

# 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)*

## JA 5. SOL

### JA5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES EN SOL

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>					
Dévation 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			
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 chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f	x (par tiré)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f				x
Élément mal exécuté, sans chute et recommencé	chq f			x	
Élément 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			
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					
Changement de direction non conforme au texte					
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		
Élément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f	< 10°		10 à 30°	> 30° (valeur ôit : 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 musicale / mouvement	chq f	x	x	max 0,50pt	

## JA 5. SOL

### J5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES EN SOL (SUITE)

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.60 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, ou mains au dessus du 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>Irregularités 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			

## JA 5. SOL

### JA5.2 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	Degrés J/A	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pls de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ACROS	Roulade AV	1*	Rotation AV commencée ou pose de la tête	Rotation terminée (relevé amorcé)
	Chandelle	1*	Les fesses décollent du sol	Chandelle sur le haut du dos
	Roulade AR arrivée accroupie	2*	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR arrivée jbes tendues (écart ou serrée)	2* - 3*	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR à l'ATR	4* - 5*	Roulade AR complète avec passage chandelle visible	Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales)
	Roue	2*	Pose latérale des mains et jbes décollées vers le haut	Renversement latéral retour face au départ
	Roue pied-pied	3*	Roue arrivée face au départ	Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	Rondade	3*/4*/5*	Pose des mains et retour face au départ	Renversement latéral et retour face au départ jbes serrées
	Saut de mains	4* - 5*	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Souplesse AR	3*/4*/5*	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé
	Souplesse AV	4* - 5*	Renversement AV engagé	Renversement AV réalisé
	Flip	4* - 5*	Renversement AR termine 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*	Rotation AR avec envol et sans pose de mains (même si genoux d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord	
Salto AV groupé	5*	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*	Décoller les pieds	Décoller les pieds
	Jbes écartées	2*	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes serrées	3*	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes demi-tour	4*	ATR exigé	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 1/4 tour minimum
	2 jbes 1 tour	5*	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* - 3*	Rotation amorcée	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
	1 tour sur 1 jbe	4* - 5*	Rotation sur une jbe 1/2 tour minimum	Rotation 3/4 de tour minimum sur 1 jbe
SAUTS	Vertical	1*/2*/3*	Les 2 talons décollent	Les 2 pieds quittent le sol
	Ecart antéropostérieur	2*/3*/5*	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 2 pieds	Ecart des jbes > 60° réception 2 pieds
	Cabriole	3*/4*/5*	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*	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 1 pied	Ecart des jbes > 60° réception 1 pied
	En progression	2*	Les 2 pieds quittent le sol	Déplacement visible
	Saut enjambé	4* - 5*	Appel 1 pied les 2 pieds quittent le sol + écart amorcé	Ecart des jbes > 80° réception 1 pied
	Saut changement de jbes	5*	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 !**

## JA 5. SOL

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



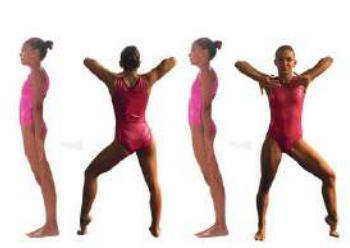
Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	TITRE DU PARAGRAPHE	NOTE D		
	<p><b>Paragraphe coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>AVEC</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description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

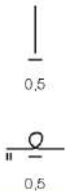

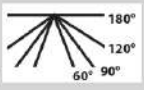



**Note E :** 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales

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

3<sup>ÈME</sup> DEGRÉ (SUITE)

<p>3.4</p>	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-3 : 3 pas, simultanément, effectuer un cercle des 2 bras de la D vers la G en passant par la verticale</li> <li>• 4-6 : Rassembler les pieds, flexion des jbes, simultanément, amener bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV</li> <li>• 7-8 : Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps</li> </ul>		<p>7-8    6-4    3-1 ←</p> 	
<p>3.5</p>	<p>8 temps : Saut cabriole jbe G + saut cabriole jbe D</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4 : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (<u>saut cabriole</u>), bras libres, 1 pas sans arrêt</li> <li>• 5-6 : impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (<u>saut cabriole</u>), bras libres</li> <li>• 7-8 : Rassembler pied AR au pied AV, bras le long du corps</li> </ul>	<p>1</p> 	<p>7-8    5-6    3-4    1-2 ←</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP &lt; 45° : 0.30 pt</li> <li>- La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes différentes : 0.30 pt</li> </ul>
<p>3.6</p>	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : 1 pas du pied G en AR en effectuant un 1/4 de tour à G, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</li> <li>• 3-4 : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, 1/4 de tour à D</li> <li>• 5-6 : 1 pas du pied G en AV en effectuant un 1/4 de tour à D, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</li> <li>• 7-8 : 1/4 de tour à G vers l'AV, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps</li> </ul>		<p>7-8    5-6    3-4    1-2 ←</p> 	

3<sup>ÈME</sup> DEGRÉ (SUITE)

<p>3.11</p>	<p><b>8 temps : Saut vertical + saut écart antéropostérieur</b></p> <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 écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• 7-8 : Retour à la station, bras le long du corps</li> </ul>	<p>1</p> 	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	<p><b>Saut écart antéro postérieur</b></p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <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>3.12</p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, amener bras D à l'horizontale latérale, bras G fléchi à l'horizontale AV, regard sur main D</li> <li>• 3-4 : Retour à la station, bras le long du corps</li> <li>• 5-8 : 2 ou 3 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<p>→ 1-2 3-4 5 6 7 8</p> 	
<p>3.13</p>	<p><b>8 temps : Souplesse AR OU roulade AR</b></p> <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps, simultanément pointer pied D en AV</li> <li>• 3-8 : <b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p>OU Roulade AR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 3-8 : <b>Roulade AR</b>, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose de mains, arrivée jbes tendues serrées, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p>2 ou 1.5</p> 	<p>8 7 6 5 4 3 2 1 ←</p> 	<p><b>Souplesse AR</b></p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p><b>Roulade AR</b></p> <p>- Bras fléchis : SP</p> <p>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</p>
<p>3.14</p>	<p><b>2 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : S'établir jbe D tendue, jbe G devant jbe D, mi-fléchie, pied G sur 1/2 pointe, bras D à l'oblique AV basse, bras G à l'oblique AR basse, paumes vers le sol, tête droite</li> </ul>		<p>1-2</p> 