

BRIEFING 6ÈME DEGRÉ GÉNÉRALITÉS – BARRES POUTRE SOL

DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

Note D

Les juges doivent obligatoirement se mettre d'accord sur la Note D.

3 Difficultés 6 ^{ème} de 3 familles différentes	3 x 3 pts	= 9.00 pts
Exigences de Composition	5 x 0.50 pt	= 2.50 pts
Bonifications	maximum	<u>= 1.50 pts</u>
	TOTAL	13.00 PTS

Note E sur 10 points

En cas d'exercice trop court le jury applique une pénalité suivant le nombre d'éléments reconnus :

Si 7 éléments reconnus ou plus	SP
Si 6 éléments reconnus	- 2 points
Si 5 éléments reconnus	- 3 points
Si 4 éléments reconnus	- 4 points
Si 3 éléments reconnus ou moins	- 5 points

Note finale pour tous les agrès

Note D + Note E

EXIGENCES DE COMPOSITION

Dans une Exigences de Composition si deux exigences sont demandées, la gym doit réaliser les 2 pour obtenir les 0.50 pt

DIFFICULTÉS

Pour qu'une Difficulté 6^{ème} soit comptabilisée, elle doit appartenir à la grille des 6^{èmes} et correspondre à la définition.

Tout élément ne figurant pas dans les grilles est considéré comme SIMPLE ÉLÉMENT.

En cas d'exécution de plusieurs Difficultés 6^{ème} de la même famille, 1 seule est comptabilisée en Difficulté. La ou les autres Difficultés 6^{ème} seront considérées comme autres difficultés

AUTRES DIFFICULTÉS

Les 4 autres éléments doivent figurer au minimum dans **le 5^{ème} degré ou dans le code FIG ou le code catégorie 2.**

À chaque agrès, des éléments listés ne peuvent être retenus dans les 4 éléments. La gym peut les effectuer mais seules les éventuelles fautes d'exécution seront comptabilisées en note **E**.

LES BONIFICATIONS

Elles sont accordées pour toutes les Difficultés 6^{ème} différentes même si elles font partie de la même famille avec un **maximum de 1.50 pt.** ET s'il y a moins de 0.60 pt de fautes.

Une bonification pour liaison sera accordée même si elle est composée d'éléments ayant plus de 0,60 pt de fautes.

PÉNALITÉ

1 exercice sans sortie (D6 ou Autre Difficulté autorisée)	- 0.80pt
1 exercice avec entrée non codifiée	pas de pénalité

Viennent s'ajouter les fautes générales et les fautes techniques.

DIRECTIVES TECHNIQUES

Les directives techniques des P. 263, 264, 265 et 266 s'appliquent à tous les éléments composant un 6^{ème} degré, difficulté 6^{ème} ou Autre Difficulté

TABLE DE SAUT 6ÈME

- Les 2 sauts peuvent être identiques ou différents.
- Saut différent du saut annoncé
 - ✓ appartenant à la grille 6ème : - 0.80 de pénalité,
 - ✓ n'appartenant pas à la grille 6ème : saut nul
- **Saut avec appui d'une seule main sur la table : - 2 points**
- Saut Nul si :
 - ✓ Ne pas arriver sur les deux pieds d'abord à la réception
 - ✓ Pour lune carpée : pas d'alignement du corps avant le carpé
 - ✓ Pour ½-½ : réception 2^{ème} envol inf ¼
 - ✓ Pour lune vrille : tour non réalisé (inf à ¾) ou exécuté au sol
 - ✓ Pour Yurchenko : ne pas utiliser la protection

En cas de saut nul au 1^{er} essai, les juges doivent en informer l'entraîneur avant le 2^{ème} essai.

- Pour tous les sauts avec demi-tour ou tour dans le 2^{ème} envol **c'est la position des pieds** qui détermine la **fin de la rotation**.
- Il convient d'ajouter aux fautes spécifiques de la P. 216 les fautes générales dans chaque phase des sauts.

BARRES 6ÈME

- Une Autre Difficulté ou une Difficulté 6^{ème} **peut être exécutée 2 fois**.

La 2^{ème} fois, la Difficulté 6^{ème} sera considérée comme autre difficulté (même s'il s'agit d'une difficulté exécutée en entrée et en cours de mouvement).

La 3^{ème} fois, l'Autre Difficulté ou la Difficulté 6^{ème} ne sera pas reconnue, une pénalité de 0.50 pt plus d'éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note **E**.

