

BRIEFING POUTRE 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 (pas sur le côté)
Sauf au 5^{ème} degré pour la ROUE PIED-PIED : élément reconnu avec valeur de difficulté lorsque la roue est arrivée jambes serrées l'une derrière l'autre en APPUI (non en jetant le 2^{ème} pied contre la poutre)

FAUTES SPECIFIQUES

→ Un 2^{ème} 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 : 0.1 ou 0.30

→ Alignement mains- épaules-bassin : faute générale : 0.1 ou 0.30

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

→ Tous les SAUTS (sauf Enjambé du 5^{ème} : écart à 90° Sans Pénalité. Si écart entre 90° et 60° pénalité de 0.30, en dessous de 60° élément non reconnu

→ Liaison entre 2 sauts : pénalité de 0.3 si déséquilibre, reprise d'élan des bras.

Ce n'est pas la vitesse qui détermine la liaison mais la position des bras entre les 2 sauts

→ Saut groupé/saut cosaque : genoux ou jambe tendue à l'horizontale (en dessous : pénalité de 0.3)

PIVOTS

→ Pivot 1 tour : Pied posé DEVANT ou DERRIERE

ATR

ATR 1 jambe au 3^{ème} : la 1^{ère} jambe doit dépasser la verticale (pénalité de 0.3)

ATR jambes serrées : 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

ACROBATIES

Au 5^{ème} B : sortie en liaison → arrêt entre les 2 éléments acrobatiques : 0.5 de pénalité

ATTENTION : Pénalités Roue Pied-Pied au milieu de la poutre (5^{ème} A) et avant la sortie (5^{ème} B) sont différentes. Avant la sortie, le passage sur ½ pointes à la réception n'est pas demandé, ni la réception jambes tendues et buste relevés simultanément.

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

SORTIE 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^{ème} envol (on doit voir une courbe ARR)

SALTO AV/ARR : il faut voir le dégroupé du corps avant la pose des pieds (0,1 ou 0,3) + hauteur insuffisante (0,1 ou 0,3)

→ FOUETTE : Pour le fouette : les jambes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum pour s'établir à la position de gainage. **ATTENTION pénalités 0.1 ou 0.3**

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