

# BRIEFING SOL POUSSINES saison 2019/2020

**Le jugement s'arrête lorsque la gym a fait :** \*le dernier élément en 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degré  
\*la position finale en 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degré.

VD 3<sup>ème</sup> degré → 5.5 pts si roue / 6 pts si roue pied-pied

VD 4<sup>ème</sup> degré → 7.5 pts si roulade ARR arrivée jbs tendues / 8 pts si souplesse ARR

VD 5<sup>ème</sup> degré → 9.5 pts si saut de main / 10 pts si rondade flip

## FAUTES SPECIFIQUES

- Marche pieds plats : à chaque fois 0.10
- Pivot pieds plats : à chaque fois 0.30
- Pas ou ½ tour supplémentaire : SANS PENALITE
- 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
- Manque de liaison entre 2 ACROBATIES (rondade flip) : 0.50

## ATR

→ 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 »

→ ½ valse 5<sup>ème</sup> degré et ATR jambes serrées tenu 4<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 en 4<sup>ème</sup> degré : 0.30

→ Si ½ valse inférieure à ¼ de tour :

\*non refaite : VD non reconnue + fautes générales (jambes fléchies, etc)

\*refaite et reconnue : 1pt de chute (même si il n'y a pas chute au sol) + fautes techniques et générales sur la 2<sup>ème</sup> ½ valse

## PIVOTS

→ Pivot ½ ou tour complet : VD accordée si ¼ ou ¾ de tour réalisé. **Pénalité de 0.30 si sous-rotation.**  
On ne demande pas l'arrivée en arabesque.

## SAUTS

→ ECART antéro-postérieur → **Appel 2 pieds Réception 2 pieds. Pénalité d'angles**

« écart > 120° = SP / entre 90° et 120° = 0,10 pt / 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

**ATTENTION LIAISON cabriole + sissonne :** c'est une préparation au saut changement de jambes donc la jambe libre de la cabriole SERA la jambe arrière du saut sissonne. Si non : pénalité de 0.30

→ **Manque de liaison** entre 2 éléments gymniques : 0.30

→ ENJAMBE → **Appel 1 pied Réception sur l'AUTRE PIED**

« écart > 150° = SP / entre 120° et 150° = 0,10 pt / entre 120° et 90° = 0,30 pt / écart < 90° : perte de la VD

## ACROBATIE ARRIERE ou AVANT

→ ATR jambes serrées et passage par le plan vertical pour les roues et rondades : c'est la jambe la plus basse qui détermine le degré de faute d'angle.

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

→ Pas de pénalité pour rebond contrôlé après la rondade ou flip

→ RONDADÉ et SAUT de MAIN : il faut un envol (mains et pieds ne touchent pas le sol)

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

Arrivée accroupi saut de main : faute de réception à 0.50 + pas de courbe Ar + pas d'envol sauf si la gym fléchit les jambes APRES la réception (0.50 fautes de jambes fléchies)

→ FLIP : passage en COURBE AVANT après la pose des mains (pas de corps cassé après la pose de mains)

## CORRECTIONS DU PF

→ 1<sup>er</sup> degré : PLACEMENT DOS « départ et arrivée accroupi, SAUT VERTICAL VD 0.50 »

→ 2<sup>ème</sup> degré : PLACEMENT DOS « départ à genoux et arrivée accroupi.

Pénalité de 0.30 si départ accroupi »

→ 3<sup>ème</sup> degré : ROUE « La pénalité « roue pied-pied arrivée en ½ fente » est supprimée »

→ 4<sup>ème</sup> degré : SAUT CABRIOLE + ARABESQUE ; décomposition de la VD en 0.5 + 0.5

→ 5<sup>ème</sup> degré : SAUT DE MAIN arrivée sur 1 jambe : 0.10