

Briefing pour le 4 et 5 Mars 2023

GENERALITES

LECTURE DE LA FEUILLE D'IMPOSE

Paragraphe coté : EN GRAS SOULIGNE = VALEUR DE LA DIFFICULTE

Elément non exécuté ou aidé : Perte de la valeur de l'élément en note **D** et moins 3 points sur la note **E**.

Lorsque ces 3 points sont à retirer les juges doivent avertir immédiatement le responsable des Juges car cette pénalité doit rester exceptionnelle.

Paragraphe non coté :

Paragraphe avec un intitulé : Pénalité de 0,80 pt sur la note **E** pour l'élément principal **oublié ou aidé**, 0,10 pt sur la note **E** pour tout tiret oublié.

Attention si le paragraphe entier est oublié, il n'y a pas cumul entre l'oubli de l'élément principal et les tirets non exécutés, la gymnaste perd au maximum 0,80 pt.

Paragraphe intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0,10 pt sur la note **E** pour tout tiret oublié avec un maximum de 0,80 pt.

Pour toute exigence technique (écriture « normale ») non respectée, en paragraphes cotés ou non : pénalité de 0,30 pt sur la note **E** (sauf cas particuliers).

CHUTE

Tout élément chuté peut être recommencé (entrée et sortie comprises) sans pénalité pour élément supplémentaire.

Chute **après** l'exécution de l'élément : Élément comptabilisé en note **D** avec pénalité pour chute et fautes d'exécution en note **E**.

Chute **pendant** l'exécution de l'élément :

- **Sans reprise** : perte de la valeur de l'élément en note **D** + 1,00 pt de chute et fautes d'exécution (fautes générales) sur la note **E**.
- **Avec reprise** : élément comptabilisé en note **D** + 1,00 pt pour chute sur la 1ère exécution et fautes éventuelles sur la 2ème exécution en note **E**.

En cas de plusieurs tentatives, toutes les chutes sont comptabilisées + les fautes d'exécution et les fautes techniques du dernier élément exécuté.

En cas de déséquilibre, pas supplémentaire puis chute il n'y a pas de cumul des pénalités. Seule la chute est comptabilisée.

Un **élément mal exécuté sans chute et recommencé** sera pénalisé de 0,50 pt.

RECONNAISSANCE DES DIFFICULTES

Pour la reconnaissance des éléments, se référer au tableau : « ELEMENTS TENTES ET ELEMENTS RECONNUS ».

ATTENTION : si une difficulté n'est pas comptabilisée, seules les fautes générales sont enlevées.

Quand une gymnaste a effectué sa sortie ou au sol a pris la position finale, elle ne peut refaire un élément oublié.

ENTREE

- Rebond sur le tremplin avant l'entrée : 0,50 pt sur la note **E** quel que soit le nombre de rebonds (élan supplémentaire).

CHOIX DES ELEMENTS

Dans un exercice si la gymnaste a le choix entre deux éléments, en cas de chute à la 1ère exécution, elle doit exécuter à nouveau **le même élément tenté ou reconnu**.

Exemple : En poutre au 5ème degré, choix de la souplesse AR ou de la roue pied-pied

- Chute sur la souplesse AR : 1,00 pt sur la note **E**.
- Elle remonte et effectue la roue pied-pied.
- **Elle perd la valeur de l'élément en note D** + les éventuelles fautes d'exécution en note **E sur les 2 éléments** car elle aurait dû refaire la souplesse AR.

A la Table de Saut, lorsque dans un même degré des sauts différents sont proposés, la gymnaste doit réaliser **2 fois le même saut**. Sinon le **2ème saut est NUL, la gymnaste est notée sur le 1er saut**.

TAPIS SUPPLEMENTAIRE

Le tapis supplémentaire est autorisé en sortie, mais n'est pas obligatoire. Il ne doit pas être déplacé durant le passage de la gymnaste, sinon pénalité de 0,50 pt sur la note **E**.

Si utilisation de tapis supplémentaire non autorisé (ex : sous un tremplin) :0,50 pt sur la note **E**.

