

BRIEFING Individuels CAT1

12 mai 2019 Meursault

Ce briefing tient compte du CODE FIG 2017-2020.

1. GENERALITES

En cas de désaccord important entre la note du jury D et la moyenne des notes du jury E, il doit voir avec ses juges ou en cas extrême faire appel au Président du jury. En cas de doute, la décision doit être prise au bénéfice de la gymnaste.

En barres, poutre et sol, 8 éléments maximum codifiés (sortie comprise) dont les VD les plus élevées sont pris en compte.

Le jury D reconnaît toujours la VD des éléments figurant dans le code sauf si les exigences techniques ne sont pas respectées. Dans ce cas, 3 principes à suivre :

L'élément reçoit une VD inférieure CAR il ne figure pas dans le tableau des difficultés tel qu'il est réalisé : **il est dévalué**. S'il est ultérieurement bien exécuté, il ne recevra aucune VD.

L'élément est reconnu comme un autre élément FIGURANT dans le tableau des difficultés. S'il est à nouveau exécuté avec une technique correcte, ils reçoivent TOUS LES 2 UNE VD.

La VD n'est pas accordée :

En *barres*, élément avec envol sans reprise de barres - *poutre*, élément sans revenir sur les pieds - *sol*, élément sans retour sur les pieds d'abord. S'il est exécuté plus tard correctement, il recevra la VD.

La VD d'un même élément n'est comptabilisée qu'une seule fois. En cas de répétition, elle ne sera pas prise en compte.

Mais si, au sol, la gym exécute 2 éléments gymniques différents, issus de la même case, donc sous le même numéro, un seul sera pris en compte en valeur de difficulté, dans l'ordre chronologique : sauts mentionnés avec un astérisque (*).

DANS TOUS LES CAS, ON PENALISE L'ÉLÉMENT MEME SI ON NE LE RECONNAÎT PAS.

La sortie

Elle fait partie des 8 VD prises en compte : plus aucune exigence de valeur n'est demandée.

- Si la gym ne tente aucune sortie du tout (ex. : rondade + saut en dehors de la poutre) ou au sol n'exécute qu'une seule ligne acrobatique :

- le jury D ne compte que 7 VD

- le jury E applique une pénalité de 0,50 pt - pas de sortie + les fautes de la réception (1 pt de chute ou fautes générales si pas de chute)

- Dans tous les autres cas, la sortie est considérée commencée :

- le jury D ne compte que 7 VD

- le jury E ne pénalise que les fautes de réception (1 pt de chute ou fautes générales si pas de chute)

TOUTE SORTIE PEUT ÊTRE RECOMMENCEE.

NOTE E

Les déductions sont toujours retranchées de la note de 10,00 pts.

AMENAGEMENT FSCF

Valorisation de la Note D (précisions sur les feuilles de cotation à chaque agrès)

- Avec notification du jury D, le jury E additionnera la déduction pour « exercice trop court » aux autres déductions (exécution/artistique) :
 - Si 7 éléments ou plus reconnus : pas de déduction
 - 5-6 éléments reconnus : - 4,00 pts
 - 3-4 éléments reconnus : - 6,00 pts
 - 1-2 éléments reconnus : - 8,00 pts
 - Pas d'éléments : - 10,00 pts

Avec l'aménagement du code, la gymnaste conservera sa note D.

DIRECTIVES TECHNIQUES (ELEMENTS GYMNINIQUES « SAUTS » EN POUTRE ET SOL)

Le **maximum de déductions** cumulées pour déviation par rapport aux exigences pour la position du corps ne peut pas dépasser **0,50 pt** (*manque d'écart, jambes fléchies, pointes de pied pas tendues, déductions spécifiques à la forme du corps*). A cela peuvent s'ajouter les fautes pour manque d'amplitude et les fautes de réception (déséquilibre par exemple).

