

INTERCLUB THISE 2018

BRIEFING GENERAL

LECTURE DE LA FEUILLE D'IMPOSE 1^{ER} - 5^{EME} DEGRE

La Note D est composée **UNIQUEMENT** de la valeur des éléments cotés et c'est la seule chose qu'on peut déduire de cette note. On déduit la valeur de l'élément

1. s'il est tenté mais pas reconnu
2. s'il n'est pas exécuté ou aidé

Si dans un paragraphe coté il y a deux éléments cotés avec chacun une valeur

- oubli d'un des éléments cotés - VD de cet élément - 3 pts
- oubli des deux éléments cotés - VD des deux éléments cotés - 3 pts

La Note E a une valeur de départ de 10 points

Toutes les autres fautes seront enlevées de E

On enlèvera :

- 3 pts Pour élément coté pas tenté ou aidé (**avec accord du pdt de jury**)
- 1 pt Pour une chute
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras
- 0.80 pt Elément principal d'un paragraphe non coté oublié ou un paragraphe entier oublié
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)
Mauvaise annonce de degré (sauf en saut)
- 0.50 pt Elément mal exécuté sans chute mais reconnu par les juges et recommencé par la gym (+fautes sur les 2 éléments)
Présence de l'entraîneur sur le tapis ou dans la zone interdite en Poutre, Sol, Saut
Mains au-dessus du tapis pour aider moralement la gym en Poutre, Sol, Saut
Manque de liaison entre deux éléments acrobatiques
Flexion profonde
Utilisation de tapis supplémentaires non autorisé
- 0.30 pt Exigences Techniques non respectées sauf cas particuliers
Position tenue non tenue minimum 2 secondes (**position tenue = gras italique**)
Manque de liaison entre deux éléments gymniques
Signes, conseils de l'entraîneur pendant le mouvement
Très grand pas ou saut (+1 mètre)
Frôler l'agrès avec main-bras, sans tomber contre l'agrès
Changement de direction non conforme au texte
½ tour ou tour pieds à plat
- 0.10 pt Tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt
Arrêt non motivé sauf poussines du 1^{er} au 3^{ème}
Faute de terminologie sur 1 élément non coté
Manque 1 élément non coté dans 1 paragraphe coté

Et bien sur **TOUTES** les fautes générales (Pages 21 à 23)

On peut et on doit si nécessaire enlever plus de points de fautes que la valeur de l'élément coté.
Toute partie du mouvement, même non cotée, doit être pénalisée si besoin.

Il y a un **barème bien précis** qu'il faut **appliquer** à CHAQUE FOIS pour que la note soit **JUSTE** afin que la gym sache ce que vaut réellement l'enchaînement qu'elle vient de présenter.

CALCUL DE LA NOTE FINALE

Note finale = D + Moyenne des notes E

2 ou 3 juges : moyenne des 3 notes E

Dans tous les cas, la note D reste acquise même si la note E est négative, sauf en Saut.

SOL

- Chorégraphie : 0.10 par tiret oublié. Si un paragraphe complet est oublié on compte le nombre de tirets mais on n'enlève pas 0.80 comme pour un paragraphe non côté
Avec la nouvelle chorégraphie, il y a 6 tirets au maximum.

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

Ex :

Rondade flip la gym ne fait que la rondade
Rondade flip flip la gym ne fait que rondade flip

Note D : - VD

Note E : - 3 pts + fautes sur la partie exécutée

Si la gym exécute toute sa série mais avec arrêt entre deux éléments acrobatiques : - 0,50 pt chq fois

- Attention aux angles suivant les sauts :
 - ✓ saut enjambé : au dessus de 150° : pas de pénalité > 90° saut reconnu
 - ✓ sauts sissone et écart : > 60° le saut est reconnu

Viennent s'ajouter les fautes générales pour manque de hauteur, bassin non dans l'axe, jambes fléchies, déséquilibre....

