6. EXERCICES IMPOSES - JEUNE POUSSIN

Les comités départementaux ou régionaux ou territoriaux ont toute latitude pour mettre au point le règlement de leurs rencontres départementales ou régionales Jeune Poussin. La commission nationale de gymnastique masculine propose un programme. Chaque comité départemental ou régional est libre d'appliquer entièrement ou partiellement ou d'apporter des modifications (par exemple : pas d'arçons et / ou anneaux, pas de mouvement 4ème degré, etc.).

Ages : Jeune Poussin nés en **2013-2014-2015**

6.1 PRESENTATION GENERALE

6.1.1 CONTENU

Le programme Jeune Poussin est composé de 4 agrès avec choix de mouvement 1er ou 2ème ou 3ème ou 4ème degré sur 10 points avec majoration et de mouvements aux arçons et anneaux avec un choix d'éléments sur 10 points maximum sans majoration.
Le programme proposé tient compte de certaines orientations :

- Les six agrès de la gymnastique masculine sont abordés.
- Les 4èmes degrés au sol, saut, barres parallèles et fixe permettent aux meilleurs gymnastes de s'exprimer.
- La qualité d'exécution technique est recherchée.
- Les anciens éléments aux ateliers (souplesse, placement de dos, maintien en équilibre) sont intégrés au sol.
- Aux arçons et anneaux, le gymnaste réalise deux éléments choisis selon les combinaisons suivantes :
    - élément 1 sur 3 points et élément 3 sur 3 points (note maxi d'exécution = 6) sans majoration ;
    - élément 1 sur 3 points et élément 4 sur 5 points (note maxi d'exécution = 8) sans majoration ;
    - élément 2 sur 5 points et élément 3 sur 3 points (note maxi d'exécution = 8) sans majoration ;
    - élément 2 sur 5 points et élément 4 sur 5 points (note maxi d'exécution = 10) sans majoration.

6.1.2 JUGEMENT

Tous les mouvements Jeune Poussin au sol, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe sont notés en exécution (note E) sur 10 points.

La note D (degré) est **ajoutée**, pour les mouvements bien exécutés, en fonction du degré si la note d'exécution est **égale ou supérieure à 7,00 points**. Dans ce cas, la note finale sera la somme des 2 notes : la note D (degré) + la note E (exécution) :

- 1er degré : note D = 1 point
- 2ème degré : note D = 2 points
- 3ème degré : note D = 3 points
- 4ème degré : note D = 4 points

Les mouvements aux arçons et aux anneaux sont notés, suivant le choix des éléments, sur 6 ou 8 ou 10 points, sans majoration. La note D = 0 ; la note finale est la note E (valeur des éléments – pénalisations).

Au saut, le Jeune Poussin peut faire 2 sauts différents. La note retenue par les juges sera la **meilleure note finale après majoration (note D + note E).**

Le référentiel, note 10 pour un mouvement parfait, est identique quelque soit la valeur des mouvements et des gymnastes.

Il y a deux sortes de pénalisations :

- Les pénalisations « 0,10 ou 0,30 ou 0,50 » qui laissent au juge le choix d'apprécier la gravité de la faute ;
- Les pénalisations sèches qui ne laissent au juge que la possibilité d'apprécier si la faute est commise ou non, si la faute est commise, la pénalisation est à appliquer, sans modulation.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

6.2 EXERCICES AU SOL - JEUNE POUSSIN

Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable : bande de tapis 1,5m X 10m X 8 cm.

L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.

L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé mais les pas qu'il fait pour revenir dans la surface ne sont pas pénalisés.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

Les rotations des sauts, roue, rondade ou les jambes d'appui des demi-planches et planches peuvent être réalisés soit à droite ou à gauche sans pénalisation.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Faute de pas : 1 point maxi

Pas + chute : 1point

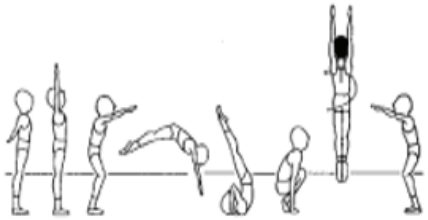
Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

Fautes spécifiques :	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Elément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée	1 pied ou 1 main	des mains ou des pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur	
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,00
Elément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément

SOL **(Jeune Poussin)**

Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m.

1er degré **Note D = 1 si Note E = ou > 7**

	
2.5	**2,5**
Elever les bras à la verticale, sauter en avant en **roulade avant**, se relever mains au sol et **saut vertical avec ½ tour**, bras à la vertical	S'abaisser en arrière, jambes fléchies puis tendues à la **chandelle**, mains aux hanches **(position tenue 2s)**
Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains Manque d'impulsion dans la roulade…….....0,1 ou 0,3 Manque d'amplitude dans le ½ tour ……...0,1 ou 0,3	Pas de pénalisation si les jambes restent tendues en roulant en arrière Position non marquée ……1,0

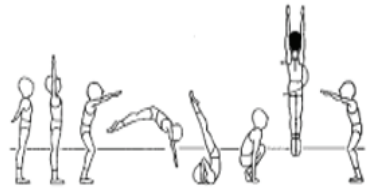
2.5	**2,5**
S'abaisser en avant à la **position accroupie** avec l'aide des mains, déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour **décoller les pieds vers le placement du dos** jambes fléchies et serrées, puis se relever à la station.	Un pas en avant et **planche oblique à 45°,** bras dans le prolongement du corps **(position tenue 2s)**, se redresser en abaissant la jambe arrière et les bras à la station.
Pieds qui ne décollent pas.....2,0 Flexion des bras ……. 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes non fléchies …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Décoller les pieds alternativement……..... ..0.3	Pas de pénalisation si la planche se rapproche de l'horizontale Mauvaise position de la ½ planche ……0,1ou 0,3 Mauvais alignement des bras ……0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée ……1,0

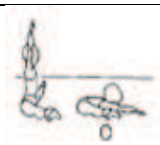
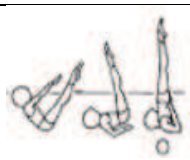
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral

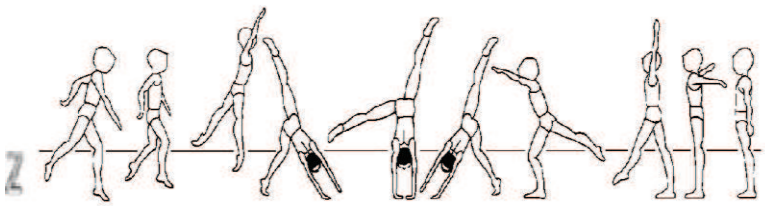
SOL **(Jeune Poussin)**

Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m.