TABLE DE SAUT

La gymnaste a le droit à trois courses pour deux sauts.

Si au 1er saut la gymnaste n'exécute pas le saut annoncé, l'entraîneur peut demander aux juges la nullité du saut.

Exemple : 1er saut annoncé 3ème degré, saut exécuté 2ème degré.

- Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur.
- L'entraîneur intervient et demande la nullité du saut, par conséquent la gymnaste peut refaire un 3ème degré. **Attention** : il ne reste plus qu'un saut à la gym.
- L'entraîneur n'intervient pas, la gymnaste est obligée de refaire un 2ème degré car les deux sauts exécutés doivent être identiques. Le juge note le 2ème degré avec **une pénalité de 0,80 pt pour mauvaise annonce du saut**. Si elle réalise un 3ème degré, elle ne sera pas notée et son saut sera considéré comme NUL

En cas de saut nul au 1er essai, le juge doit en avertir l'entraîneur.

BARRES

Les gymnastes désirant monter les barres doivent en faire la demande écrite auprès du Responsable des Juges du plateau avec l'imprimé prévu dans le Programme Fédéral 2024 ou dans la brochure des Fédéraux. L'autorisation sera remise au Responsable des Juges du plateau qui le signalera aux juges concernés.

Les gymnastes ayant l'autorisation de monter les barres doivent passer sur le même agrès. Les juges peuvent éventuellement se déplacer.

L'entraîneur doit impérativement remettre ensuite les barres à la hauteur réglementaire.

Il n'y a pas de chute sur l'agrès en barres.

Exemple : Une gym effectuée en BS fermeture jambe tronc, début de remonter en appui, épaules au niveau de BS. La bascule est donc tentée mais pas reconnue.

1er cas : elle reste en suspension. Le moniteur l'aide pour remonter à l'appui. Pas de VD 0,80 pt de pénalité pour « aide sur un élément non coté »

2ème cas : elle fait un renversement AR pour remonter à l'appui BS (5ème degré).
Pas de VD

Pénalité de 0,80 pt pour « élément supplémentaire »

3ème cas : elle repose les pieds sur BI et refait la bascule qu'elle réussit. VD accordée 0,50 pt de pénalité pour « heurter l'agrès avec les pieds »

0,50 pt de pénalité pour élément mal exécuté sans chute et recommencé

4ème degré : paragraphe 4.7 (Filé-Balancer AR- Balancer AV- Balancer AR- Balancer AV)

Si la gymnaste n'exécute qu'une partie de ce paragraphe :

Perte de la valeur – 2 pts en note **D** ET moins 3 pts + fautes d'exécution sur la partie réalisée en note **E**.

5^{ème} A prise d'élan corps tendu au-dessus de l'horizontale (45° minimum) :

- **> à 45° : SP**
- **De 45° à 30° : 0.30pt**
- **De 30° à l'horizontale : 0.50pt**
- **Sous l'horizontale : perte de la valeur en D**
- **A cela, peut s'ajouter : bras non tendus à l'appui libre :0.30pt.**
- **Pour le 5^{ème} B, cet élément n'existe pas, donc pas de pénalité. ,**

POUTRE

Pour qu'une difficulté soit comptabilisée, la gymnaste doit reposer au moins un pied sur la poutre.

Si non retour sur poutre et que la gymnaste ne recommence pas, la difficulté est tentée : Perte de la valeur en note **D** + pénalité de 1,00 pt de chute et fautes d'exécution sur la note **E**.

Si non retour sur poutre et que la gymnaste recommence en réussissant : La difficulté est comptabilisée en note **D** + pénalité de 1,00 pt de chute + fautes d'exécution éventuelles de la 2^{ème} en note **E**.

