

# IMPOSÉS POUSSINS SOL

---

*Les gymnastes de la catégorie «Poussins» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré.*

# P5. SOL

## P5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN SOL - 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
<b>Divers FSCF</b>					
Mauvaise annonce de degré	SP				
Faute de terminologie ou fautes 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			
Paragraphe chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Absence d'un tiret dans un paragraphe chorégraphie	chq f.	x			
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				x
Elément mal exécuté, sans chute et recommencé	chq f.			x	
Elément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.				x (sur note E)
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec) (sauf pour les 3 premiers degrés)	chq f.	x			
Elément 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		
Ecart insuffisant	chq f.	x	x		
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f.		x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	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		
Elément 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°	
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart...)	chq f.		x		
Sortie en bout de tapis sauf élément désaxé	SP				

## P5. SOL

### P5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN SOL - ART 15 - (SUITE)

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE</b>					
Tenue non conforme (sur Note Finale)	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Présence de l'entraîneur sur le tapis, ou mains au dessus du 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			
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		
ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
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			

# P5. SOL

## P5.2 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
ACCROS	Roulade AV	1 <sup>er</sup>	Rotation AV commencée ou pose de la tête	Rotation terminée (relevé amorcé)
	Chandelle	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Les fesses décollent du sol	Chandelle sur le haut du dos
	Roulade AR arrivée accroupie	3 <sup>e</sup>	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR arrivée jbes tendues (écart ou serrée)	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR à l'ATR	5 <sup>e</sup>	Roulade AR complète avec passage chandelle visible	Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales)
	Roue	2 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup>	Pose latérale des mains et jbes décollées vers le haut	Renversement latéral retour face au départ
	Roue pied-pied	3 <sup>e</sup>	Roue arrivée face au départ	Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	Rondade	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Pose des mains et retour face au départ	Renversement latéral et retour face au départ jbes serrées
	Saut de mains	5 <sup>e</sup>	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivé sur les pieds d'abord
	Souplesse AR	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé
	Souplesse AV	5 <sup>e</sup>	Renversement AV engagé	Renversement AV réalisé
Flip	5 <sup>e</sup>	Renversement AR terminé avec passage sur les mains	Arrivée sur les pieds d'abord	
ATR	Placement du dos	1 <sup>er</sup> - 2 <sup>e</sup>	Décoller les pieds	Décoller les pieds
	Jbes écartées	3 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes serrées	4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes demi-tour	5 <sup>e</sup>	ATR exigé	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 1/4 tour minimum
PIVOTS	1/2 sur 1 jbe	3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup>	Rotation amorcée	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
	1 tour sur 1 jbe	5 <sup>e</sup>	Rotation sur une jbe 1/2 tour minimum	Rotation 3/4 de tour minimum sur 1 jbe
SAUTS	Vertical	1 <sup>er</sup> /2 <sup>e</sup> / 3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup>	Les talons décollent	Les 2 pieds quittent le sol
	Ecart antéropostérieur	2 <sup>e</sup> /3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol - écart des jbes amorcé réception 2 pieds	Ecart des jbes > 60° réception 2 pieds (sauf 2 <sup>e</sup> degré)
	Cabriole	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol et début d'élévation jbe libre	Les 2 pieds quittent le sol et jbe libre à l'oblique AV basse minimum, réception sur 1 pied
	Sissonne	5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol - écart amorcé	Ecart des jbes > 60° réception sur 1 pied
	En progression	3 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol	Déplacement visible
	Saut enjambé	5 <sup>e</sup>	Appel 1 pied les 2 pieds quittent le sol écart amorcé	Ecart de jbes > 90° réception 1 pied

**PERDRE 3 POINTS SUR LA NOTE E POUR ÉLÉMENTS NON TENTÉS DOIT ÊTRE EXCEPTIONNEL !**

P5.3 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 « turet » 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 turet 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 turet 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

# P5. SOL

## P5.4 1<sup>ER</sup> DEGRÉ - 4PTS

(le 1<sup>er</sup> degré n'est pas une enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes				EXIGENCES TECHNIQUES
<b>1.1</b>	<b>Placement du dos</b>	<b>1</b>	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Déplacement des mains avant le placement dos</b> : SP</li> <li>- Alignement mains - épaules - bassin</li> <li>- Angle :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin dans les 10° : 0.10 pt</li> <li>• Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt</li> <li>• Bassin &gt; 30° : 0.50 pt</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas rassembler les pieds</li> <li>• S'accroupir dos droit en abaissant les bras le long du corps</li> <li>• Par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies (<b>placement du dos</b>)</li> <li>• Revenir à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Se relever à la station, jbes tendues</li> </ul>			
<b>1.2</b>	<b>Roulade AV</b>	<b>1</b>	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas poser le dessus de la tête</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ou 3 pas, réunir les 2 pieds en élevant les bras à la verticale</li> <li>• Mi-flexion des jbes pour effectuer une <b>roulade AV</b></li> <li>• Se relever, avec ou sans les mains, à la station, bras libres</li> </ul>			
<b>1.3</b>	<b>1/2 tour sur 2 pieds</b>	<b>0.5</b>	→	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, effectuer un <b>1/2 tour sur 2 pieds</b>, sur 1/2 pointes, jbes tendues, bras à la verticale</li> <li>• Poser les talons rassembler les pieds</li> </ul>			
<b>1.4</b>	<b>Chandelle</b>	<b>0,5</b>	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement des segments : 0.10 pt</li> <li>- Chandelle sans les mains : SP</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fléchir les jbes pour basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la <b>chandelle</b>, avec l'aide des mains, jbes tendues, <b>position tenue</b></li> <li>• Rouler en AV, avec ou sans l'aide des mains, pour s'établir à la position accroupie, bras libres</li> <li>• Se relever à la station avec ou sans les mains, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>			
<b>1.5</b>	<b>Saut vertical</b>	<b>1</b>	←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, rassembler les pieds, bras à l'oblique AR basse, mi-flexion des jbes <b>saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Se redresser à la station, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>			