2ème degré — Note D = 2 si Note E = ou > 7

	
1,5	**1,0**
Elever les bras à la verticale, sauter en avant en **roulade avant**, se relever mains au sol **et saut vertical avec ½ tour**, bras en haut	Sauter en avant en **roulade avant** en position assise jambes écartées, mains au sol en arrière du bassin, buste vertical
Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains Manque d'impulsion dans la roulade…….....0,1 ou 0,3 Manque d'amplitude dans le ½ tour …….0,1 ou 0,3	Manque d'impulsion dans la roulade…….....0,1 ou 0,3 Buste non vertical ……..…….…….0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
2,0	**1,0**	**2,0**
Elever les bras à la verticale et abaisser le buste en avant en ***écrasement facial, (position tenue 2s)***	Rouler en arrière jambes fléchies puis tendues, à la **chandelle,** mains aux hanches (**position tenue 2s**).	Rouler en avant à la position accroupie avec l'aide des mains, déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour placer les épaules au-dessus des mains **dos à 45° de la verticale** puis redescendre à la position accroupie. Se relever à la station, faire un pas en avant avec **½ tour** et rassembler la jambe avant sur la jambe arrière à la station.
Ecart insuffisant…....0,1 ou 0,3 Ecrasement incomplet …… …....…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée …... 1,0	*Pas de pénalisation si le gymnaste roule en arrière jambes tendues* *Position non marquée 1,0*	Flexion des bras …….....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes non serrées ……....……..... 0,1 ou 0,3 Décoller les pieds alternativement ……....0,3 Dos en dessous de 45° …….....…..0,1 ou 0,3 ou 0,5



2.50

Quelques pas d'élan, sursaut, ***roue avec quart de tour****, arrivée face au départ.*

Roue corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Roue désaxée …….....……....0,1 ou 0,3
Manque de rythme ……...…….....…….. 0,1 ou 0,3

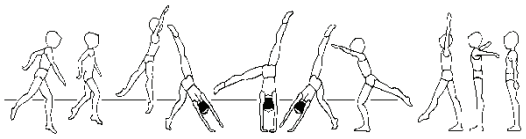
Bras non verticaux en fin de roue ..... 0,1 ou 0,3

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

SOL **(Jeune Poussin)**

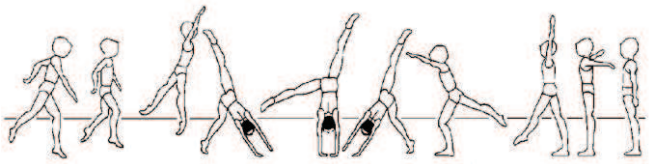
Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m.

3ème degré D = 3 si Note E = ou > 7

	
1,5	**1,5**
Quelques pas d'élan, sursaut, **roue avec quart de tour**, arrivée face au départ	S'abaisser puis avancer les mains et par impulsion, **placement du dos à la verticale** jambes groupées **(non tenu)**, revenir à la position accroupie
Roue ne passant pas par l'ATR ……...…0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée ……..... 0,1 ou 0,3 Manque de rythme dans l'exécution de la roue ... 0,1 ou 0,3	Corps non à la verticale …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5

1,5	**1,0**
rouler en arrière jambes fléchies pour arriver à la position jambes écartées puis resserrer les jambes	rouler en arrière, jambes fléchies puis tendues à la **chandelle**, mains aux hanches **(position tenue 2s)**
	Pas de pénalisation si les jambes restent tendues en roulant en arrière. Position non marquée ……...…1,0

1,5	**1,0**
S'abaisser en avant, bras à la verticale, puis abaisser le buste en **écrasement facial (position tenue 2s)**	Redresser le buste, placer ses mains en arrière du bassin, resserrer les jambes puis réaliser un **demi-tour** jambes tendues pour s'établir à la position faciale. Ramener les pieds près des mains jambes tendues à la station droite bras verticaux **et saut vertical avec ½ tour**
Ecart insuffisant.....…0,1 ou 0,3 Ecrasement incomplet…..…..…….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée …..... 1.0	Arrêt dans le demi-tour …….....… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des bras …….....…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes ……..…. 0,1 ou 0,3 ou 0,5



2,0

Quelques pas d'élan, sursaut, **roue avec quart de tour**, arrivée face au départ.

Roue corps cassé ……..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque de rythme …… 0,1 ou 0,3	Roue désaxée .....……...0,1 ou 0,3 Bras non verticaux en fin de roue ..... 0,1 ou 0,3

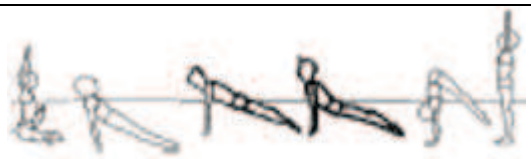
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral

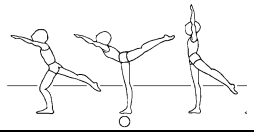
SOL **(Jeune Poussin)**

Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m.

