

# IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES

## SOL

---

*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)*

**JA5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES 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	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité 0.80 pt sur la note E				
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)
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)	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				
Manque d'harmonie musique / mouvement	chq f.	x	x	max 0,50pt	

**J5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES 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</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 (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			
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			

**JA5.2 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
ACROS	Roulade AV	1 <sup>er</sup>	Rotation AV commencée ou pose de la tête	Rotation terminée (relevé amorcé)
	Chandelle	1 <sup>er</sup>	Les fesses décollent du sol	Chandelle sur le haut du dos
	Roulade AR arrivée accroupie	2 <sup>e</sup>	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR arrivée jbes tendues (écart ou serrée)	2 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup>	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR à l'ATR	4 <sup>e</sup> - 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>	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	3 <sup>e</sup> /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	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Souplesse AR	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé
	Souplesse AV	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Renversement AV engagé	Renversement AV réalisé
	Flip	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Renversement AR terminé avec passage sur les mains	Arrivée sur les pieds d'abord (au 2 <sup>ème</sup> flip pour le 5 <sup>ème</sup> )
	Salto AR groupé	5 <sup>e</sup>	Rotation AR avec envol et sans pose de mains (même si genoux d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
Salto AV groupé	5 <sup>e</sup>	Rotation AV avec envol et sans pose de mains (même si fesses d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord	
ATR	Placement du dos	1 <sup>er</sup>	Décoller les pieds	Décoller les pieds
	Jbes écartées	2 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes serrées	3 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes demi-tour	4 <sup>e</sup>	ATR exigé	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 1/4 tour minimum
	2 jbes 1 tour	5 <sup>e</sup>	ATR 1/4 de tour minimum	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 3/4 tour minimum
PIVOTS	1/2 sur 1 jbe	2 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup>	Rotation amorcée	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
	1 tour sur 1 jbe	4 <sup>e</sup> - 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>	Les 2 talons décollent	Les 2 pieds quittent le sol
	Ecart antéropostérieur	2 <sup>e</sup> /3 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 2 pieds	Ecart des jbes > 60° réception 2 pieds
	Cabriole	3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol + 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	4 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 1 pied	Ecart des jbes > 60° réception 1 pied
	En progression	2 <sup>e</sup>	Les 2 pieds quittent le sol	Déplacement visible
	Saut enjambé	4 <sup>e</sup> - 5 <sup>e</sup>	Appel 1 pied les 2 pieds quittent + le sol écart amorcé	Ecart des jbes > 90° réception 1 pied
	Saut changement de jbes	5 <sup>e</sup>	Appel 1 pied et réception même jbe avec mouvement de la jbe libre	Ecart des jbes > 90° après changement de jbe avant réception

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

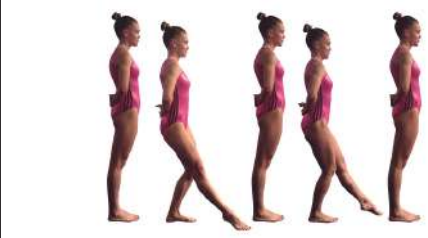
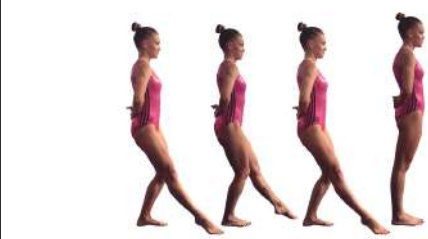



**JA5.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ**






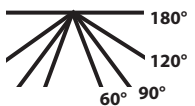




Consignes de départ et précisions sur le matériel			EXIGENCES TECHNIQUES	
REPÈRE	TITRE DU PARAGRAPHE	NOTE D		
	<p><b>Paragraphe coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>AVEC</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description 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>




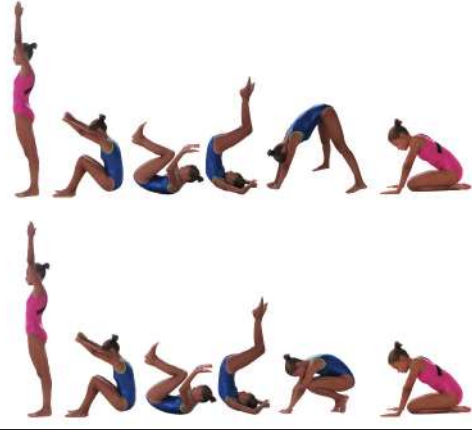
**Note D :** addition de tous les éléments cotés exécutés