Sauts avec tours :

- Pour sous-rotation de plus de 30°, on reconnaît un autre élément du code.
Exemple : Changement de jbes ½ tour : la rotation doit être de 180°. Si elle est <150° devient changement de jbes ¼ tour si la position écarté latéral est bien visible SINON devient changement de jbes.
 - Pour sous-rotation inférieur à 30° (c'est-à-dire entre 150° et 180°), les éléments gardent leur valeur mais sont pénalisés de 0,10 pt pour manque de précision :
Exemple : Changement de jbes ½ tour à 160° au lieu de 180°
 - L'élément n'est pas différent avec 30° de tour supplémentaire : il garde sa valeur mais il est pénalisé de 0,10 pt pour manque de précision.
- Les exigences techniques pour les éléments gymniques sont à consulter dans la section 9 du code FIG.

ENTRAINEURS :

Pendant le mouvement, l'entraîneur ne doit pas parler à la gymnaste, lui faire de signes, crier ou l'encourager **sinon une pénalité de 0,50 pt** sera appliquée. Le jury D devra en informer le Président du Jury avant de la déduire.

Il est interdit de mettre des marques de magnésie sur le praticable ou le tremplin à la Table de Saut. Sinon, une pénalité de 0,30 pt sera appliquée sur la note D, après en avoir informé le Président du Jury.

2. TABLE DE SAUT

Pour les benjamines, un double tremplin est autorisé.

- Est considérée comme une « course à vide » une accélération de la course. Il n'y a pas de « course à vide » quand il y a 1 ou 2 pas.

- Seul un couloir de réception sera tracé sur le tapis de réception.

- réception **ou pas** en dehors du couloir avec 1 pied/main (partie de pied/main) : 0,10 pt
- réception **ou pas** en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains (partie de pieds/mains) ou partie du corps : 0,30 pt

- Toutes les réceptions doivent être terminées au degré près, sinon on accorde une valeur de saut inférieure (1 tour $\frac{1}{2}$ devient 1 tour, 1 tour devient $\frac{1}{2}$ tour).

- Exception : pour le **saut $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$** : si à la réception, la rotation est **inférieure à $\frac{1}{4}$ de tour, le saut est NUL**. Ce sont les pieds qui font foi.

- Pas de VIDEO en FSCF.

3. BARRES ASYMETRIQUES

Pour les benjamines, un double tremplin est autorisé pour les entrées.

AMENAGEMENTS FSCF POUR L'ENTREE

Un 2^{ème} essai est autorisé pour l'entrée SANS PENALITE si la gymnaste n'a pas touché le tremplin, les barres ou n'est pas passée sous les barres.

Un 3^{ème} essai n'est pas autorisé.

AMENAGEMENTS FSCF POUR LES BENJAMINES, MINIMES ET CADETTES

Après notification du jury D, le Jury E additionnera la déduction pour « exercice trop court » aux autres déductions d'exécution :

- 7 éléments ou + reconnus : pas de déduction
- 5-6 éléments reconnus : - 2,00 pts
- 3-4 éléments reconnus : - 4,00 pts
- 1-2 éléments reconnus : - 6,00 pts
- Pas d'éléments : - 10,00 pts

TEMPS DE CHUTE

Si la gym dépasse le temps de **30 secondes** qui lui est accordé, une déduction de 0,30 pt est appliquée sur la note finale.

Si la gym n'a pas recommencé son exercice dans les **60 secondes**, l'exercice est considéré terminé.

CONTENU DE L'EXERCICE

8 éléments maximum, y compris la sortie, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD, MAIS seulement 3 éléments différents, issus de la même *racine d'élément, seront comptés dans l'ordre chronologique, pour les VD et EC (sauf bascules, grands tours av/ar et prises d'élan à l'ATR).

**La racine d'élément est déterminée par le début de l'élément et la direction de la rotation (av. ou ar.)*

EXIGENCES TECHNIQUES

Toute **prise d'élan** devant chaque élément parti de l'appui doit être à l'A.T.R.

