

POUTRE		
2 enchaînements dont : 1 enchaînement de préparation gymnique de 5 éléments de familles différentes sur grande poutre 1 enchaînement de préparation acrobatique de 5 éléments de familles différentes sur petite poutre		
Difficulté	Addition de la valeur des 5 éléments de difficultés de familles différentes validés par enchaînement	/ 3.00 points
Composition	Addition de 0.5 point par élément de familles différentes validés (quel que soit la valeur de difficulté) par enchaînement	/ 5.00 points
Exécution	Chaque enchaînement est évalué globalement sur 5 points	/ 10.00 points
Précisions	<ul style="list-style-type: none"> • Un élément est validé si les exigences techniques sont respectées • Le temps de chute toléré est de 30" • Entrée et sortie libres sur l'enchaînement de préparation gymnique sur la grande poutre • 2 longueurs maximum • Gestuelle entre les éléments 	

EVALUATION DE LA POUTRE		
Critère d'exécution (sur la globalité de l'exercice)	Valeur	Descriptif
Dynamisme et rythme / 1 point	1.00 point	Continuité dans la réalisation des éléments et de la gestuelle et rythme de l'exercice (alternance rapide et lent)
	0.50 point	Continuité dans la réalisation des éléments OU rythme de l'exercice
	0.00 point	Arrêt entre les éléments et réalisation monotone des éléments et de la gestuelle
Tenue de corps / 1 point	1.00 point	Tenue du corps correcte : bras et jambes tendus, respect des courbes et des alignements
	0.50 point	Tenue du corps moyenne : non respect des critères énoncés ci-dessus sur plusieurs éléments
	0.00 point	Absence de tenue du corps : bras et jambes fléchis, corps relâché sur la plupart des éléments
Composante artistique / 1 point	1.00 point	Bonne utilisation des espaces proches et éloignés de la poutre, des longueurs, amplitude des éléments et de la gestuelle, présence de gestuelle
	0.50 point	Non respect d'un des critères énoncés ci-dessus
	0.00 point	Au moins deux critères non respectés
Maîtrise des éléments / 2.00 point	2.00 points	Tous les éléments présentés sont maîtrisés : réussite des éléments, contrôle des réceptions, assurance
	1.50 points	Tous les éléments présentés sont réussis mais mal maîtrisés (déséquilibre, technique approximative).
	1.00 point	Un élément présenté n'est pas maîtrisé : chute ou chute sur l'engin ou touche de l'engin ou 3 déséquilibres
	0.50 point	Les éléments présentés ne sont pas maîtrisés : 2 chutes et plus et/ou touche et/ou chute sur l'engin - déséquilibres nombreux
	0.00 point	Les éléments présentés ne sont pas maîtrisés : 3 chutes et plus et/ou touche et/ou chute sur l'engin ou 1 réalisation dangereuse d'un élément