Position tenue non tenue : - 0,30 pt

* **Appui d'une jambe contre la poutre** (pour garder l'équilibre) - 0.30 pt

* **S'accrocher à la poutre pour éviter la chute** = chute -1.00pt

* **Déséquilibre:** pénalité 0.10 pt ou 0.30 pt maximum sauf si la gym fait en plus 3 grands pas: maxi: 0.80pt

Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à 1 point

3ème degré entrée : Si pose des 2 mains avant de commencer l'entrée : pas de VD.

* **3ème degré équerre :** elle est passagère et non position tenue, le juge doit **donc juste voir** le passage à l'horizontale (pas de pénalité si tenue).

* **3ème degré coucher dorsal :** si mains vers la tête : -0,10 pt

* **Position de gainage du 3ème degré :**

si la gym arrive jambes fléchies, pieds en crochets et se met en position de gainage en déplaçant les pieds ou les mains : Pas de VD

si la gym pose les genoux sur la poutre : Pas de VD + chute

* **ATR 1 Jbe du 3ème degré :** La 1ère jambe doit dépasser la verticale et écart des jambes doit être supérieur à 90°.

Saut cabriole du 4ème degré : si retour sur 2 pieds : pas de VD

* **Roue pied-pied du 5ème degré**

Réception : le juge doit voir

arrivée sur ½ ptes (même brève)

jbes doivent être tendues et buste relevé simultanément

Exigences techniques pénalisées chacune à 0.50 pt

Si la roue du 5e est arrivée en fente ou 1 seul pied : non reconnue (pas de VD)

* Pour les **sauts**, il faut pénaliser l'écart, mais aussi la hauteur, la position du corps...

* **Manque de liaison (dans les séries)** entre éléments gymniques : - 0.30 pt

* Le **sursaut** n'est **pas un pas chassé** : les deux pieds doivent décollés en même Temps.

* **Fouetté** : les jambes doivent rester tendues jusqu'à l'oblique arrière **basse** sinon pénalité pour exigence technique de 0.10 pt ou 0.30 pt.

* Lorsque la gym est en **position accroupie** elle doit remonter dos droit sinon pénalité de 0.10 ou 0.30 pt.

* Pour être **reconnu**, un élément doit être revenu au moins 1 pied sur poutre. Si la poutre est juste frôlée pas de VD.

La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les marcher, les bras relâchés, *le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant...*

SOL

Lorsque la gymnaste n'exécute qu'une partie d'un **élément coté** :

- Exemple : rondade-flip (2 points) – le flip n'est pas exécuté :
- Perte de la valeur (- 2 pts) en note **D** ET moins 3 pts + fautes d'exécution de la rondade sur la note **E**.
- Le même raisonnement est valable pour la série rondade – flip – flip dans laquelle la gymnaste n'exécute qu'un seul flip.

La gym veut réaliser ATR valse, elle monte à l'ATR puis repose les pieds au sol et recommence ATR valse : la difficulté est comptabilisée en note **D** + pénalité de 1,00 pt de chute + fautes d'exécution éventuelles de la valse en note **E**.

½ tour : Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 1/4 de tour minimum pour être reconnue.

1 tour : Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 3/4 de tour minimum pour être reconnue.

Manque de liaison (dans les séries)

entre éléments gymniques : - 0,30 pt (sauts...)

entre éléments acrobatiques : - 0,50 pt (rondade flip...)

Il n'y a pas de pénalité en fautes techniques pour le saut de chat sauf le manque de liaison éventuelle.

* Pour les **sauts**, ne pas oublier les fautes générales pour manque de hauteur, bassin non dans l'axe, jambes fléchies, déséquilibre....

3^{ème} degré : sauts cabrioles 2 jambes différentes.

4^{ème} degré : Saut cabriole et saut sissonne : 2 jambes différentes

5^{ème} degré : Saut cabriole, 1/2 tour et saut écart : les 2 sauts doivent être exécutés avec la même jambe

Tour (saut ou sur pointe) :

pour reconnaître $\frac{1}{2}$ tour il faut minimum $\frac{1}{4}$ de tour

pour reconnaître 1 tour il faut minimum $\frac{3}{4}$ de tour

La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les marcher, les bras relâchés, *le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant...*