

POUTRE – Jeunesses-aînées - 2022/23

NOTE (récapitulatif)

**NOTE D
(Total éléments côtés)**

NOTE E (10.00 – fautes)

Pour la reconnaissance des éléments utiliser le tableau « élément tenté – élément reconnu »

ÉLÉMENT RECONNU

Valeur de chaque élément

Dédution des fautes d'exécution
(exigences techniques et générales)**ÉLÉMENT NON RECONNU****Pas** la valeur de l'élémentDédution des fautes d'exécution
(générales)**ÉLÉMENT NON TENTE OU AIDE****Pas** la valeur de l'élément- 3 points (**ACCORD du président du jury**)**TIRET NON FAIT****paragraphe côté :**

- 0.10 point par tiret

Paragraphe non côté avec intitulé :

- 0.80 point pour l'élément principal oublié

- 0.10 point pour toute autre partie oubliée

*maximum (-0.80 pt)***Paragraphe chorégraphique**

- 0.10 point par tiret

DÉTAIL FAUTES**Exigence technique non réalisée : - 0,30 pt** (*sauf précision autre*)**Position tenue non tenue : - 0,30 pt****Déséquilibre / pas :**- Pénalité déséquilibre/pas : - **0.10 pt** ou - **0.30 pt** maximum : - **0.80 pt**- frôler l'agrès avec les mains/bras : - **0.30 pt**- flexion profonde : - **0.50 pt**Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à - **1.00 point****LA CHUTE :***Si une gym recommence un élément chuté (entrée et sortie comprises) il n'y a pas de pénalité pour élément supplémentaire même si les juges ont reconnu la première exécution.***La gym chute après la reconnaissance de l'élément**- Note **D** Élément côté comptabilisé- Note **E** -**1.00 pt** pour chute + les fautes d'exécution**La gym chute pendant l'exécution de l'élément (élément valide le « tenté »):**

- **Elle ne recommence pas l'élément côté :**

- Note **D** pas de la valeur de l'élément côté- Note **E** -**1.00 pt** pour chute + les fautes générales d'exécution

- **Elle recommence et réussit l'élément côté:**

- Note **D** Élément côté comptabilisé- Note **E** -**1.00 pt** pour chute + les fautes sur la deuxième exécution**Lorsque la gym recommence plusieurs fois un élément:**Dans le cas de plusieurs tentatives, alors que l'élément est reconnu, toutes les chutes sont comptabilisées + les fautes d'exécution et les fautes techniques du dernier élément exécuté.**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 journée – N'hésitez pas à m'appeler : je suis là pour vous aider (et en cas de doute, un avis supplémentaire est souvent utile)*

POUTRE

- Pour l'**entrée** un 2^{ème} 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 pt** sur E.
- Rebond sur le tremplin avant l'**entrée** : - **0,50 pt** sur note E quelque soit le nombre de rebonds
- **3^e degré entrée** : Si pose des 2 mains avant de commencer l'entrée : **pas de VD**
- **3^e degré équerre** : elle est passagère et non position tenue, le juge doit **donc juste voir** le passage à l'horizontale (pas de pénalité si tenue)
- **3^e degré coucher dorsal** : si main vers la tête : - **0,10 pt**
- **Position de gainage du 3^e degré** :
 - ⇒ si la gym arrive jambes fléchies, pieds en crochets et se met en position de gainage en déplaçant les pieds ou les mains : **Pas de VD**
 - ⇒ si la gym pose les genoux sur la poutre : **Pas de VD + chute**
- **ATR 1 Jbe du 3^e degré** : La 1^{ère} jambe doit dépasser la verticale et écart des jambes doit être supérieur à 90°.
- **Saut cabriole du 4^e degré** : si retour sur 2 pieds : **pas de VD**

Roue pied-pied du 5^e degré

Réception : le juge doit voir :

- arrivée sur ½ ptes (même brève)
- jbes doivent être tendues et buste relevé simultanément

Exigences techniques pénalisées chacune à **0.50 pt**

Si la **roue du 5^e** est arrivée en fente ou 1 seul pied : non reconnue (**pas de VD**)

- Pour les **sauts**, il faut pénaliser l'écart, mais aussi la hauteur, la position du corps...