GRILLE D'ELEMENTS ENCHAÎNEMENT PREPARATION GYMNIQUE SUR GRANDE POUTRE				
Famille	Dif.	Exercices	Exigences techniques	Variantes
Mouvement des membres inférieurs	A	$\frac{1}{2}$ plié relevé $\frac{1}{2}$ plié en transversal	Pieds décalés (un devant l'autre) - départ et retour $\frac{1}{2}$ plié talons au sol - jambes tendues sur le relevé - Travail des 2 jambes	Bras libres
	B	$\frac{1}{2}$ plié relevé $\frac{1}{2}$ plié en latéral	Départ et retour $\frac{1}{2}$ plié talons au sol - jambes tendues sur le relevé	Bras libres
	C	Battement en 4 ^{ème}	Jambe libre à l'oblique basse minimum - Travail des 2 jambes	Bras libres - Jambe d'appui et libre fléchie ou tendue - Travail en 4 ^{ème} devant ou derrière - Travail en latéral ou en transversal
	D	Développé	Jambe libre à l'horizontale - Travail des 2 jambes	Bras libres - Jambe d'appui et libre fléchie ou tendue - Travail en 4 ^{ème} devant ou derrière, à la 2 ^{nde} - Travail en latéral ou en transversal
	E	Rond de jambe	Jambe libre à l'oblique basse minimum - Maintien de la jambe au même niveau pendant le rond de jambes - Travail des 2 jambes	Bras libres - Jambe d'appui et libre fléchie ou tendue - Travail de la 4 ^{ème} devant à la 4 ^{ème} derrière ou inversement - Travail en latéral ou en transversal
Equilibre	A	Maintien en 4 ^{ème} devant	Maintien 3" - Cuisses à l'horizontale minimum - Travail des 2 jambes	Bras libres - Jambe libre et d'appui fléchie ou tendue - Travail en transversal ou latéral
	B	Maintien en arabesque	Maintien 3" - Cuisses à l'oblique basse minimum - Travail des 2 jambes	Bras libres - Jambe libre et d'appui fléchie ou tendue - Travail en transversal ou latéral
	C	Retiré sur 1 jambe et 2 relevés sur $\frac{1}{2}$ pointe	Maintien 3" sur pied plat - contrôle de l'équilibre sur les 2 relevés - Travail des 2 jambes	Bras libres - En ouverture ou en parallèle - Travail en transversal ou latéral
	D	Maintien en planche	Maintien 3" - Jambe libre à l'horizontale minimum et buste en dessous de l'horizontale	Bras libres - Jambe d'appui fléchie ou tendue
	E	Maintien en I	Maintien 3"- Ecart à 180°	Travail en transversal ou en latéral
Pirouette	A	2 Détournés	Conserver le sens de rotation	Accroupi, debout - Travail des 2 sens
	B	Promenade 180° (1/4 tour + $\frac{1}{4}$ tour)	Continuité des 2 rotations	En dedans ou en dehors - travail des 2 sens - bras et jambes libres
	C	Pivot 180°	Respect de la rotation sur $\frac{1}{2}$ pointe	En dedans ou en dehors - travail des 2 jambes - bras et jambes libres
	D	Pivot 180° + détourné	Conserver le sens de rotation - Continuité de la rotation - respect des 2 rotations	En dedans ou en dehors - travail des 2 jambes - bras et jambes libres
	E	Pivot 360°	Respect de la rotation sur $\frac{1}{2}$ pointe	En dedans ou en dehors - travail des 2 jambes - bras et jambes libres

GRILLE D'ELEMENTS ENCHAÎNEMENT PREPARATION GYMNIQUE SUR GRANDE POUTRE (suite)				
Famille	Dif.	Exercices	Exigences techniques	Variantes
Passage proche	A	Passage sur le ventre	Descente et remontée libre - Touche de tout le ventre	Position de jambes et bras libres
	B	Passage sur le dos	Descente et remontée libre - Touche de tout le dos	Position de jambes et bras libres
	C	Extension dorsale	Descente et remontée libre - Tête en extension	Position de jambes et bras libres
	D	Chandelle	Descente et remontée libre - Bassin au dessus de la tête	Jambes fléchies ou tendues, serrées ou écartées
	E	Appui dorsal en position latérale	Descente et remontée libre - Tête et dos en extension - sans appui des mains	Position de jambes et bras libres
Sauts gymniques	A	Soubresaut	Elévation du bassin	En latéral ou transversal - avec $\frac{1}{4}$ tour, $\frac{1}{2}$ tour - avec changement de pied ou entrechat - bras libres
	B	Cabriole au retiré	Elévation du bassin - Travail des 2 jambes - départ et retour sur 1 pied	Bras libres - Retiré en parallèle ou en ouverture
	C	Saut groupé, cosaque	Genoux ou cuisses à hauteur du bassin	Bras libres - Appel 1 ou 2 pieds
	D	Cabriole	Elévation du bassin - Travail des 2 jambes - départ et retour sur 1 pied - jambe libre à l'oblique basse minimum	Bras libres - Jambe en 4 ^{ème} devant, 4 ^{ème} derrière - cabriole battue en 4 ^{ème} devant ou 4 ^{ème} derrière
	E	Saut avec écart antéro postérieur	Minimum 150° - les 2 jambes à la même hauteur	Sissonne ou saut écart antéro - postérieur,