4ème degré **Note D = 4 si Note E = ou > 7**

1.50	**1.50**
De la station, **sursaut roue avec quart de tour** vers l'avant,	Poser les mains au sol, **ATR passagé**, **roulade avant** en position assise, jambes écartées, mains au sol en arrière du bassin, buste vertical
Elan avant le sursaut ..... 0,5 Roue corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée ……0,1 ou 0,3 Bras non verticaux en fin de roue ..... 0,1 ou 0,3	Manque de rythme …….…..…… 0.1 ou 0.3 Manque d'alignement à l'ATR ……...0.1 ou 0.3 ou 0.5

	
1.50	**1.00**
Elever les bras à la verticale et abaisser le buste en avant en **écrasement facial (position tenue 2s)**	Redresser le buste, placer les mains en arrière du bassin, resserrer les jambes puis réaliser un **demi-tour** jambes tendues pour s'établir à la position faciale. Ramener les pieds près des mains jambes tendues à la station droite bras verticaux
Ecart insuffisant…….....…...0,1 ou 0,3 Ecrasement incomplet :……...……..…. 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Position non marquée ……...……..... 1,0	Arrêt dans le demi-tour …….…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des bras ……..…0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes ……..…0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
1.50	**1.50**
Un pas en avant puis planche faciale horizontale **(position tenue 2s**) , revenir à la station bras verticaux	**roulade arrière bras tendus et jambes tendues,** se relever à la station jambes **tendues**, bras dans le prolongement du corps
Position non marquée …….....…… 1,0	pas de pénalisation si roulade vers l'ATR Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des bras ……..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

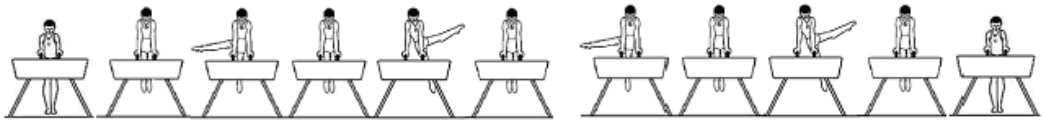
1.50
Quelques pas d'élan, sursaut, **rondade, saut vertical**, réception stabilisée à la station.
Rondade ne passant pas par l'appui renversé …..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Rondade désaxée ……..... 0,1 ou 0,3 Saut vertical non réalisé ……..... 1,0 Arrêt entre la rondade et le saut …….…..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

6.3 EXERCICES AUX ARCONS - JEUNE POUSSIN

Hauteur 1m Tremplin de 20cm protégé autorisé **Note non majorée**

Elément 1

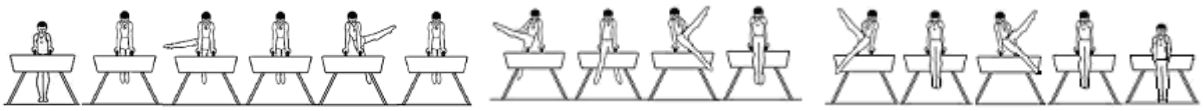


3,0

De la station faciale, mains sur les arçons, sauter à l'appui (**aide du moniteur autorisée**). Elever la jambe droite à droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis sans arrêt élever la jambe droite à droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis descendre à la station faciale mains sur arçons. Amplitude demandée : jambes à l'horizontale minimum

La notation commence à partir de la position à l'appui (2ème figurine) sans pénalisation pour arrêt
Jambes sous l'horizontale ……. 0,1 ou 0,3 ou 0,5 jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Arrêt entre les élévations ……. 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Rotation des épaules 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Pas de pénalisation pour toucher l'appareil.
Aide autorisée du moniteur pour placer le gymnaste en appui.

Ou Elément 2



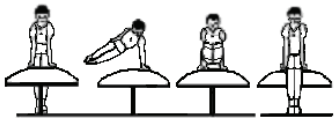
5,0

De la station faciale, mains sur les arçons, sauter à l'appui (**aide du moniteur autorisée**). Elever la jambe droite à droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis sans arrêt élever la jambe droite à droite pour l'engager sous main droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche pour l'engager sous main gauche, en position dorsale puis sans arrêt élever la jambe droite à droite puis sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis descendre à la station dorsale. Amplitude demandée : jambes à l'horizontale minimum

Jambes sous l'horizontale …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Arrêt entre les élévations …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Rotation des épaules 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Pas de pénalisation pour toucher l'appareil.
Aide autorisée du moniteur pour placer le gymnaste en appui.

ET

Elément 3



3,0

De l'appui manuel et pédestre facial, mains sur le champignon, jambes écartées ou serrées, **demi-cercle** jambes serrées pour arriver à l'appui manuel et pédestre dorsal mains sur champignon

Sauter pour passer les jambes 1,0
Arrivée corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Arrivée assis 1,00 pt
Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Ecart de jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Demi cercle non terminé 1,50 pt

OU

Elément 4

5,0

De l'appui manuel et pédestre facial, mains sur le champignon, jambes écartées ou serrées, **cercle** jambes serrées pour arriver à l'appui manuel et pédestre facial mains sur champignon

Sauter pour passer les jambes 1,0
Corps cassé >30° 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Ecart de jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Demi-cercle 2,50 pt
¾ de cercle 2,00 pt

Le gymnaste peut réaliser au choix :

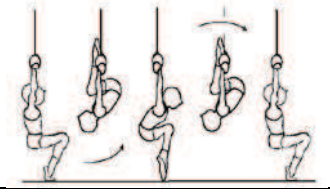
- élément 1 et élément 3 (note maxi d'exécution = 6)
- élément 1 et élément 4 (note maxi d'exécution = 8)
- élément 2 et élément 3 (note maxi d'exécution = 8)
- élément 2 et élément 4 (note maxi d'exécution = 10)

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral

6.4 EXERCICES AUX ANNEAUX - JEUNE POUSSIN

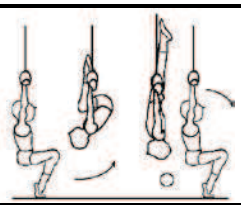
Hauteur 1m20
Possibilité de mettre un tremplin protégé ou tapis supplémentaire pour avoir les épaules à hauteur des anneaux
Note non majorée