Manque de liaison (dans les séries)

entre éléments gymniques : - **0.30 pt** (sauts...)

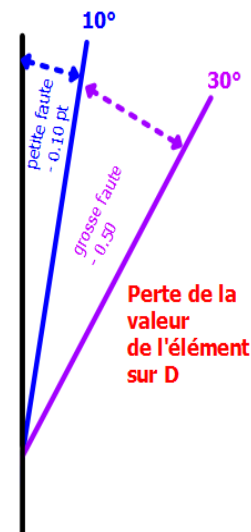
- Le **sursaut** n'est **pas un pas chassé** : les deux pieds doivent décoller en même temps

- **Fouetté** : les jambes doivent rester tendues jusqu'à l'oblique arrière **basse** sinon pénalité pour exigence technique de - **0.10 pt** ou - **0.30 pt**

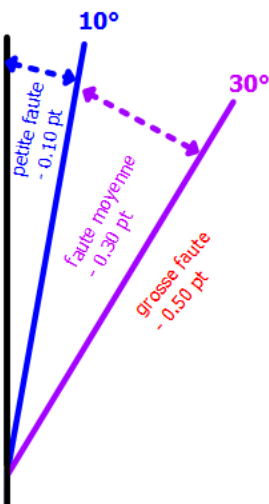
- Lorsque la gym est en **position accroupie** elle doit se remonter dos droit sinon pénalité de - **0.10 pt** ou - **0.30 pt**

- Pour être **reconnu**, un élément doit être revenu au moins 1 pied sur poutre. Si la poutre est juste frôlée pas de VD.

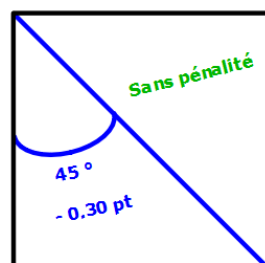
Équilibre (par rapport à la verticale) :



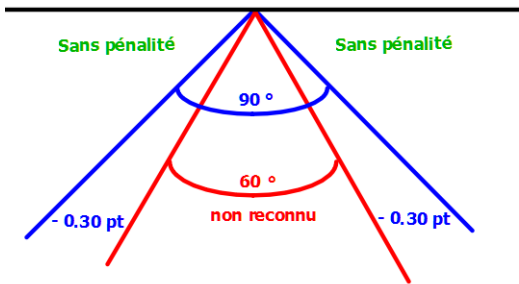
roue – rondade – accros : (par rapport à la verticale)



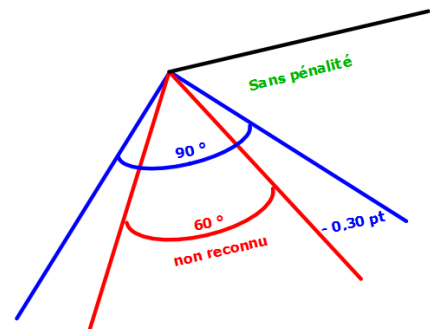
Saut cabriole :



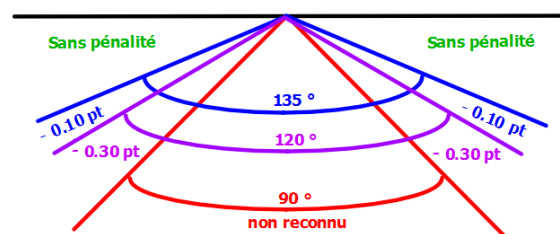
saut écart :



saut sissonne :



saut enjambé :



Placement de dos : (par rapport à la verticale)