GRILLE D'ELEMENTS ENCHAÎNEMENT PREPARATION ACROBATIQUE SUR PETITE POUTRE				
Famille	Dif.	Exercices	Exigences techniques	Variantes
Entrée	A	Saut appel 1 pied retour 1 pied	Appel à 20cm de la poutre minimum	A l'arabesque, en 4 ^{ème} devant, en bout de poutre, sur le côté
	B	Saut appel 2 pieds retour 2 pieds	Appel à 20cm de la poutre minimum	Retour debout ou accroupi, en bout de poutre, sur le côté
	C	Bond de lapin	Pose des mains et des pieds alternative, arrivée pieds l'un devant l'autre simultanée	Jambes fléchies ou tendues - En transversal ou en latéral - Mains de chaque côté de la poutre ou une devant l'autre
	D	Roulade avant	Départ 2 pieds simultanés et retour sur poutre	Retour au siège jambes serrées, accroupi ou debout sur 1 ou 2 pieds
	E	Placement du dos groupé	Bassin au dessus des appuis (bassin en dessous = bond de lapin)	En latéral, en transversal, retour libre

GRILLE D'ELEMENTS ENCHAÎNEMENT PREPARATION ACROBATIQUE SUR PETITE POUTRE (suite)				
Famille	Dif.	Exercices	Exigences techniques	Variantes
Rotations avant	A	Roulade avant	Retour sur poutre	Retour au siège jambes serrées, accroupi ou debout - avec ou sans les mains
	B	ATR 1 jambe alignée	Jambe libre à la verticale et autre jambe à l'horizontale	Départ 1 ou 2 pieds et retour libre
	C	ATR	Dos à la verticale - Jambes serrées à la verticale ou 2 jambes au même niveau	Jambes serrées ou écartées en antéro - postérieur ou latéral - Départ 1 ou 2 pieds - Retour libre (fente, 2 pieds, poisson)
	D	ATR roulade avant	Passage par la verticale, jambes serrées	Départ 1 ou 2 pieds, retour au siège jambes serrées, accroupi ou debout
	E	Tic tac	Passage par l'ATR jambes écartées à l'aller et au retour	Départ 1 ou 2 pieds, retour libre.
Rotations arrière	A	Accroupi rouler en chandelle	Continuité dans le roulé - bassin au dessus de l'appui	Mains en dessous ou au dessus de la poutre - Jambes tendues ou fléchies.
	B	Roulade arrière à genoux	Continuité dans le roulé - retour à genoux	Départ assis, accroupi, debout
	C	Bond de lapin arrière	Elever le bassin au dessus des appuis - Pose des mains et des pieds alternative, arrivée pieds l'un devant l'autre simultanée	Jambes fléchies ou tendues - Mains de chaque côté de la poutre ou une devant l'autre
	D	Roulade arrière	Continuité dans le roulé - retour accroupi minimum	Départ assis, accroupi, debout
	E	Pont 1 jambe levée et retour debout	Passage par l'ATR jambes serrées ou écartées	Retour fente, 2 pieds - Mains de chaque côté de la poutre ou une devant l'autre
Rotations latérale	A	ATR latéral avec aide	Maintien 5" à la verticale - retour sur poutre	Retour libre - Jambes serrées, écartées en antéro - postérieur ou en latéral
	B	ATR latéral retour au sol	Passage par la verticale	Retour libre - Jambes serrées, écartées en antéro - postérieur ou en latéral
	C	ATR latéral retour sur poutre	Passage par la verticale	Retour libre - Jambes serrées, écartées en antéro - postérieur ou en latéral
	D	Roue fente	Passage par la verticale	
	E	Roue latérale	Passage par la verticale	Départ latérale ou face
Sorties	A	Roulade avant élevée	Impulsion des 2 pieds simultanés (un devant l'autre) - retour debout pieds serrés	Jambes fléchies ou tendues - De l'arrêt ou avec élan
	B	ATR transversal ou latéral arrivée dos ou ventre	Passage jambes serrées à la verticale - Maintien de l'alignement dans la descente	Départ libre
	C	Rondade ventre	Passage jambes serrées à la verticale - Maintien de l'alignement dans la descente	Départ libre : fente, pied pointé, élan
	D	$\frac{3}{4}$ avant groupé	Respect de la rotation et de l'ouverture avant le retour au sol	Départ libre : de l'arrêt ou avec élan
	E	Saut de mains arrivée dos	Passage par l'ATR jambes serrées à la verticale - maintien de l'alignement dans la descente	Départ libre : de l'arrêt ou avec élan

Comite Midi - Pyrénées de Gymnastique

Division Régionale 2010 - Poutre