Elément 1



OU

Elément 2



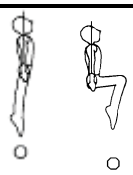
3,0	5,0
De la suspension, **bras tendus, corps groupé**, pieds au sol, tourner en arrière bras tendus. Poser les pieds au sol, puis tourner en avant bras tendus pour revenir à la position de départ.	De la suspension, **bras tendus, corps groupé**, pieds au sol, s'établir à la suspension renversée **corps tendu** (chandelle**), position tenue 2s** – Revenir corps groupé à la position de départ.
Bras fléchis (chaque fois) ……0,1 ou 0,3 ou 0,5 Toucher les câbles avec pieds ou jambes 0,1 Appui des pieds ou jambes dans les câbles 0,5 Arrêt à la verticale …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps désaxé ..... 0,1 ou 0,3 Corps non groupé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation pour poussée des jambes.	Bras fléchis …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps non groupé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Toucher les câbles avec pieds ou jambes 0,1 Appui des pieds au sol pour tourner en arrière 0,5 Position non marquée ……. 2,0 Appui des pieds ou jambes avec les câbles …….. 0,5 Tête rentrée …… 0,1 Corps désaxé ..... 0,1 ou 0,3 Manque de stabilité ……0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation pour poussée des jambes au départ.

ET

Elément 3

OU

Elément 4



3,0	5,0
De la station, sauter à l'appui bras tendus et maintenir la position 2s.). Descendre à la station.	De la station, sauter à l'appui bras tendus et maintenir la **position 2s**. Puis monter les cuisses à l'horizontale (**position tenue 2s**). Descendre à la station.
Bras fléchis à l'appui ……0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras touchant les câbles …… 0,3 Appui des bras dans les câbles …… 0,5 Position non marquée …… 2,0 Position tenue moins de 2s …… 0,3 Anneaux non parallèles …….. 0,1	Bras fléchis à l'appui …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras touchant les câbles ……. 0,3 / chaque fois Appui des bras dans les câbles ……. 0,5 Position non marquée …… 2,0 / chaque fois Position tenue moins de 2s ……0,3 / chaquefois Anneaux non parallèles ……... 0,1 Manque de stabilité ……0,1 ou 0,3 ou 0,5 Cuisses en dessous ou au-dessus l'horizontale 0,1ou 0,3 ou 0,5

Le gymnaste peut réaliser au choix :

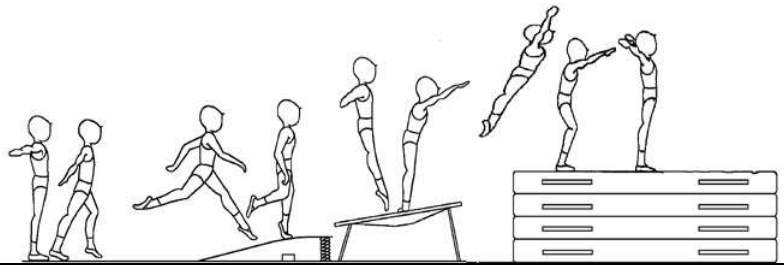
- élément 1 et élément 3 (note maxi d'exécution = 6)
- élément 1 et élément 4 (note maxi d'exécution = 8)
- élément 2 et élément 3 (note maxi d'exécution = 8)
- élément 2 et élément 4 (note maxi d'exécution = 10)

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral,

6.5 EXERCICES AU SAUT - JEUNE POUSSIN

(2 sauts différents autorisés)
La meilleure note après majoration **est prise en compte**

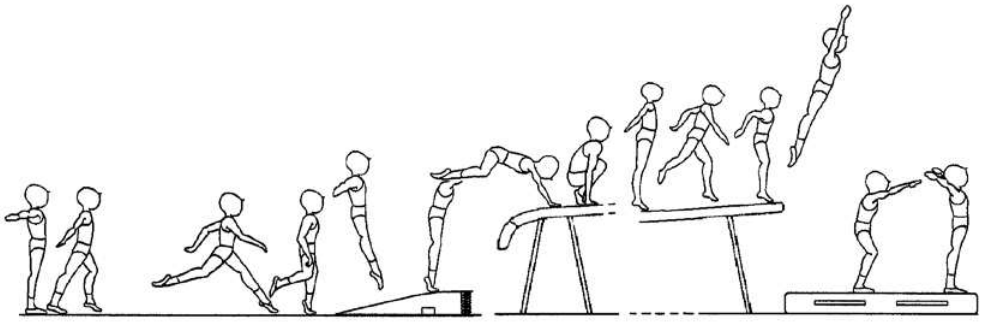
1er degré — Note D = 1 si Note E = ou > 7



Saut sur tapis – Hauteur : 0,80 m — 1 mini-trampoline — Tremplin facultatif devant le mini-trampoline
saut à la verticale, jambes jointes, pour se recevoir debout sur les tapis, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues (sans exigence de hauteur).
pas d'exigence d'élévation dans le vol.

Appel d'un pied…….…..…… 1,0 pt	Pose alternative des pieds sur le trampoline … 1,0 pt
Flexion des jambes …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Flexion des bras…….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Fermeture bras – tronc ……0,1 ou 0,3 ou 0,5	Fermeture jambe / tronc …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Réception autre que sur les pieds non reconnaissance	

2ème degré — Note D = 2 si Note E = ou > 7



Saut avec table – Hauteur 1,0 m — 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm autorisés —
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, **et sans arrêt, avec ou sans pas** appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues (saut extension avec élévation mais sans exigence de hauteur). Pas d'exigence d'alignement du corps dans l'envol, mais élévation du bassin.