- ATR
 - Pénalité de 0.10 si angle inférieur à 10°
 - Pénalité de 0.50 si angle compris entre 10 et 30°
 - Perte de la VD si angle supérieur à 30°

La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement surtout au sol et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues, les bras relâchés, le dynamisme insuffisant..... (Valable aussi pour les 6^{ème})

Les gyms ne doivent pas oublier qu'il n'y a pas que des difficultés dans leur mouvement et c'est aussi une façon de faire la différence entre les filles.

TABLE DE SAUT

- La gym a droit à 3 courses pour 2 sauts. Ceux-ci doivent être identiques
Pour saut avec option, si 2^{ème} saut option différente c'est le 1^{er} saut qui est noté
- saut avant le signal des juges : saut à refaire SANS PENALITE
- Le jury doit avertir l'entraîneur avant le 2^{ème} essai, si au 1^{er} essai le saut est nul
- Le juge doit aussi avertir l'entraîneur si la gym fait un saut différent que le saut annoncé :
 - Le moniteur peut alors demander l'annulation du 1^{er} essai, la gym fait le 2^{ème} essai du saut annoncé
 - Le moniteur laisse le 1^{er} essai, la gym doit obligatoirement faire le même saut et sera pénalisée de 0.80 pt pour mauvaise annonce
- Pose alternative des genoux (1^{er}) ou des pieds (2^{ème}) - 0.50 pt
- 1^{er} degré : 1 ou 2 pas autorisés avant le saut, 2^{ème} degré : - 0.80 pt
- Saut nul si
 - ✓ chute avant pose de pieds
 - ✓ Pas de pose des mains sur table de saut
 - ✓ 3^{ème} degré : arrivée assise sur la table de saut
 - ✓ 3^{ème} lune, 4^{ème} et 5^{ème} : déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui y compris glissement de mains
- Lune avec bras fléchis, saut nul **uniquement** si la tête touche la table (et pas la queue de cheval)
pénalité possible jusqu'à 0.80 pt

BARRES IMPOSEES

Les gymnastes désirant monter les barres doivent en faire la demande écrite auprès du responsable des juges du plateau avec l'imprime prévu dans le programme fédéral 2018 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 se déplacer.

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

Pour les poussines les barres peuvent être modifiées ainsi que pour les degrés 1 et 2.

Il n'y a plus de chute 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.**

1/ CAS de bascule BS

Elle reste en suspension. Le moniteur l'aide pour remonter à l'appui.

- Pas de VD
- 0,80 pt de pénalité pour <<aide sur élément non coté>>

2 /CAS :

Elle fait un reversement AR pour remonter à l'appui BS

- Pas de VD
- Pénalité de 0.80 pt pour <<élément supplémentaire>>

3/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 recommence.

Arrêt non motivé :

- Corps en fermeture (pieds devant la barre) - 0.10 pt sur Note E
- Corps en ouverture - 0.10 pour l'arrêt ET - 0.50 pt sur E pour élan intermédiaire

Attention aux enchaînements prévus dans le programme fédéral, certains arrêts et élan en AV sont prévus dans le texte, donc pas de pénalité

Au 3 degré JA, la gym peut monter seule à la BS ou l'entraîneur peut aider la gym à se mettre à l'appui. La notation reprend au moment où la gym est stable

Attention à la hauteur des balanciers arrières suivant le degré. Se référer au programme.

POUTRE

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

S'accrocher à la poutre - 1 point et appui d'une jambe – 0.30 point.

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 2ème en note E.

La pénalité pour déséquilibre est de 0.10 ou 0.30 pt.

Rebond sur le tremplin avant l'entrée – 0.50 pt sur E une seule fois.

Attention nouveau mouvement :

- Le gainage au 3 degré
 1. si la gym plie les jambes, mets les pieds en crochet puis glisse ses pieds ou avance les mains pour se positionner en gainage sur la poutre pas de VD
 2. si la gym met les genoux sur la poutre puis se positionne en gainage pas de VD + chute sur l'agrès
- couche dorsal si déplacement des mains – 0.10 pt
- la cabriole doit être réceptionné sur un pied pour être reconnue si sur 2 pieds pas de VD, -0.30 pt si jambe en dessous de l'horizontale.
- ATR 1 jambe la première jambe doit dépasser la vertical et l'écart des jambes inférieur à 90 – 0.30 pt