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

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

Départ au milieu du tapis : à la station, mains derrière le dos Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes 4 temps d'introduction					<b>EXIGENCES TECHNIQUES</b>	
<b>2.1</b>	<b>8 temps : Chorégraphie</b>		→	1-2    3-4    5-6    7-8		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Fléchir jbe G, simultanément pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>• <b>3-4</b> : Revenir à la station</li> <li>• <b>5-6</b> : Fléchir jbe D, simultanément pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>• <b>7-8</b> : Revenir à la station</li> </ul>					
<b>2.2</b>	<b>8 temps : Chorégraphie</b>		→	1-2    3-4    5-6    7-8		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Fléchir jbe G, simultanément, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>• <b>3-4</b> : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe D fléchie, pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>• <b>5-6</b> : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe G fléchie, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</li> <li>• <b>7-8</b> : Revenir à la station, jbes tendues</li> </ul>					
<b>2.3</b>	<b>8 temps : Chorégraphie</b>			7-8    5-6    3-4    1-2    ←		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Elever les bras à l'horizontale latérale</li> <li>• <b>3-4</b> : Effectuer un battement AV, poser pied AV</li> <li>• <b>5-6</b> : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV</li> <li>• <b>7-8</b> : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser pied AV</li> </ul>					
<b>2.4</b>	<b>8 temps : 1/2 tour sur 1 jbe</b>	<b>0.5</b>		7-8    5-6    3-4    1-2    ←		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : S'établir en 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne</li> <li>• <b>3-4</b> : <u>1/2 tour sur jbe D</u>, jbe G libre, bras libres</li> <li>• <b>5-6</b> : Pointer pied G en AV</li> <li>• <b>7-8</b> : Rassembler pied D au pied G, bras le long du corps</li> </ul>					

<p><b>2.5</b></p>	<p><b>8 temps : Roue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : 1 pas pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 3-6 : <b>Roue</b></li> <li>• 7-8 : Arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p><b>1</b></p> 	<p>→ 1-2 3-----6 7-8</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> <li>- Réception en 1/2 fente AV</li> </ul>
<p><b>2.6</b></p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Pivoter d' 1/4 de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, abaisser les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</li> <li>• 3-4 : Croiser jbe G pied sur 1/2 pointe derrière jbe D pied à plat jbes mi fléchies, simultanément, amener main G derrière le dos paume vers l'extérieur, et main D sur le ventre</li> <li>• 5-6 : Déplacer jbe D à D à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</li> <li>• 7-8 : Effectuer un 1/4 de tour à D pour revenir à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	
<p><b>2.7</b></p>	<p><b>8 temps : Saut écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</li> <li>• 3-4 : Effectuer un <b>saut écart antéropostérieur</b> en élevant les bras à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• 5-6 : Extension des jbes, 1 pas, mains dans le dos</li> <li>• 7-8 : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, rassembler les pieds, poser les talons</li> </ul>	<p><b>0.5</b></p> 	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul> <p>Si écart &gt; 120° : SP  Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt  Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt  Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> 
<p><b>2.8</b></p>	<p><b>8 temps : ATR jbes écartées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 3-6 : Basculer à l'<b>ATR jbes écartées</b> transversalement</li> <li>• 7-8 : Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p><b>1</b></p> 	<p>7-8 6-----3 1-2 ←</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> <li>- La 1<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale</li> <li>- Ecart des jbes &lt; 90° : 0.30 pt</li> </ul>
<p><b>2.9</b></p>	<p><b>8 temps : Arabesque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 : 1 pas, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• 2-3 : Effectuer un battement AV, poser pied AV, jbe tendue</li> <li>• 4 : Elever jbe AR à l'oblique AR basse</li> <li>• 5-7 : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, <b>position tenue</b></li> <li>• 8 : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<p>→ 1 2-----3 4 5-7 8</p> 	

2.10	<b>8 temps : Saut vertical + Saut en progression</b>	1	→ 1-2 3-4 5-6 7-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elever les bras par l'AV</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>• 3-4 : <b>Saut vertical</b>, sans arrêt</li> <li>• 5-6 : <b>Saut en progression</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• 7-8 : Extension des jbes, bras le long du corps</li> </ul>			
2.11	<b>8 temps : Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart</b>	1	→ 1-2 3-----6 7-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras fléchis = SP</li> <li>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes en élevant les bras latéralement à la verticale</li> <li>• 3-6 : Effectuer une <b>roulade AR</b> bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie, mains au sol</li> </ul> <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-6 : Effectuer une <b>roulade AR</b> bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées, par appui des mains sauter à la position accroupie, mains au sol</li> <li>• 7-8 : Poser genoux au sol, assis-talons</li> </ul>			
2.12	<b>2 temps : Chorégraphie</b>		→ 1-2	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Redresser le buste, à genoux dressés, simultanément rotation du buste et de la tête à D en posant les mains sur hanche D</li> </ul>		