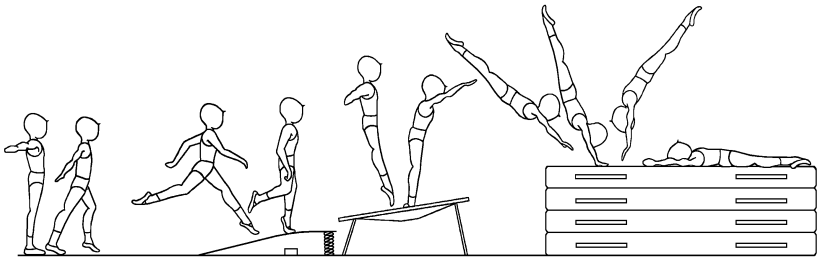
Appel d'un pied…….…..…… 1,0 pt	Pose d'un genou …… 2,0 pts
Pose alternative des pieds sur la table …… 1,0 pt	Pose des 2 genoux ……4,0 pts
Manque d'élévation dans l'envol …..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Bras fléchis à la pose des mains ……..…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Déséquilibre sur la table…… 0,1 ou 0,3	Arrêt sur la table ……...…..… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'élévation dans le saut vertical ……0,1 ou 0,3 ou 0,5	

Course d'élan 15 à 25m. Pas de zone de réception pour tous les sauts en Jeune Poussin

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral

(2 sauts différents autorisés)
la meilleure note **après majoration** est prise en compte **(Jeune Poussin)**

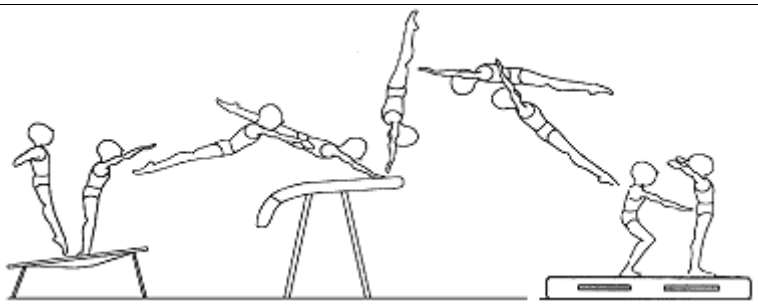
3ème degré — Note D = 3 si Note E = ou > 7



Saut sur tapis – Hauteur : 0,80 m — 1 mini-trampoline — Tremplin facultatif devant le mini-trampoline
Saut par renversement. Réception à plat dos sur le tapis.
Pas d'exigence d'élévation dans le vol.

Corps non aligné dans l'envol……0,1 ou 0,3 ou 0,5	Bras fléchis à la pose des mains ……0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné à la verticale …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Appui prolongé des mains sur le tapis …….. 1,0 pt
Roulade ……..…… 5,0 pts	Pose de la tête à l'appui renversé …….. 2,0 pts
Corps non aligné dans le vol …… …….. 0,1 ou 0,3 ou	

4ème degré — Note D = 4 si Note E = ou > 7



Saut avec table – Hauteur : 1,00 m — 1 mini-trampoline — Tremplin facultatif devant le mini- trampoline.
Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline.
Pas d'exigence d'élévation dans le vol.

Corps non aligné dans l'envol…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Bras fléchis à la pose des mains …….. 0,1ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné à la verticale …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps non aligné dans le vol …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Appui prolongé des mains sur la table …… 1,0 pt	
Roulade (tête ou dos sur la table) … non reconnaissances	

Course d'élan 15 à 25m. Pas de zone de réception pour tous les sauts en Jeune Poussin

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral

6.6 EXERCICES AUX BARRES PARALLELES - JEUNE POUSSIN

Caractéristiques des exercices :

La hauteur des barres basses **à 1m20 n'est pas modifiable**. L'utilisation d'un tremplin est autorisée pour avoir les épaules au niveau des barres.

L'entrée doit commencer à la station jambes serrées. L'exercice débute avec le contact des mains sur les barres. Le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas faire un pas ou prendre l'élan d'une jambe. Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

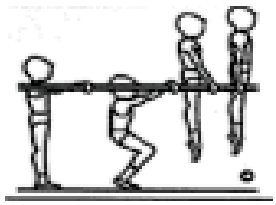
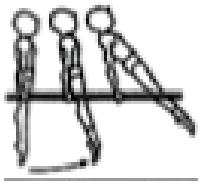
Fautes spécifiques :	**0,1**	**0,3**	**0,5**
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)		+	

BARRES PARALLELES **(Jeune Poussin)**

1er degré **Note D = 1 si Note E = ou > 7** **Barres basses : 1,20 m**

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

Aucune amplitude demandée dans les balancés

	
2.0	**2.0**
De la station transversale au milieu des barres mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu (position tenue),	Elancer en avant
Pas de pénalisation pour bras fléchis à la montée Position non marquée ….....1,0	Pas de pénalisation pour corps cassé

2.0	**2.0**
Elancer en arrière	Elancer en avant
Cassé du corps : …..... …….....…0,1 ou 0,3 ou 0,5	Cassé du corps : …..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

2.0
Elancer en arrière pour se réceptionner à la station entre les barres
Pas de pénalisation pour lâcher de barre en réception.

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral,

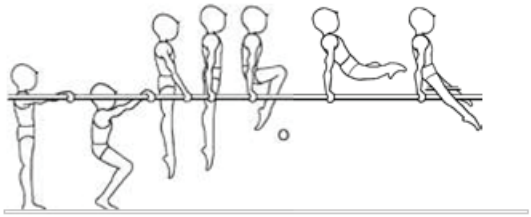
2,0	**2,0**	**2,0**	**2,0**	**2,0**

BARRES PARALLELES **(Jeune Poussin)**

2ème degré **Note D = 2 si Note E = ou > 7** **Barres basses : 1,20 m**

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

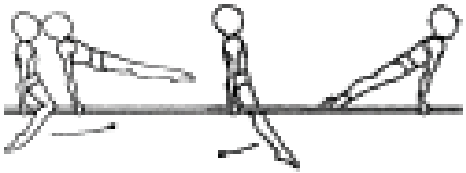
Amplitude des élans : corps à 45° sous l'horizontale



2.0

De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, élever les genoux à l'équerre jambes pliées **(position tenue 2s)** Etendre les jambes en les écartant pour arriver au siège écarté.

