ecarter transversalement les jbes à l'ATR Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps <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
5B.3	Attitude libre + arabesque		 	

5B.4	Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéropostérieur, sissonne, cosaque)	1 (0.5 0.5)			<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut Groupé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les genoux sont à l'horizontale minimum <p>Saut écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu <p>Saut sissonne :</p> <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 <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p>Saut cosaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jbe tendue à l'horizontale minimum
5B.5	Passage sur poutre	PP			<p>- Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre</p>

5B.6	Sauts en liaison	1		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut Enjambé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt <p>Ecart :</p> <p>Si écart > 135° : SP</p> <p>Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 90° : élément non reconnu</p>
5B.7	Chorégraphie			
5B.8	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 - La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante - La pose du talon détermine la fin du tour - Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR

5B. 9	Acrobatie au choix :	2		<p>Pour les 2 acrobaties</p> <ul style="list-style-type: none"> - A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre - A la transition, une légère flexion des jambes peut être visible : SP <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déplacements libres • 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres • Pointer pied en AV, bras à la verticale, souplesse AR, arrivée jambes tendues, bras à l'oblique AV
	<p>OU Roue</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déplacements libres • Pointer pied en AV, bras à la verticale • Avancer le pied AV pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • Roue, bras à l'oblique AV haute minimum 	X		<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
5B.10	Sortie salto AR groupé	2		<p>Sortie salto AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - La gymnaste doit quitter la poutre jambes tendues puis grouper ensuite - Élevation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé