

# INTERCLUBS 2018 – THISE **BRIEFING 6ÈME DEGRÉ**

## **GENERALITES** **BARRES - POUTRE - SOL - TABLE DE SAUT**

### **Décomposition de la Note**

#### **Note D**

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

3 Difficultés 6 <sup>ème</sup> de 3 familles différentes	3 pts x 3	= 9.00
Exigences de Composition	5 x 0.50	= 2.50
Bonifications		= 1.50

#### **Note E**

Note de départ en fonction du nombre d'éléments RECONNUS

Si 7 éléments au moins reconnus	sur 10 pts
Si 6 éléments reconnus	sur 8 pts
Si 5 éléments reconnus	sur 7 pts
Si 4 éléments reconnus	sur 6 pts
Si 3 éléments reconnus	sur 5 pts

#### 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

### **Les bonifications**

Elles sont accordées pour toutes les Difficultés 6<sup>ème</sup> différentes même si elles font partie de la même famille avec un **maximum de 1.50 pt**. ET s'il 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.

Pas de bonification si : Chute ; Répétition ; Position tenue non tenue

### **Autres difficultés**

Les 4 autres difficultés doivent figurer au minimum dans les 5<sup>ème</sup> degrés imposés ou faire partie du code FIG ou du code cat. 2 et avoir été reconnus.

### **Pénalité**

1 exercice sans sortie (D6 ou autre élément autorisé)	- 0.80pt
1 exercice avec entrée non codifiée	pas de pénalité

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

## **POUTRE 6EME**

Si une même difficulté 6<sup>ème</sup> est répétée, elle ne sera pas reconnue seules les fautes seront notées mais elle pourra servir pour valider une liaison.

- ATR 6<sup>ème</sup> non Tenu
  - ✓ La gym a 3 autres Diff. 6<sup>ème</sup> de trois familles différentes, l'ATR 6<sup>ème</sup> Non tenu est basculé en autre difficulté
  - ✓ La gym n'a que 2 Diff 6<sup>ème</sup> en plus de l'ATR 6<sup>ème</sup> non tenu :  
On prend l'ATR 6<sup>ème</sup> non tenu comme 3<sup>ème</sup> Diff 6<sup>ème</sup> mais on pénalise la gym de - 1 pt.
- Equerre 6<sup>ème</sup> non tenue devient un élément simple

- 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
- Nouvelle liaison : liaison de 2 sauts difficultés 6 différents

## **BARRES 6EME**

Une Difficulté 6<sup>ème</sup> ou une autre difficulté **peut être exécutée 2 fois**.

La 2<sup>ème</sup> fois, la Difficulté 6<sup>ème</sup> sera considéré comme autre difficulté (même s'il s'agit d'une difficulté exécutée en entrée et en cours de mouvement).

La 3<sup>ème</sup> fois, l'autre difficulté ou la Difficulté 6<sup>ème</sup> ne sera pas reconnue et une pénalité de 0.50 pt sera appliquée en plus des fautes éventuelles.

### **Particularité pour les bascules :**

La gymnaste peut exécuter autant de bascules qu'elle désire mais **deux** seulement seront retenues comme autres difficultés en plus d'une bascule Difficulté 6<sup>ème</sup>

- La pose de pieds BI pour passer à BS est un élément de liaison et ne peut pas compter parmi les 7 éléments reconnus mais peut valider une EC
- 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)
- L'élan à vide devant le grand réta et le retrait n'est pas pénalisé.
- Le Tour AR libre sous l'horizontale NE DOIT PAS ETRE PRIS comme un tour d'appui AR simple mais comme une autre difficulté.
- EC1 : 1 seul changement exécuté par une difficulté 6 avec envol.
- Une nouvelle famille avec élan circulaire et le contremouvement.

## **SOL 6EME**

Si une même difficulté 6<sup>ème</sup> est répétée, elle ne sera pas reconnue seules les fautes seront notées mais elle pourra servir pour valider une liaison.

Exemple : la gym fait :

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

- EC1: Série acro de minimum 2 éléments avec envol dont 1 salto (Rondade – salto arrière groupé par exemple)
- EC2 : 2 salti différents dans le mouvement
- EC3 : 1 passage gymnique d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied, lié directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chainés) **ET** 1 pirouette de 360° minimum

- EC4 : 3 éléments acro avec envol en AV, AR et latéral
- EC5 : 1 saut à l'écart antéropostérieur  $>$  ou  $= 150^\circ$

### PRECISIONS :

Saut groupé et vertical  $1 \frac{1}{2}$ , pirouette 1 tour  $\frac{1}{2}$  et souplesse valse 1 tour  $\frac{1}{2}$  sont considérés comme autres difficultés

Le renversement latéral libre et le renversement AV libre sont considérés comme des saltis.

Les 2 salti différents peuvent faire partie de la même série acro.

Le twist **tendu** ou le salto AR **tendu**  $\frac{1}{2}$  tour seront reconnus au bénéfice de la gym. (EC4 : 3 éléments acro avec envol AV AR et latéral)

Si pas de salto dans le mouvement - **2.00** pt

### TABLE DE SAUT 6<sup>ème</sup> degré

- La note D correspond à la valeur du saut.
- La note E correspond à l'exécution. Elle est toujours de 10 au départ, et on enlève les fautes spécifiques et générales.
- Toujours 3 courses pour 2 sauts exécutés.
- Les 2 sauts peuvent être identiques ou différents.
- Il y a 12 sauts autorisés, répertoriés dans le programme avec les valeurs correspondantes.
- Si saut exécuté différent de celui annoncé, mais figurant dans la grille : SP
- Si saut exécuté différent de celui annoncé, mais ne figurant pas dans la grille : saut nul

Appui d'une seule main sur la table : - 2 points

Ne pas arriver sur les pieds d'abord : saut nul

Pour lune carpée => si pas d'alignement du corps avant le carpé > saut nul.

C'est la position des pieds à la réception qui détermine le degré de rotation :

Ex : \*  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{1}{2}$  => réception  $-\frac{1}{4}$  de tour > saut nul car non répertorié

Lune vrille => si réception  $< \frac{3}{4}$  > saut nul

Il n'y a pas de traçage ni de zone de réception, mais il existe une pénalité pour déviation par rapport à l'axe de réception : 0.10

Se reporter aux pages 239 à 241 pour les fautes générales et à la page 243 du programme pour appliquer les bonnes pénalités au saut exécuté.

La moyenne de chaque saut est calculée séparément. C'est la meilleure moyenne qui est retenue en note finale.