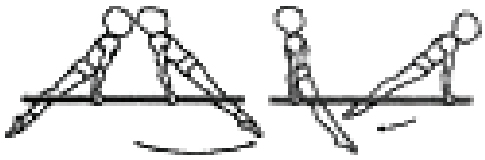
Pas de pénalisation pour bras fléchis à la montée
Cassé du corps : ….....0,1 ; 0,3 ; 0,5
Position non marquée : ….....1,0



3.0

Sans arrêt, par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière

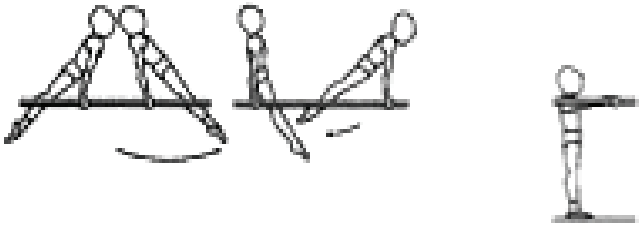
Cassé du corps : ….....0,1 ; 0,3 ; 0,5



3.0

Élancer en avant, élancer en arrière

Cassé du corps : ….....0,1 ; 0,3 ; 0,5



2.0

Elancer en avant, élancer en arrière pour se réceptionner à la station entre les barres

Cassé du corps : ….....0,1 ; 0,3 ; 0,5
Pas de pénalisation pour lâcher des barres en sortie

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral,

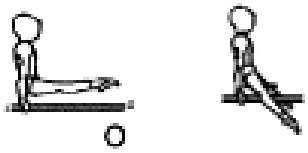
2,0	3,0	3,0	2,0

BARRES PARALLELES (Jeune Poussin)

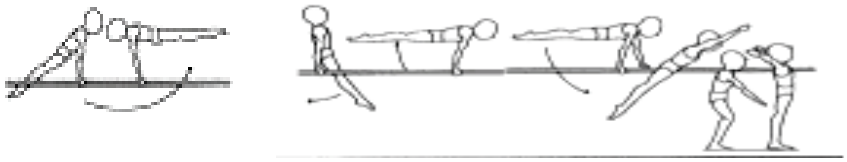
3ème degré **Note D = 3 si Note E = ou > 7** **Barres basses : 1,20 m**

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

Amplitude des élans : pieds à hauteur des barres

	
2.0	**2.0**
De la station transversale au milieu des barres mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, sans arrêt élancer en avant et écarter les jambes tendues au siège écarté	Resserrer les jambes à l'équerre (**position tenue**), écarter les jambes au siège et sans arrêt
Pas de pénalisation pour bras fléchis lors de la montée à l'appui Cassé du corps : ….....0,1 ; 0,3 ; 0,5	Position non marquée : ….....1,0

2.0	**2.0**
Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière.	Élancer en avant, élancer en arrière



2.0

Elancer en avant, élancer en arrière et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)

Pose ou appui des pieds sur la barre à la sortie : ….....1,0
Pas de pénalisation si le gymnaste reprend la barre

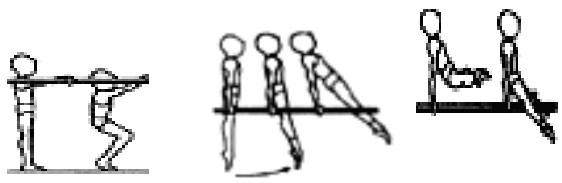
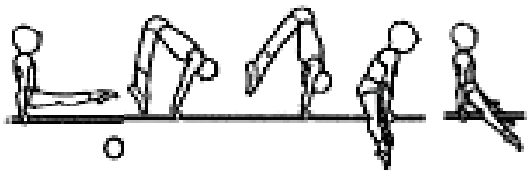
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

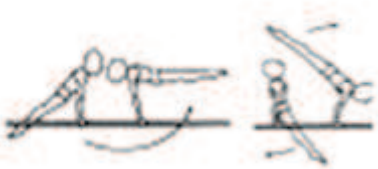
2,0	2,0	2,0	2,0	2,0

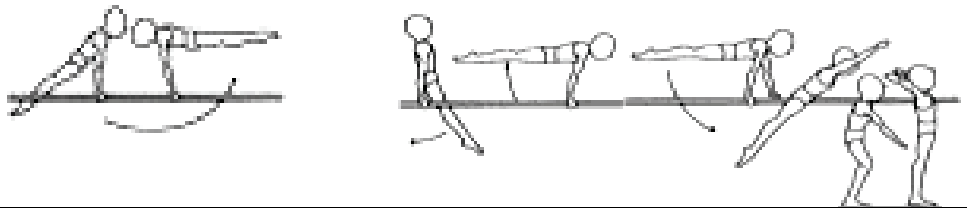
BARRES PARALLELES (Jeune Poussin)

4ème degré **Note D = 3 si Note E = ou > 7** **Barres basses : 1,20 m**

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

	
2.0	**2.0**
De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, sans arrêt, élancer en avant et écarter les jambes tendues au siège	Resserrer les jambes à l'équerre **(position tenue)**, placement du dos pour passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres, passer les mains derrière le bassin au siège et sans arrêt,
Pas de pénalisation pour bras fléchis à la montée à l'appui Cassé du corps : ….....0,1 ; 0,3 ; 0,5	Position non marquée : ….....1,0 Flexion des bras :.....0,1 ; 0,3 ; 0,5 Flexion des jambes : ….....0,1 ; 0,3 ; 0,5

