

# CHALLENGE COMPAGNE PANIER

Valdahon - 10 février 2019

## Rappel des Horaires

Appel des juges : 8h15 - Briefing : 8h25

Début de compétition : 8h45 - Fin de compétition : 18h00

## LES ENTRAINEURS ONT LE DROIT DE :

- **AIDER** une gymnaste à sauter à la suspension aux barres ou à l'appui,
- **RESTER SUR LE TAPIS DES BARRES** à côté de la gym mais sans la toucher,
- **METTRE ET OTER** le tremplin ou régler les barres,
- **PLACER OU NON** un tapis supplémentaire pour la sortie (uniquement),
- **MODIFIER LA HAUTEUR** des Barres en Poussines
- **SOUFFLER** du 1er au 3ème degré en Poussines.

## LES ENTRAINEURS N'ONT PAS LE DROIT DE : (Pénalités à retirer de la note FINALE)

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| ➤ <b>PARLER</b> ou <b>FAIRE DES SIGNES</b>                        | 0.30 pt chaque fois            |
| ➤ <b>GÉNER</b> la visibilité des juges                            | 0.10 pt chaque fois            |
| ➤ <b>MODIFIER</b> le réglage des barres pendant l'exercice        | Exercice terminé               |
| ➤ <b>PLACER</b> un tapis supplémentaire sous le tremplin          | 0.50 pt                        |
| ➤ <b>AIDER</b> au saut  | Saut nul                       |
| ➤ <b>AIDER</b> en barres, poutre et sol                           | perte valeur élément et - 3pts |
| ➤ <b>PRÉSENCE</b> tapis poutre, sol, entre tremplin et table saut | 0.50 pt                        |
| ➤ <b>MAINS AU DESSUS DU TAPIS</b> en poutre, sol et saut          | 0.50 pt                        |
| ➤ <b>TOUCHER L'AGRÈS</b> pendant l'exercice                       | 0.10 pt à chq fois             |

### LA NOTE FINALE c'est :

Note D + MOYENNE des Notes E des juges - les Fautes spécifiques.

### LA NOTE D c'est :

Le total des éléments côtés (en gras souligné) RECONNUS.

### LA NOTE E (sur 10 points) c'est :

La note d'exécution qu'il reste à la gym après déductions des fautes techniques (0.30 pts sauf précisions particulières) et des fautes générales (tableau p 24, 25, 26).

**ON PEUT ET ON DOIT SI NÉCESSAIRE** enlever plus de points de fautes que la valeur de l'élément.

## QUE SE PASSE-T-IL POUR D ET POUR E LORSQUE :

### L'ÉLÉMENT CÔTÉ EST RECONNU

Note D (Éléments côtés)

Valeur de chaque élément

Note E (10.00 – fautes)

Déduction des fautes d'exécution (exigences techniques et fautes générales)

### L'ÉLÉMENT CÔTÉ N'EST PAS RECONNU

(Voir tableaux en entête de chaque agrès)

Note D (Éléments côtés)

PERTE de la valeur de l'élément

Note E (10.00 – fautes)

Déduction des fautes générales

### L'ÉLÉMENT CÔTÉ N'EST PAS TENTÉ

Note D (Éléments côtés)

PERTE de la valeur de l'élément

Note E (10.00 – fautes)

3 points (avec accord du président du jury)

## L'ÉLÉMENT CÔTÉ EST AIDÉ

Note D (Éléments côtés)

PERTE de la valeur de l'élément

Note E (10.00 – fautes)

- 3 points (avec accord du président du jury)

## L'ÉLÉMENT PRINCIPAL D'UN PARAGRAPHE NON CÔTÉ EST OUBLIÉ OU AIDÉ

Note E (10.00 – fautes)

- 0.80 pt

## UN PARAGRAPHE NON CÔTÉ EST OUBLIÉ OU AIDÉ

Note E (10.00 – fautes)

- 0.80 pt

## UN TIRET N'EST PAS FAIT

Note E (10.00 – fautes)

- 0.10 point par tiret avec un maxi de 0.80

## LA PLUS GROSSE FAUTE : LA CHUTE

Si une gym recommence un élément chuté (entrée et sortie comprises) il n'y a pas de pénalité pour élément supplémentaire même si les juges ont reconnu la première exécution.

En poutre pour que la difficulté soit comptabilisée, la gym doit reposer au moins 1 pied sur l'agrès.