Jury D :

- si dans les 10° → VD attribuée
- en-dessous des 10° → pas de VD

Jury E :

- si entre 0° et 30° → pas de déduction
- si entre 30° et 45° → - 0,10 pt
- si en-dessous de 45° → - 0,30 pt

AMENAGEMENTS FSCF POUR LES EXIGENCES TECHNIQUES

Les éléments ne se terminant pas à l'ATR dans les 10° (de l'alignement des mains à la pointe des pieds), les éléments circulaires sans rotation, les éléments avec envol de BS à BI à l'ATR et les éléments circulaires avec rotations et prise d'élan avec rotation sont dévalués et sont pénalisés pour fautes d'angles :

Jury D : inférieur à 10° 1 VD inférieure à l'élément à l'ATR est attribuée

Jury E : entre 0° et 30° → pas de pénalité

entre 30° et 90° → - 0,10 pt

si en-dessous de 90° → - 0,50 pt

Il n'y a pas de dévaluation pour le soleil et la lune : pas de VD, fautes générales déduites par le jury E.

Pour les éléments circulaires sans rotation ET les éléments avec envol de BS à l'ATR sur BI : si l'ATR se termine dans les 10° de chaque côté de la verticale : VD attribuée (même si élément chuté).

Pas de pénalité pour « élan à vide » et balancer ½ tour sous l'horizontale.

SPECIFICITES DE PENALITE

Il n'y a pas de cumul de pénalité pour fautes de jambes fléchies avec une autre pénalité quand cette dernière est plus élevée et est une faute nette.

Exemples :

- Élan intermédiaire + jambes fléchies = 0,50 pt maximum
- Heurter la barre + chute = 1,00 pt maximum
- Heurter le tapis + jambes fléchies = 1,00 pt maximum

Par contre, les fautes générales supérieures aux jambes fléchies peuvent se cumuler (exemple bras fléchis).

La pose de pieds (sans élan à l'ATR avant) sera pénalisée de 0,10 pt ou 0,30 pt pour la prise d'élan et 0,50 pt pour changement de barres sans exécuter d'élément (sauter de BI à BS).

Élan intermédiaire + traction enroulé + double reprise d'élan = 0,50 pt + 0,50 pt.

PRECISIONS

1) La gymnaste qui effectue :

a) Bascule dorsale – pose ses pieds BI = pénalité de **0,50 pt pour mouvement non caractéristique** (éléments avec impulsion cuisses) + rattrape BS pour bascule = **pénalité de 0,50 pt pour sauter de BI à BS** (changement de barre sans élément) = **1,00 pt**.

La pénalité de composition « sauter de BI à BS » s'applique quand la gymnaste a effectué une bascule dorsale ou un tour dorsal à l'appui et saute directement à BS et dans ce cas, elle se cumule avec la pénalité « mouvement non caractéristique appui des cuisses ».

b) Bascule dorsale – pose ses pieds BI + contre-mouvement = **uniquement 0,50 pt de pénalité** pour mouvement non caractéristique (éléments avec impulsion cuisses).

2) Contre-mouvement : il faut bien voir les 3 temps (*projection-fermeture-appui*) :

☑ Pointes des pieds vers la barre supérieure en avant de la barre 0,10 pt/0,30 pt

☑ Position carpée avant reprise de BS 0,10 pt/0,30 pt

☑ Épaules au-dessus de BS (pénalité de 0,10 pt si épaules à hauteur de la barre, 0,30 pt si épaules sous la barre)

3) Il n'y a pas de chute sur l'agrès en barres. Une chute est comptabilisée quand la gymnaste touche le sol.

Précision :

Si la gymnaste lâche la barre à sa sortie (sans exécuter d'élément) en se réceptionnant sur les pieds, il n'y a pas de chute, seules des fautes générales éventuelles de réception seront déduites par le jury E (sauf si elle remonte pour effectuer sa sortie).

4) Après une chute en barres, le juge recommence à noter au 1^{er} élément codifié que la gymnaste réalise. Si la gymnaste rechute avant d'avoir fait un élément codifié, le juge ne comptabilise pas cette 2^{ème} chute. Si la gymnaste monte en appui sur BI et fait une pose de pieds, le juge ne compte rien.

