

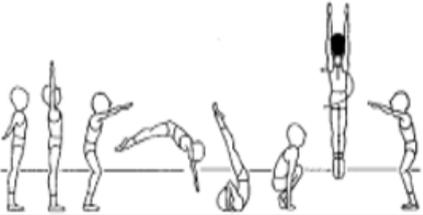
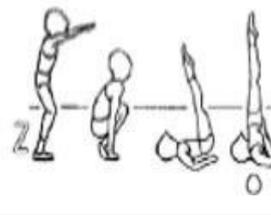
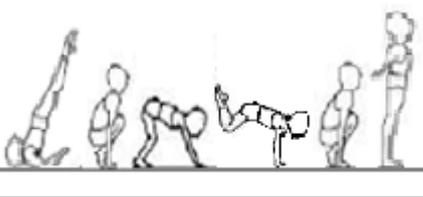
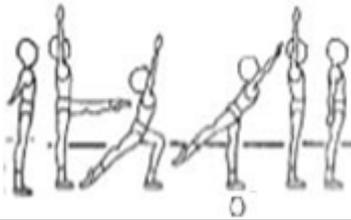
# SOL

# (Jeunes Poussins)

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

## 1<sup>er</sup> degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

	
<p><b>2.5</b></p>	<p><b>2,5</b></p>
<p>Elever les bras à la verticale, sauter en avant en <b>roulade avant</b>, se relever mains au sol et <b>saut vertical avec ½ tour</b>, bras à la vertical</p> <p>Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains</p> <p>Manque d'impulsion dans la roulade.....0,1 ou 0,3</p> <p>Manque d'amplitude dans le ½ tour .....0,1 ou 0,3</p>	<p>S'abaisser en arrière, jambes fléchies puis tendues à la <b>chandelle</b>, mains aux hanches (<b>position tenue 2s</b>)</p> <p>Pas de pénalisation si les jambes restent tendues en roulant en arrière</p> <p>Position non marquée .....1,0</p>
	
<p><b>2.5</b></p>	<p><b>2,5</b></p>
<p>S'abaisser en avant à la <b>position accroupie</b> avec l'aide des mains, déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour <b>décoller les pieds vers le placement du dos</b> jambes fléchies et serrées, puis se relever à la station.</p> <p>Pieds qui ne décollent pas.....2,0</p> <p>Flexion des bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Jambes non fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Décoller les pieds alternativement.....0,3</p>	<p>Un pas en avant et <b>planche oblique à 45°</b>, bras dans le prolongement du corps (<b>position tenue 2s</b>), se redresser en abaissant la jambe arrière et les bras à la station.</p> <p>Pas de pénalisation si la planche se rapproche de l'horizontale</p> <p>Mauvaise position de la ½ planche .....0,1ou 0,3</p> <p>Mauvais alignement des bras .....0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> <p>Position non marquée .....1,0</p>

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

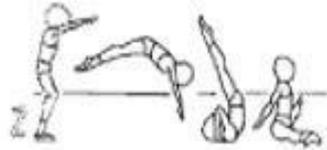
**SOL**

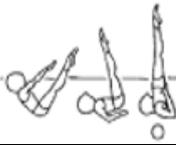
**(Jeunes Poussins)**

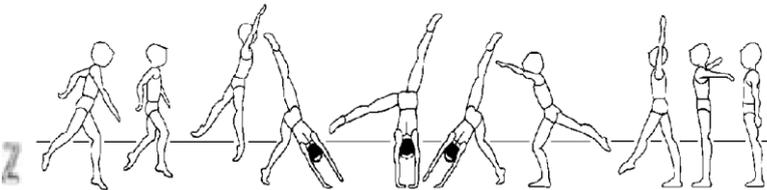
Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m.

**2<sup>ème</sup> degré**

**Note D = 2 si Note E = ou > 7**

	
<b>1,5</b>	<b>1,0</b>
Elever les bras à la verticale, sauter en avant en <b>roulade avant</b> , se relever mains au sol <b>et saut vertical avec ½ tour</b> , bras en haut	Sauter en avant en <b>roulade avant</b> 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

		
<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>
Elever les bras à la verticale et abaisser le buste en avant en <b>écrasement facial</b> , (position tenue 2s)	Rouler en arrière jambes fléchis puis tendues, à la <b>chandelle</b> , 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 le jambes pour placer les épaules au-dessus des mains <b>dos à 45° de la verticale</b> 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


<b>2.50</b>

Quelques pas d'élan, sursaut, <b>roue avec quart de tour</b> , 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, pages IMP – 10 à 18.**

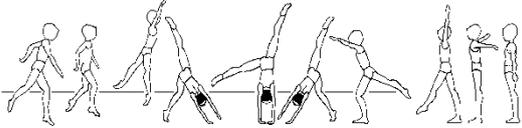
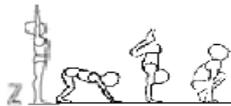
**SOL**

**(Jeunes Poussins)**

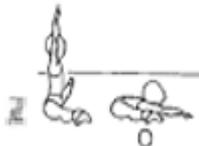
Bande de tapis 1,5m X 10m X 0,08m.

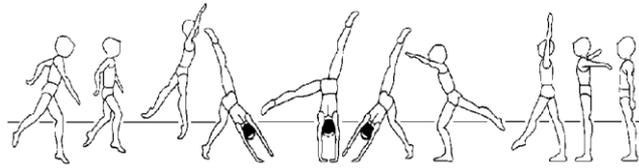
**3<sup>ème</sup> degré**

**Note D = 3 si Note E = ou > 7**

	
<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
Quelques pas d'élan, sursaut, <b>roue avec quart de tour</b> , arrivée face au départ	S'abaisser puis avancer les mains et par impulsion, <b>placement du dos à la verticale</b> jambes groupées ( <b>non tenu</b> ), 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

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

	
<b>1,5</b>	<b>1,0</b>
S'abaisser en avant bras à la vertical puis abaisser le buste en <b>écrasement facial (position tenue 2s)</b>	Redresser le buste, placer ses mains en arrière du bassin, resserrer les jambes puis réaliser un <b>demi-tour</b> jambes tendues pour s'établir à la position faciale. Ramener les pieds près des mains jambes tendues à la station droite bras verticaux <b>et saut vertical avec ½ tour</b>
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

	
<b>2,0</b>	
Quelques pas d'élan, sursaut, <b>roue avec quart de tour</b> , 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, pages IMP – 10 à 18.**