	
2.0	**2.0** 45°
Par flexion extension des jambes élancer en avant, élancer en arrière à l'horizontale	Élancer en avant, élancer en arrière à 45°



2.0

Elancer en avant, élancer en arrière à l'horizontale et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)

Pose ou appui des pieds sur la barre à la sortie : ….....1,0

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral

2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
			45°	

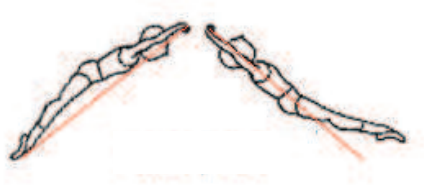
6.7 EXERCICES A LA BARRE FIXE - JEUNE POUSSIN

Caractéristiques des exercices :

De la station jambes serrées, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt**.
Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

Pour le 2ème ,3ème et 4ème degré :



Pour ne pas être pénalisé l'élancé doit respecter l'enchainement des positions suivantes :
Courbe concave avant au point mort arrière → courbe concave arrière (armé) → courbe concave avant au point mort avant (shoot).

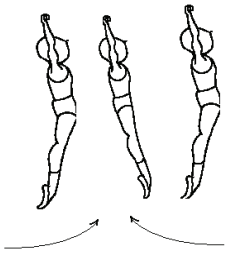
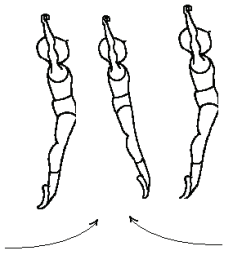
Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide
Fautes spécifiques :

Fautes spécifiques :	0,1	0,3	0,5
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Déviation par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

BARRE FIXE **(Jeune Poussin)**

1er degré **Note D = 1 si Note E = ou > 7** **Barre hauteur : 1,60 à 2,00m**

3 Fois : G-D / G-D / G-D ou D-G/D-G/D-G	
2,0	**1,5**
De la suspension, se déplacer latéralement en effectuant trois déplacements par main (alternativement Main G D G D G D), corps aligné.	Maintien en position de courbe avant (2sec)
Corps cassé ou en ouverture ……0,10 ou 0,30 ou 0,50 (cumulable pour chaque déplacement) Déplacement non réalisé …… 0,3 /déplacement Déplacement non alternatif …… 0,1 ./déplacement	Position non marquée……1,00 Cassé du corps >15°……0,10 ou 0,30 ou 0,50

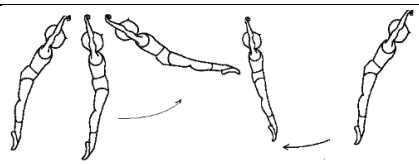
	
1,5	**2,0**
Maintien position de courbe arrière (2sec)	Courbette faciale, courbette dorsale
Position non marquée ……1,00 Cassé du corps >15°……0,10 ou 0,30 ou 0,50	Rupture de rythme ……0,30
	
2,0	**1,0**
Courbette faciale, courbette dorsale	Sauter à la station en arrière de la barre
Rupture de rythme ……0,30	Corps cassé à la réception……0,10 ou 0,30 ou 0,50

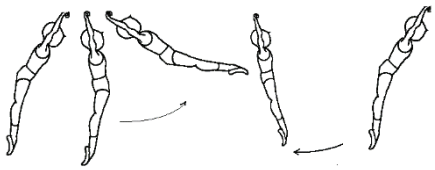
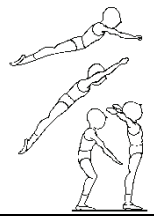
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

2,0	1,5	1,5	2,0	2,0	1,0

BARRE FIXE **(Jeune Poussin)**

2ème degré **Note D = 2 si Note E = ou > 7** **Barre hauteur : 1,60 à 2,00m**

	
3,0	**3,0**
De la station sous la barre, **aide du moniteur** pour placer le gymnaste en suspension à l'oblique arrière basse (**45° max**) en prises dorsales, élancer en avant (45° min), élancer en arrière (45° min)	Elancer en avant (45°min), élancer en arrière (45°min)
Poussée du moniteur dans l'élancé avant……1,00 Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse ……0,50 Pas de courbe avant à l'oblique avant basse ……0,50 Pas de changement de courbes……1,00 Pas de reprise des mains à l'arrière……0,50	Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse …0,50 Pas de courbe avant à l'oblique avant basse …0,50 Pas de changement de courbes……1,00 Pas de reprise des mains à l'arrière……0,50

	
3,0	**1,0**
Elancer en avant (45°min), élancer en arrière (45°min)	En fin de balancé arrière sauter à la station
Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse …….0 ,50 Pas de courbe avant à l'oblique avant basse ……0,50 Pas de changement de courbes……1,00 Pas de reprise des mains à l'arrière……0,50	Corps cassé pendant le balancé arrière …0,10 ou 0,30 ou 0,50

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

3,0	**3,0**	**3,0**	**1,0**

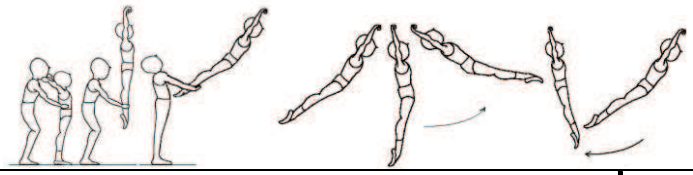
Les élancés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élancé.

Pour ne pas être pénalisé le balancé doit respecter l'enchainement des positions suivantes :

Courbe concave avant au point mort arrière → courbe concave arrière (armé) → courbe concave avant au point mort avant (shoot).