5) Si un élément est chuté, l'éventuelle pénalité dans la prise d'élan avant cet élément est comptabilisée.

Exemple : prise d'élan pénalisée à 0,30 pt, puis contre-mouvement sans rattrape de BS, la pénalité n'est pas annulée. Si la gym remonte et recommence le même élément et qu'à nouveau la prise d'élan est pénalisée, elle s'ajoute à la précédente.

6) Avant le tour facial AV, la montée à l'ATR n'est pas demandée.

7) Pour qu'une prise palmaire soit comptabilisée, il faut que le corps parte en avant dans l'élément (exemple la lune). Une montée à l'ATR en prise palmaire ne remplit pas cette exigence.

8) Le tour AV carpé en prises palmaires doit se terminer dans les 10° pour obtenir la VD. Sinon, pas de VD ni d'EC.

9) L'élan circulaire carpé : VD A même si les jambes sont fléchies. Il y aura une pénalité selon la faute de flexion de jambes.

Pose de pieds : pas de VD, sans pénalité pour jambes fléchies.

Dans tous les cas, ces éléments reçoivent une pénalité de 0,50 pt pour changement de barres sans exécuter d'éléments.

10) L'élément 2.202 (appui fac BS, franchissement carpé avec envol et 1/2 tour (180°) par-dessus BS à la suspension BS) peut valider l'EC2. Il faut voir les 2 mains décollées de la barre même si cela est très bref et de très faible amplitude, souvent cela entraîne une pénalisation sur la hauteur. La non reconnaissance de cet élément s'effectue uniquement dans le cas où une main reste en contact permanent avec la barre (rotation sur la main). Aucune prise d'élan à l'ATR n'est demandée avant l'élément.

11) L'élément 2.303 (de l'appui facial BS, pirouette 1 tour à la suspension BS) valide uniquement l'EC4 (rotation de 360°). Il est considéré sans envol car il n'y a pas de franchissement de barre ou de salto.

12) Si l'entraîneur frôle la gymnaste pendant l'exécution il n'y a pas de pénalité.

4. POUTRE

Pour les benjamines, un double tremplin est autorisé pour les entrées.

AMENAGEMENT FSCF POUR L'ENTREE

Un 2^{ème} essai est autorisé pour l'entrée SANS PENALITE si la gymnaste n'a pas touché le tremplin, la poutre ou n'est pas passée sous la poutre.

Un 3^{ème} essai n'est pas autorisé.

Si la gym touche le tremplin sans faire d'entrée : elle doit commencer son exercice :

Jury D : pas de VD

Jury E : - 1,00 pt ET - 0,10 pt pour entrée non codifiée.

Mêmes pénalités pour **double rebond sur le tremplin**.

TEMPS DE CHUTE

Si la gym dépasse le temps de **10 secondes** qui lui est accordé, une déduction de 0,30 pt est appliquée sur la note finale.

Si la gym ne **recommence pas** son exercice dans les **60 secondes**, l'exercice est considéré terminé.

CONTENU DE L'EXERCICE

8 éléments maximum, y compris la sortie, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD. Parmi les 8 éléments pris en compte, il doit y avoir au minimum :

3 gymniques + 3 acrobatiques + 2 éléments au choix.

PRECISIONS

Les sauts exécutés en position latérale recevront un degré de valeur supérieure par rapport à la position transversale.

Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale, la VD ne sera accordée qu'une fois et dans l'ordre chronologique.

- La sortie est un élément acrobatique obligatoirement pris en compte quelque soit sa valeur.
- Les ATR et les éléments de maintien pour lesquels il est précisé une position tenue de 2 secondes ne recevront une VD que si cette position est respectée. Sinon, ils recevront une VD inférieure sauf s'il existe comme un autre élément dans le code.
- Les roulades, ATR et maintiens ne peuvent pas remplir les EC.
- Les ATR et les roulades sont considérés comme des éléments acrobatiques.

