

## **BRIEFING POUTRE POUSSINES saison 2019/2020**

→ Pour qu'une difficulté soit comptabilisée, la gym doit reposer au moins 1 pied sur la poutre. Il doit y avoir un appui SUR la poutre (et non un TOUCHER de poutre)

→ VD identique pour un même degré

### **FAUTES SPECIFIQUES**

→ Un 2<sup>ème</sup> élan est autorisé à l'entrée :

- Si elle ne touche pas le tremplin, ne touche pas la poutre, ne passe pas sous la poutre  
→ pas de pénalité.
- S'il y a touche soit du tremplin soit de la poutre, ou passage sous la poutre  
→ pénalité 1 pt sur note E

→ REBOND sur le tremplin à l'entrée : 0.50 quel que soit le nombre

→ Marche pieds plats : à chaque fois 0.10

→ Pivot pieds plats : à chaque fois 0.30

→ Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10

→ Axe épaules et bassin : faute générale : 0.10 ou 0.30

→ Alignement mains- épaules-bassin : faute générale : 0.10 ou 0.30

→ Appui d'une jambe contre la poutre pour maintenir l'équilibre : 0.30

→ Frôler la poutre avec pied ou jambe : 0.30

→ Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical : 0.10 ou 0.30

**FOUETTE** → 0.10 ou 0.30 « il faut avoir un appui sur les mains et les jambes à l'oblique arrière basse »

**PIVOTS** → ½ tour sur 1 jambe : Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe pour valider la VD. Pénalité de 0.30 pour la sous-rotation

### **SAUTS**

**ECART antéro-postérieur** → Appel 2 pieds Réception 2 pieds.

« écart > 90° = SP / écart entre 60° et 90° = 0,30 pt / écart < 60° : perte de la VD

**CABRIOLE** → Appel 1 pied Réception SUR LE MEME pied

« jambe libre entre 45° et 90° = SP / jambe libre < 45° = 0,30 pt »

**SISSONNE** → Appel 2 pieds Réception en arabesque sur 1 pied (jambes en oblique)

« écart > 90° = SP / écart entre 60° et 90° = 0,30 pt / écart < 60° : perte de la VD

Manque de liaison entre 2 éléments gymniques : 0.30

### **ACROBATIE**

**ATR jambes serrées tenu 5<sup>ème</sup> degré** : c'est la jambe la plus basse qui détermine le degré de faute d'angle.

ATR non dans le plan vertical : <10° : pénalité 0.10, entre 10° et 30° : pénalité 0.50, > et égale à 30° : perte de la valeur de l'ATR

Non tenu : 0.30

**ATR jambes écartées 4<sup>ème</sup> degré** : la 1<sup>ère</sup> jambe doit dépasser la verticale. Ecart des jambes : « entre 90° et 120° : 0.30 pt / écart < 90° : 0.50 pt »

L'ATR doit être marqué

**ATR jambes écartées 3<sup>ème</sup> degré** : la 1<sup>ère</sup> jambe doit dépasser la verticale. Ecart des jambes < 90° : 0.30 pt »

→ Tout élément mal exécuté, non chuté et recommencé est pénalisé de 0.50. C'est un élément qui a déjà été exécuté.

Fautes techniques et Fautes générales sur les 2 éléments

Donc : ATR non chuté et recommencé : 0.50 + fautes sur les 2 éléments

### **SORTIES**

**RONDADE** non dans le plan vertical : <10° : pénalité 0.10, entre 10° et 30° : pénalité 0.30, > et égale à 30° : pénalité 0.50

**RONDADE et SAUT de MAIN** : il faut un envol (les mains ne restent pas collées à la poutre)

**SAUT de MAIN** : attention au corps cassé dans le 2<sup>ème</sup> envol (on doit voir une courbe ARR)

Pas de SURSAUT : 0.30.

**ATTENTION : le jugement s'arrête lorsque la gym touche le sol après la sortie.**