

# 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 IMPOSÉS POUSSINS EN POUTRE

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>					
Déviaton 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 tiré	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	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Pour les éléments au choix : option différente après chute			x		
Changement de direction non conforme au texte					
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 élit. : 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 IMPOSÉS POUSSINS EN POUTRE (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	chq f.		x		0,80pt sur la note E
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Comportement antisportif de l'entraîneur (sur Note Finale)					
<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 (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	DÉGRES 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>e</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>e</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 pieds 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
ACROS	Position quadrupédique	1 <sup>e</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><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></p> <p>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 <b>élément coté</b> n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> </li> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> </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



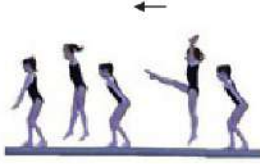
## P4. POUTRE

### P4.7 4<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 8PTS

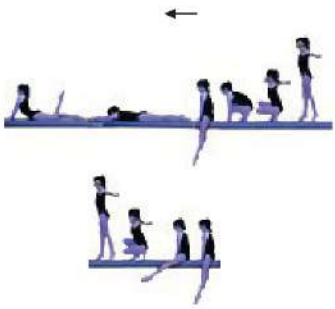

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie  
Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre. Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes.

				EXIGENCES TECHNIQUES
4.1	<b>Entrée équerre écartée</b>	1	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum</li> <li>- 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</li> <li>- <b>Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP</b></li> </ul>
4.2	<b>Chorégraphie</b>		 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Genou ouvert ou fermé : SP</b></li> </ul>
4.3	<b>Saut écart antéropostérieur</b>	1	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</b></li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> <li>- Ecart : <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 90° : SP</li> <li>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul> </li> </ul>

4<sup>ÈME</sup> DEGRÉ (SUITE)

4.4	Pivot	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</li> <li>- Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour</li> <li>- La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour</li> <li>- Genou ouvert ou fermé : SP</li> </ul>
4.5	ATR jbes écartées	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- La 1<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale</li> <li>- Ecart :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt</li> <li>• Si écart &lt; 90° : 0.50 pt</li> </ul> </li> <li>- L'ATR doit être marqué</li> <li>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</li> </ul>
4.6	Sauts en liaison	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</li> <li>- Cabriole :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>• Jbe libre &lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul> </li> </ul>

4<sup>ÈME</sup> DEGRÉ (SUITE)

4.7	Chorégraphie			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>
4.8	Sortie : saut de mains	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception</li> <li>- Envol visible</li> </ul>