COMPOSITION (JURY E)

Entrées sans valeur :

Toutes les entrées non codifiées sont reconnues comme « A » (*sauf entrée à cheval et accroupie*) et comptent dans le nombre de VD exécutées. (*exemple : entrée équerre A*).

Si une entrée A codifiée ne remplit pas l'exigence (*exemple : saut appel 1 pied, montée jambe libre à l'arabesque non dans la continuité ou pas à l'horizontale*), elle est reconnue en A et compte dans le nombre de VD.

Dans les 2 cas, une pénalité de 0,10 pt sera appliquée par le Jury E.

Sorties

Exemple 1 : Rondade-saut en dehors de la poutre

La gym ne tente aucune sortie du tout.

Jury D : pas de VD - 7 éléments comptabilisés

Jury E : **pas de sortie - 0,50 pt**

fautes de réception (fautes générales si pas de chute ou 1 pt si chute)

Exemple 2 : Rondade-début de salto sans arrivée sur les pieds d'abord

Jury D : pas de VD - 7 éléments comptabilisés

Jury E : Chute - 1 pt

RAPPELS :

Essai sans exécuter un élément (course à vide) : 0,30 pt.

- Valeur de liaison : dans le cas de liaison gymnique, les sauts doivent être obligatoirement différents.
- Nous autorisons toujours les sorties de poutre d'un côté ou d'un autre malgré la précision du code FIG.

5. SOL

SORTIES DU PRATICABLE

1 pas ou réception en dehors des lignes avec 1 pied ou 1 main : - 0,10 pt

CONTENU DE L'EXERCICE

8 éléments maximum, **y compris la sortie**, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD. Parmi les 8 éléments pris en compte, il doit y avoir au minimum :

3 gymniques + 3 acrobatiques + 2 éléments au choix.

La sortie est la dernière ligne acrobatique prise en compte (*la VD la plus élevée est prise en compte*).

Pas de sortie accordée si seulement une ligne acrobatique est exécutée.

Une ligne acrobatique doit être constituée, au minimum, de 2 éléments acrobatiques avec envol, dont un salto, liés directement.

Si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord, la ligne acrobatique est quand même prise en compte.

Tout élément acrobatique exécuté après la dernière ligne acrobatique reconnue ne recevra pas de VD.

SORTIES

Une seule ligne ACROBATIQUE exécutée :

Exemple 1 : Rondade-flip-salto arrière tenduRondade-flip (Plus de pénalité à 0,30 pt)

Exemple 2 : Rondade-flip-salto groupé Salto avant tendu

Exemple 3 : Rondade-flip-salto arrière groupé.....Rondade-flip-salto arrière groupé (répétition)

Jury D : pas de VD – **7** éléments comptabilisés

Jury E : **pas de sortie – 0,50 pt**

fautes de réception

Dans tous les autres cas, la sortie est considérée commencée, la ligne acrobatique prise en compte, même si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord.

Exemples :

Rondade-flip-salto ar groupéSaut de mains-salto avant tendu (chuté, non arrivé sur les pieds d'abord)

Rondade-flip-vrille.....Saut de mains-salto avant tendu.....Rondade-flip-vrille ½ non terminée

Jury D : pas de VD - **7** éléments comptabilisés

Jury E : Fautes de réception (*1 pt de chute ou fautes générales si pas de chute*)

RAPPEL :

Les vrilles doivent être complètement terminées sinon VD inférieure reconnue dans le Code.

Mais, lorsqu'un salto avec vrille, lié directement avec un autre salto, n'est pas complètement terminé (mais la gym peut exécuter l'élément suivant), ce premier élément n'est PAS dévalué.

- Les ATR et les roulades sont considérés comme des éléments acrobatiques.
- Dans une ligne acrobatique composée de 2 saltos, ceux-ci doivent être différents.
- L'exécution d'une roulade avant ou arrière après la réception d'une difficulté sera considérée comme une chute. (pas de cumul de pénalités)

AMENAGEMENT FSCF

Pour les réceptions en fente **des éléments acrobatiques arrière** : pas de déduction si maîtrisées.