Particularité pour les bascules et les prises d'élan à l'ATR

La gymnaste peut exécuter autant de bascules qu'elle désire mais **deux** seulement seront retenues comme Autres difficulté en plus d'une bascule Difficulté 6^{ème}

- La gymnaste peut exécuter autant de prises d'élan à l'ATR qu'elle veut, mais deux seulement seront retenues comme élément. La première en Difficulté 6^{ème} et la deuxième comme Autre Difficulté.
- **La pose de pieds BI pour passer à BS ne peut pas compter parmi les 7 éléments reconnus et ne peut pas valider l'EC 1 (ce n'est pas une D6)**
- EC 5 : le corps doit être à l'horizontale de la tête à la pointe des pieds (une prise d'élan peut remplir l'EC)
De l'instant où le tour d'appui libre sera pris comme Difficulté 6^{ème} l'EC5 sera validée.
- Le balancer avant puis arrière parti de la suspension ou du filé est considéré comme un élan intermédiaire et donc pénalisé (sauf avant le retrait et le grand réta)
- Le Tour AR libre sous l'horizontale NE DOIT PAS ÊTRE PRIS comme un tour d'appui AR simple mais comme une Autre Difficulté.

Le 6^{ème} degré est un exercice composé **LIBREMENT** par la gymnaste en respectant au mieux le nombre d'éléments et les EC propres à chaque agrès.

POUTRE 6ÈME

- Toute Difficulté 6^{ème} ou toute autre difficulté **ne peut être exécutée 2 fois**.

La 2^{ème} fois, la Difficulté 6^{ème} ou l'autre difficulté ne sera pas reconnue (ni bonifiée) seules les éventuelles fautes d'exécution seront comptabilisées en note **E**

Par contre, elle pourra servir pour valider une liaison.

• Un ATR de la grille non-tenu est comptabilisé en difficulté 6^{ème} mais est pénalisé de **-1 point**, sauf si la gym a 3 autres Diff. 6^{ème} de 3 familles différentes, il sera pris en autre difficulté et non pénalisé.

- Equerre renversée non tenue comptabilisée comme Autre Difficulté
- L'élément acrobatique exigé (**EC 1**) doit être exécuté sur poutre. Un ATR **de la grille 6^{ème}** répond aussi à l'**EC 1** donc l'ATR du 5^{ème} ne sera pas valable.
- Saut changement de jambes
 - ✓ bonification à 0.50 si écart supérieur à 150°
 - ✓ bonification à 0.30 si écart entre 135 et 150°Dans tous les cas, il ne pourra être bonifié et comptabilisé qu'une seule fois
 - ✓ avec écart après changement inférieur à 135 °, dévalué en saut enjambé
- Sortie : Renversement avant libre appel 1 pied sans bonification
Salto avant tendu appel 2 pieds et bonifié à 0.50 pt
- EC 5 : si la troisième longueur est la prise d'élan pour la sortie, la gym n'obtient pas l'EC 5
- Liaison bonifiée de 2 sauts de la grille D6 : + 0.30 pt
(ex : changement de jbes + cosaque = 0.50 chang + 0.30 liaison + 0.30 cosaque)

Le 6^{ème} degré est un exercice composé **LIBREMENT** par la gymnaste en respectant au mieux le nombre d'éléments et les EC propres à chaque agrès.

SOL 6ÈME

- Toute Difficulté 6^{ème} ou toute autre difficulté **ne peut être exécutée 2 fois**.
La 2^{ème} fois, la Difficulté 6^{ème} ou l'autre difficulté ne sera pas reconnue (ni bonifiée), seules les éventuelles fautes d'exécution seront comptabilisées en note **E**
Par contre, elle pourra servir pour valider une liaison.

Exemple : la gym fait :

Saut de mains + salto avant groupé : bonif de 0.30 pour liaison puis
Salto avant groupé + rondade + flip + salto arrière groupé bonif de 0.30 pour liaison directe du salto
avant avec deux éléments acro même s'il y a répétition du même salto avant

PRÉCISIONS SUR LES EXIGENCES :

- **EC1** : 1 série acro de **minimum** 2 éléments avec envol dont un salto
- **EC2** : deux salti différents dans le mouvement :
Ils peuvent être différents par la position du corps (groupé, carpé, tendu) ou de sens différents (avant, arrière).
Les deux salti peuvent faire partie de la même série acrobatique.
Exemple : salto avant groupé + rondade + flip + salto arrière tendu = EC 1 et EC 2 remplies.
- **EC3** : 1 passage gymnique de 2 sauts (min) différents appel 1 pied **ET** 1 pirouette de 360°
- **EC4** : 3 éléments acro avec envol AV, AR ET LAT.
Le twist **tendu** ou le salto AR **tendu** ½ tour seront reconnus au bénéfice de la gym. (EC4 : 3 éléments acro avec envol AV AR et latéral)
- **EC5** : 1 saut écart antéropostérieur supérieur ou égal à 150°.
- Si pas de salto (Diff. 6^{ème} ou Autre Diff) dans le mouvement **- 2.00 pt**
- Saut groupé et vertical 1 tour 1/2, pirouette 1 tour 1/2 et souplesse valse 1 tour 1/2 sont considérés comme autre difficulté.

BONIFICATIONS :

Ne pas oublier dans les bonifications le salto avant en liaison direct avec minimum 2 éléments ou difficultés 6^{ème} acrobatiques avec envol : 0.30pt.

Liaisons bonifiées page 231.

Le 6^{ème} degré est un exercice composé **LIBREMENT** par la gymnaste en respectant au mieux le nombre d'éléments et les EC propres à chaque agrès.