BARRE FIXE **(Jeune Poussin)**

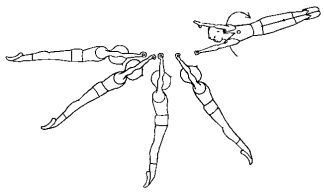
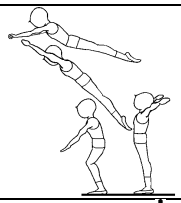
3ème degré **Note D = 3 si Note E = ou > 7** **Barre hauteur : 1,60 à 2,00m**



2,0

De la station sous la barre, **aide du moniteur** pour placer le gymnaste en suspension à l'oblique arrière basse (**45° maximum**) en prises dorsales, élancer en avant (45° min), élancer en arrière (45° min)

Poussée du moniteur dans l'élancé avant……1,00
Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse……0,50
Pas de courbe avant à l'oblique avant basse ……0,50
Pas de changement de courbes……..1,00
Pas de reprise des mains à l'arrière……0,50

	
2,0	**3,0**
Elancer en avant (45°min), élancer en arrière (45°min)	Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes (45°min)
Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse……0,50 Pas de courbe avant à l'oblique avant basse ……0,50 Pas de changement de courbes……1,00 Pas de reprise des mains à l'arrière……0,50	Fermeture bras-tronc ……0,10 ou 0,30 ou 0,50 Demi-tour en courbe arrière ……0,10 ou 0,30 ou 0,50
	
2,0	**1,0**
Elancer en avant (45°min) en prises mixtes, élancer en arrière (45°min) en prises mixtes	Sans changer les prises, sauter à la station
Elancé désaxé ……0,10 ou 0,30 ou 0,50 Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse……0 ,50 Pas de courbe avant à l'oblique avant basse ……0,50 Pas de changement de courbes……1,00 Pas de reprise des mains à l'arrière……0,50	Pas de pénalisation pour changement de la prise Pas de courbe avant ……..…..0,50 Corps cassé pendant le balancé arrière …0,10 ou 0,30 ou 0,50

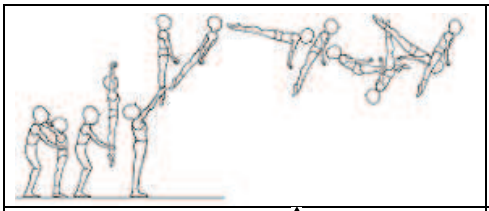
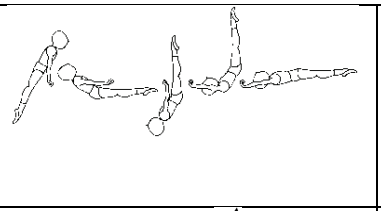
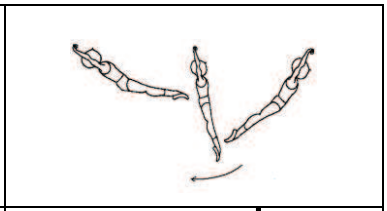
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

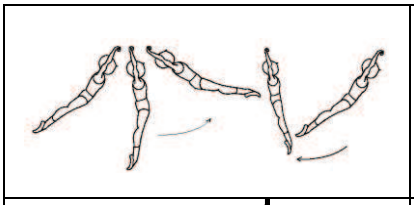
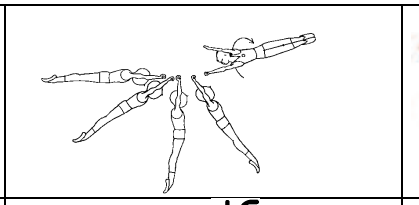
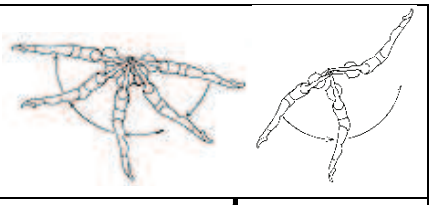
2,0	2,0	3,0	2,0	1,0

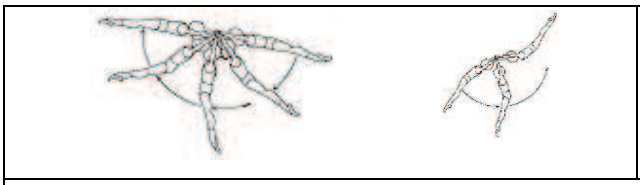
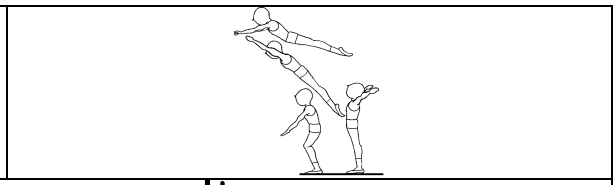
Les élancés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élancé.

BARRE FIXE **Jeune Poussin**

4ème degré **Note D = 4 si Note E = ou > 7** **Barre hauteur : 1,60 à 2,00m**

		
2,0 I F	**1,0**	**1,0**
De la station sous la barre, le moniteur place le gymnaste à l'appui, élancer en arrière en appui libre, tour d'appui arrière	**Sans arrêt,** élan par-dessous en avant	Elancer en arrière **(45° min),**
Flexion des jambes .....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt après le tour d'appui 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Fermeture jambe/tronc….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Arrêt ……0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps cassé……0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps sous 45° (oblique basse) ……..…0,3	

		
1,0	**3,0**	**1,0**
Elancer en avant **(45° min)**, élancer en arrière **(45° min)**	Elancer en avant et demi-tour en **prises mixtes (45° min)**	Elancer en avant en **prises mixtes (45° min)**, élancer en arrière en prises mixtes **(45° min)**, changer la main en prise dorsale
	Fermeture tronc/bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5 élancé désaxé …0,1 ou 0,3 ou 0,5	Fermeture bras/tronc. 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
1,0	
Elancer en avant **(45° min)**, élancer en arrière **(45° min)**	Sauter à la station
Fermeture tronc/bras ……0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps cassé pendant le balancé arrière…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

Les élancés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais, il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élancé.

2,0	1,0	1,0	1,0	3,0	1,0	1.0
I F						