

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 +
Fautes d'exécution					
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		
Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)					
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
Divers FSCF					
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 tirit	chq f.	x			
Paragraphe chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x (par tirit)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Absence d'un tirit 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	chq f.		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		
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 +
Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE					
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				
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Irrégularités aux agrès :					
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 ^e	Rotation AV commencée ou pose de la tête	Rotation terminée (relevé amorcé)
	Chandelle	1 ^e - 2 ^e	Les fesses décollent du sol	Chandelle sur le haut du dos
	Roulade AR arrivée accroupie	3 ^e	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR arrivée jbes tendues (écart ou serrée)	3 ^e - 4 ^e	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR à l'ATR	5 ^e	Roulade AR complète avec passage chandelle visible	Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales)
	Roue	2 ^e - 3 ^e	Pose latérale des mains et jbes décollées vers le haut	Renversement latéral retour face au départ
	Roue pied-pied	3 ^e	Roue arrivée face au départ	Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	Rondade	4 ^e - 5 ^e	Pose des mains et retour face au départ	Renversement latéral et retour face au départ jbes serrées
	Saut de mains	5 ^e	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Souplesse AR	4 ^e - 5 ^e	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé
	Souplesse AV	5 ^e	Renversement AV engagé	Renversement AV réalisé
Flip	5 ^e	Renversement AR terminé avec passage sur les mains	Arrivée sur les pieds d'abord	
ATR	Placement du dos	1 ^e - 2 ^e	Décoller les pieds	Décoller les pieds
	Jbes écartées	3 ^e	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes serrées	4 ^e	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes demi-tour	5 ^e	ATR exigé	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 1/4 tour minimum
PIVOTS	1/2 sur 1 jbe	3 ^e - 4 ^e	Rotation amorcée	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
	1 tour sur 1 jbe	5 ^e	Rotation sur une jbe 1/2 tour minimum	Rotation 3/4 de tour minimum sur 1 jbe
SAUTS	Vertical	1 ^e /2 ^e / 3 ^e /4 ^e	Les talons décollent	Les 2 pieds quittent le sol
	Ecart antéropostérieur	2 ^e /3 ^e /4 ^e	Les 2 pieds quittent le sol - écart des jbes amorcé réception 2 pieds	Ecart des jbes > 60° réception 2 pieds (sauf 2 ^e degré)
	Cabriole	4 ^e - 5 ^e	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 ^e	Les 2 pieds quittent le sol - écart amorcé	Ecart des jbes > 60° réception sur 1 pied
	En progression	3 ^e	Les 2 pieds quittent le sol	Déplacement visible
	Saut enjambé	5 ^e	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>Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments AVEC 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"> - Ecriture Gras souligné : élément coté - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue 	<p>X pts</p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en gras soulignés dans la 1^{ère} colonne</p>	<p>Dessins</p> <p>des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). • Gras italique : conseil technique S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales. • Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E. <p>PRÉCISIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalité de 3 points. • Si un élément coté n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. • 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.
	<p>Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments SANS 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"> - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue 			<p>Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : 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. • Si le paragraphe a un intitulé : 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. <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






P5.8 5^{EME} DEGRÉ - 9.5 OU 10PTS

Départ dos à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-fléchie, 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
5.1	Chorégraphie		
	<ul style="list-style-type: none"> Extension du bras D, amener main D dans le dos, paume à l'extérieur, puis effectuer simplement un 1/2 cercle du bras G, de l'AV vers l'AR pour amener le bras G à l'horizontale latérale Rassembler les pieds, simultanément, mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AV basse et bras G à l'oblique AR basse avec une légère rotation des épaules vers la G, regard vers le sol Extension des jbes 		
5.2	ATR 1/2 valse	2	
	<ul style="list-style-type: none"> S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Basculer à l'ATR jbes serrées 1/2 valse, jbes serrées, écarter les jbes transversalement Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Rassembler les pieds, bras le long du corps 		<ul style="list-style-type: none"> Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé 1/2 valse en 2 déplacements de mains (0.10 pt par déplacement supplémentaire) La 1/2 valse se termine jbes serrées à l'ATR
5.3	Rondade flip OU saut de mains	2 ou 1,5	
	<p>Rondade flip</p> <ul style="list-style-type: none"> Elan, sursaut rondade flip, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres Amener les bras à l'horizontale latérale <p>OU Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> Elan, sursaut saut de mains, 1 pas, 1/2 tour Amener les bras à l'horizontale latérale 		<p>Rondade</p> <ul style="list-style-type: none"> Pas d'élan avant le sursaut : SP Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt L'envol doit se faire en courbe AV <p>Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : courbe AR Après la pose des mains : courbe AV <p>Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> Pas d'élan avant le sursaut : SP Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt La position du corps après l'impulsion bras : courbe AR L'envol doit être visible Rebond à la réception jbes tendues : SP Réception du saut de mains sur 1 pied : 0,10 pt

5^{ÈME} DEGRÉ (SUITE)

5.4	<p>Pivot 1 tour</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Pivot 1 tour, à D (en DD ou en DH), pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres • 1 ou 2 pas, rassembler les pieds 	1		
5.5	<p>Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (saut cabriole), bras libres • Rassembler les pieds, sans arrêt • Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, saut sissonne de la jbe G, bras libres, réception à l'arabesque passagère • Rassembler les pieds 	1.5		<p>Cabriole</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt <p>Sissonne</p>  <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt Si écart < 60° : élément non reconnu <ul style="list-style-type: none"> - La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum - Sissonne même jbe que cabriole : 0.30 pt
5.6	<p>Saut enjambé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas chassés, bras libres • Elan, saut enjambé, réception à l'arabesque passagère, jbe AV mi fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt  <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 150° : SP Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu

5^{ÈME} DEGRÉ (SUITE)

<p>5.7</p>	<p>Souplesse AR OU Roulade AR ATR OU souplesse AV</p> <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale • Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale <p>OU Roulade AR ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roulade AR à l'ATR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, avec ou sans pose de mains, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale <p>OU Souplesse AV</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, pointer pied en AV, s'établir en 1/2 fente AV en élevant les bras à la verticale • Souplesse AV, arrivée jbe tendue, bras à la verticale • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale 	<p>2</p> 		<p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR <p>Roulade AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mains posées en arrière de la tête - Flexion des jbes dans la descente : SP <p>Souplesse AV</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
<p>5.8</p>	<p>Grand écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas sauté du pied D pour s'établir à la position à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, simultanément, flexion des bras, coudes à l'horizontale, mains au niveau de la poitrine, paumes face au sol • Extension des bras à l'horizontale latérale • Glisser au grand écart antéropostérieur D, avec ou sans les mains, position tenue • Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, élever les jbes à l'oblique AV haute • Fléchir jbe G et s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station 	<p>0.5</p> 		<ul style="list-style-type: none"> - Le grand écart doit être dans l'axe  <p>Si écart > 150° : SP Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt Si écart entre 90°-120° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu</p>
<p>5.9</p>	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 ou 3 pas • Poser talon G, jbe G tendue, amener pied D à D de la jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D pour amener main D derrière la tête 		