

POUTRE JEUNESSES – AINEES 2023

- **Rebond** sur le tremplin avant l'entrée
- 0,50 pt sur note **E** quel que soit le nombre de rebonds
- **Entrée**
Un 2ème élan est autorisé :
⇒ si la gym ne touche ni le tremplin, ni l'agrès et ne passe pas sous l'agrès : **SP**
⇒ si la gym touche le tremplin, l'agrès ou passe dessous : - **1.00** sur **E**.
2ème 3ème degré :
Si pose du pied sur la poutre au passage de la jbe : - **0.50**
3e degré :
Les mains doivent être posées l'une après l'autre
Si pose des 2 mains avant de commencer l'entrée : **pas de VD**
- **Équerre**
3ème degré:
L'équerre est passagère et non position tenue, le juge doit donc juste voir le passage à l'horizontale (pas de pénalité si tenue)
4ème degré:
L'équerre est position tenue : **0.30** si non tenue
- **Position de gainage 3ème degré :**
Si la gym pose les genoux sur la poutre : **Pas de VD + chute**
- **Fouetté:**
Les jambes doivent rester tendues jusqu'à l'oblique arrière **basse** sinon pénalité pour exigence technique de **0.10** ou **0.30**
- **Position accroupie**
La gym doit remonter dos droit sinon pénalité de **0.10** ou **0.30**
- **Saut cabriole du 4ème degré :** si retour sur 2 pieds : **pas de VD**
- **ATR Jbes écartées 3ème degré :**
La 1ère jambe **DOIT DEPASSER** la verticale **0.30**
L'écart des jambes doit être supérieur à 90° sinon **0.30**
- Pour être reconnu, un élément doit être revenu au moins 1 pied sur poutre.
Si la poutre est juste frôlée : pas de VD.

- **Sursaut**
Ce n'est **pas un pas chassé** : si les 2 pieds ne décollent pas en même temps
Exigence technique **0.30**
- **Sauts**
Il faut pénaliser l'écart, mais aussi la hauteur, le bassin non dans l'axe, les jambes fléchies, les déséquilibres...
- **Manque de liaison (séries) :**
Entre éléments gymniques : **0.30** (sauts...)
- **Déséquilibre/pas :**
⇒ Pénalité déséquilibre/pas : - **0.10** ou - **0.30** - maximum : - **0.80 pt**
⇒ flexion profonde : - **0.50**
⇒ Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à 1 point

Appui d'une jambe contre la poutre (pour garder l'équilibre) **0.30**

S'accrocher à la poutre pour éviter la chute = **chute – 1.00**
- La gym a le droit de remonter sur la poutre pour recommencer sa sortie si elle a chuté.

Il n'y a pas que les éléments gymniques et acrobatiques qui doivent être notés.

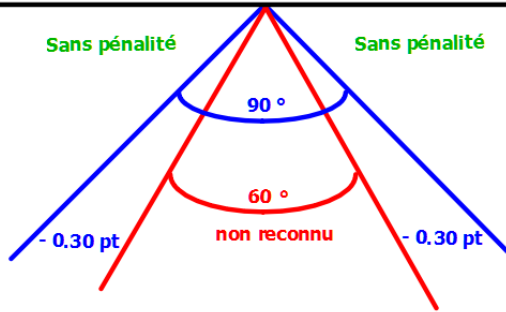
La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les marcher, les bras relâchés, le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant....

Bonne compétition

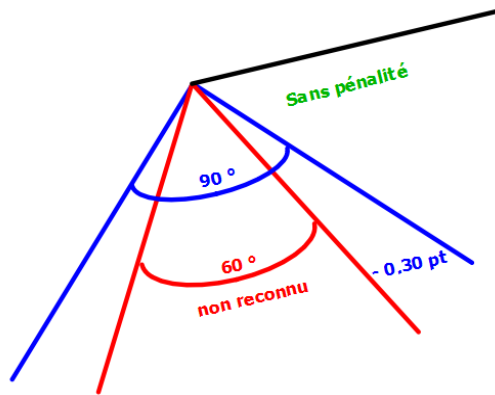
Si vous avez besoin d'un renseignement, si vous avez un doute, une question : Appelez-moi, et ensemble nous trouverons la réponse.

Exigences des Angles en Poutre J / A

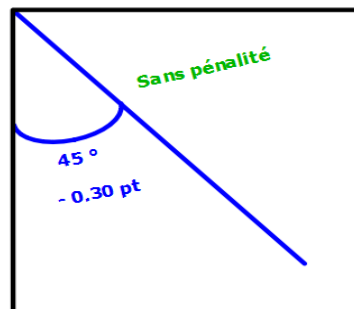
Saut Antéropostérieur



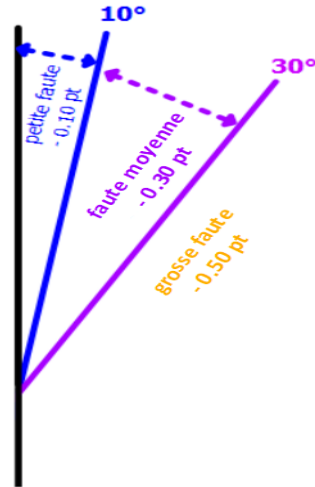
Saut Sissonne



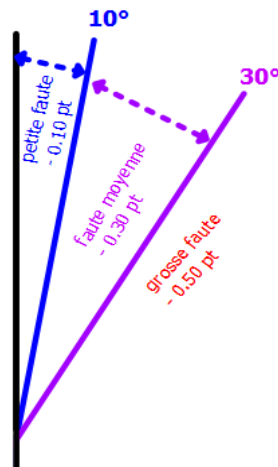
Saut Cabriole



Placement de dos

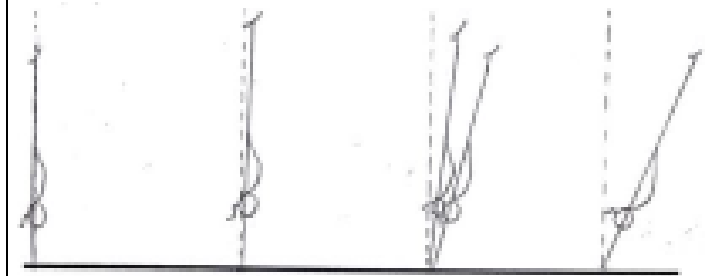


Roue



ATR

Alignement



≤ 10°

10 à 30°

≥ 30°

- 0.10
sur note E

- 0.50
sur note E

- VD
sur note D

ATR

Angle



- 0.10
sur note E

- 0.30
sur note E