

# 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 IMPOSÉS POUSSINS 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>					
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
<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 tirt	chq f.	x			
Paragraphe chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x (par tirt)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Absence d'un tirt dans un paragraphe chorégraphie	chq f.	x			
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) (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					
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					
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 âit : 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 IMPOSÉS POUSSINS EN SOL (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			
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	DÉGRÉS 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
ACROS	Roulade AV	1 <sup>e</sup>	Rotation AV commencée ou pose de la tête	Rotation terminée (relevé amorcé)
	Chandelle	1 <sup>e</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 arrivée 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>e</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>e</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. SOL

### 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><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

## P5. SOL

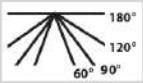
### P5.7 4<sup>EME</sup> DEGRÉ - 7.5 OU 8PTS

Départ face à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-fléchie, genou ouvert, pied D pointé, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi, main D derrière la tête. Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes

#### EXIGENCES TECHNIQUES

4.1 Chorégraphie			→	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer un cercle du bras G de bas en haut pour amener main G dans le dos</li> <li>Amener main D devant le tronc pour effectuer un cercle latéral du bras D et amener main D dans le dos</li> <li>Mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AR basse et bras G à l'oblique AV basse, rotation des épaules à D</li> <li>Extension des jbes en élevant les bras à la verticale</li> </ul>			
4.2 ATR		1	→	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>Basculer à l'<b>ATR jbes serrées, position tenue</b></li> <li>Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li><b>Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP</b></li> </ul>
4.3 Rondade		1.5	→	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds</li> <li>Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>Sursaut <b>rondade</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>L'envol doit être visible</li> <li><b>L'envol doit se faire en courbe AV</b></li> <li><b>Déplacement vers l'AR : SP</b></li> </ul>
4.4 Saut cabriole + arabesque		1	←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>), bras libres</li> <li>Rassembler pied D devant pied G, bras à l'horizontale latérale</li> <li>Élever jbe G à l'oblique AR, simultanément,</li> <li>Fléchir jbe D en maintenant la jbe G en AR, <b>arabesque, position tenue</b></li> </ul>	  0,5 0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>&lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul>

4<sup>ÈME</sup> DEGRÉ (SUITE)

4.5	1/2 tour sur 1 jbe + 1/2 tour sur 2 pieds	1	←	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne</li> <li>• Effectuer un <u>1/2 tour sur jbe D</u>, pied G pointé à la jbe D, bras libres, poser pied G devant</li> <li>• Effectuer un <u>1/2 tour sur 2 pieds</u>, sur 1/2 pointes, bras libres</li> </ul>		 0,5  0,5		
4.6	Saut écart antéropostérieur + saut vertical	1	←	<p><b>Saut écart antéropostérieur</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>
4.7	Grand écart antéropostérieur	0.5	←	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• 1 pas sauté du pied D pour arriver à la position accroupie, pied D devant pied G, simultanément, flexion des bras, mains au niveau de la poitrine, paumes face au sol</li> <li>• Poser genou G et glisser au <b>grand écart antéropostérieur</b> D, bras à l'horizontale latérale, avec ou sans les mains, <b>position tenue</b></li> <li>• Resserer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts posés au sol</li> <li>• Elever les jbes à l'oblique AV haute</li> <li>• Fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Se redresser</li> </ul>
				<p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p>  <p>Si écart &gt; 150° : SP          Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt          Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt          Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p>

4<sup>ÈME</sup> DEGRÉ (SUITE)

4.8	Souplesse AR OU roulade AR jbes tendues	2 ou 1,5		
	<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pointer pied en AV en élevant les bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p><b>OU Roulade AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rassembler les pieds en élevant les bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Roulade AR</b>, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose des mains, arrivée jbes tendues, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	 <p>2</p>  <p>1,5</p>	 	<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</li> </ul> <p><b>Roulade AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</li> <li>- Flexion des jbes dans la descente : SP</li> </ul>
4.9	Chorégraphie			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, amener jbe D à côté de jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D, main D derrière la tête</li> </ul>			