

POUTRE POUSSINES 2024

- **Rebond** sur le tremplin avant l'entrée ...0.50 pt quel que soit le nbre 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 pt.**
2ème 3ème degrés :
Si pose du pied sur la poutre au passage de la jbe **0.50 pt**
3ème degré :
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 , si non tenue..... **0.30 pt**
- **Position de gainage 3ème 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**
- **Fouetté :**
Les jambes doivent rester tendues jusqu'à l'oblique arrière **basse**
exigence technique **0.10 pt** ou **0.30 pt**
- **Position accroupie**
La gym doit remonter dos droit **0.10 pt** ou **0.30 pt**
- **Saut cabriole du 4ème ou 5ème degré :** si retour sur 2 pieds**pas de VD**
- **ATR Jbes écartées 3ème – 4ème degré :**
La 1ère jambe **DOIT DEPASSER** la verticale..... **0.30 pt**
L'écart des jambes doit être supérieur à 90° sinon..... **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**
- **Sursaut**
Ce n'est **pas un pas chassé** : si les 2 pieds ne décollent pas en même temps
Exigence technique..... **0.30 pt**
- **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 de sauts) :**
Entre éléments gymniques **0.30 pt**
- **Déséquilibre/pas :**
⇒ Pénalité déséquilibre/pas **0.10 pt** ou **0.30 pt** maxi **0.80 pt**
⇒ flexion profonde.....**0.50 pt**
⇒ 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 pt**
S'accrocher à la poutre pour éviter la chute= **chute – 1.00 pt**
- La gym a le droit de remonter sur la poutre pour recommencer sa sortie si elle a chuté.

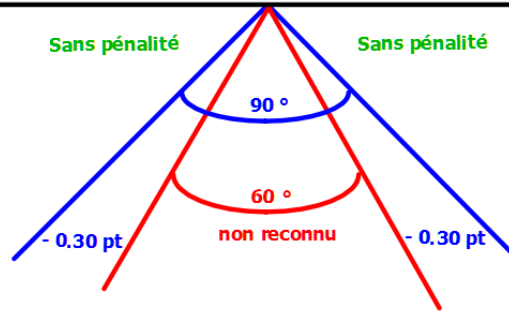
Il n'y a pas que les éléments gymniques et acrobatiques qui doivent être notés.

La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement

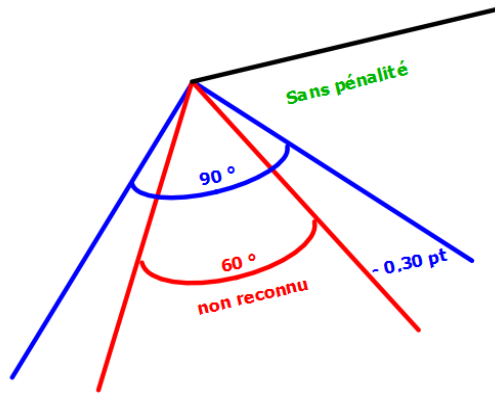
Il faut donc pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les marcher, les bras relâchés, le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant....

Exigences des Angles en Poutre Poussines

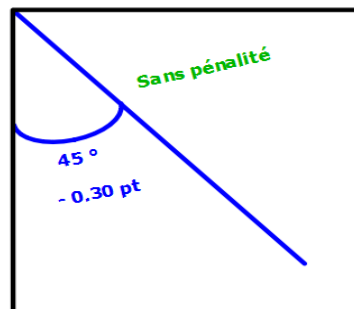
Saut Antéropostérieur



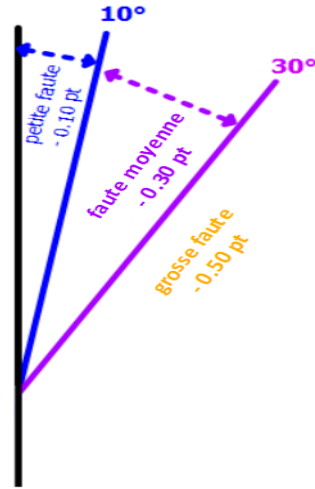
Saut Sissonne



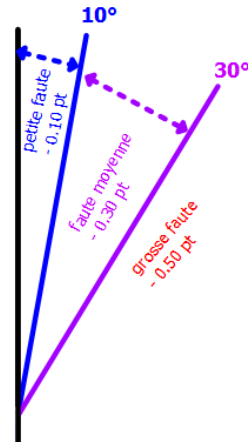
Saut Cabriole



Placement de dos

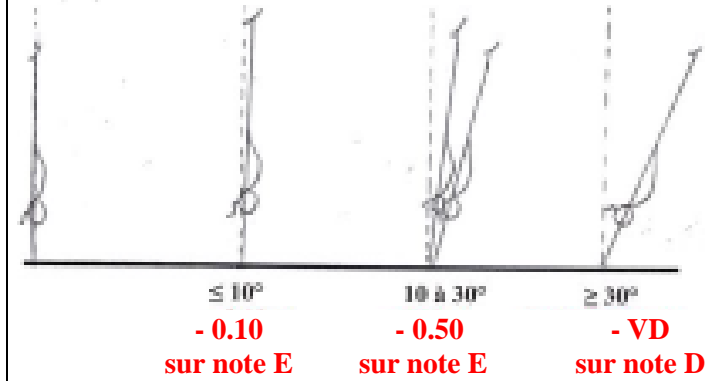


Roue



ATR

Alignement



ATR

Angle