- **La gym chute après la reconnaissance de l'élément** (c'est-à-dire après le retour sur les pieds d'abord) :
  - Note D : Élément côté comptabilisé,
  - Note E : - 1.00 pt pour chute + les fautes d'exécution.
- **La gym chute pendant l'exécution de l'élément :**
  - **Elle ne retente pas l'élément côté :**
    - Note D : perte de la valeur de l'élément côté,
    - Note E : - 1.00 pt pour chute + les fautes générales.
  - **Elle retente et réussit l'élément côté :**
    - Note D : Élément côté comptabilisé,
    - Note E : - 1.00 pt pour chute + les fautes sur la deuxième exécution de l'élément côté.
- **Lorsque la gym tente plusieurs fois un élément :** Dans le cas de plusieurs tentatives, toutes les chutes sont comptabilisées + les fautes d'exécution et les fautes techniques du dernier élément exécuté.
- **En barres, poutre, sol**

Dans un exercice, lorsque la gymnaste a le choix entre deux éléments, en cas de chute à la 1ère exécution, si elle veut recommencer, elle doit exécuter le même élément.

Sinon : Perte de la valeur de l'élément en note D + les fautes sur la note E sur les 2 éléments
- **En saut**

Option différente au 2ème saut : le 2ème saut est nul, la gymnaste est notée sur le 1er saut.

**Modifications pour les 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degrés en POUSSINES :** Les chutes entre les paragraphes sont désormais comptabilisées.

## TABLE DE SAUT

- La gym a droit à 3 courses pour 2 sauts. Ceux-ci doivent être identiques  
Pour saut avec option, si 2ème saut option différente c'est le 1er saut qui est noté  
La moyenne de chaque saut est calculée séparément et c'est la meilleure moyenne qui est retenue comme note finale.
- Saut avant le signal des juges : saut à refaire **SANS PÉNALITÉ**.
- Le jury doit avertir l'entraîneur avant le 2ème essai, si au 1er 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 1er essai, la gym fait le 2ème essai du saut annoncé
  - Le moniteur laisse le 1er essai, la gym doit obligatoirement faire le même saut
  - Pour la lune, faire attention si le degré annoncé et le tremplin placé correspondent bien. Sinon mauvaise annonce de degré.
- Pose alternative des genoux (1er) ou des pieds (2ème et 3ème P) - 0.50 pt
- **Nouvelle pénalité au saut 3<sup>ème</sup> degré J/A** : déplacement des mains - 0.50pt
- 2ème degré : 1 ou 2 pas autorisés avant le saut.
- 3<sup>ème</sup> degré : si 1 ou 2 pas avant le saut - 0.80 pt

### Saut nul si :

- chute avant pose de pieds,
  - Pas de pose des mains sur table de saut,
  - 4ème degré : arrivée assise sur la table de saut,
  - 5ème : 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 !!)

## BARRES

- Les gyms ont le droit de modifier la hauteur des barres en Poussines
  - Pour l'entrée un 2ème élan est autorisé si la gym ne touche ni le tremplin, ni l'agrès et ne passe pas sous l'agrès.
- Si la gym touche le tremplin, l'agrès ou passe dessous : - 1.00 pt sur E.  
Rebond sur le tremplin avant l'entrée : - 0,50 pt sur note E quelque soit le nombre de rebonds.

### 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 enchainements prévus dans le programme fédéral, certains arrêts et élan en AV sont prévus dans le texte, donc pas de pénalité.

### ➤ Hauteur des Balancers Arrières :

- 3ème degré P : pas d'amplitude exigée, juste la forme de la courbe doit être présente,  
4ème degré P : pieds à hauteur de la BI minimum, talons serrés,  
5ème degré P : pieds à hauteur de la BI minimum, talons serrés,

- Cas de la bascule barre supérieure non remontée
  - 1er cas : **La bascule n'est pas remontée, la gym chute puis remonte et refait sa bascule:** VD accordée  
Chute puis fautes éventuelles sur la 2ème bascule réalisée.
  - 2ème cas : **La bascule n'est pas remontée, la gym pose les pieds sur BI et refait sa bascule :** VD accordée,  
Pénalité de 0.50 pt pour heurter agrès et 0.50 pt pour élément mal exécuté sans chute et recommencé.
  - 3ème cas : **La bascule n'est pas remontée, la gym fait un renversement BS :**  
Perte de la valeur de la bascule en D,  
Pénalité de 0.80pt pour élément supplémentaire et fautes éventuelles sur les deux éléments.
  - 4ème cas : **La bascule n'est pas remontée, le moniteur aide la gym pour monter à l'appui BS :**  
Perte de la valeur de la bascule en D,  
Pénalité de 0.80pt pour aide sur un élément non côté et fautes sur la bascule.
  - 5ème cas : **La bascule n'est pas remontée, le moniteur aide la gym pour monter à l'appui BS puis elle réalise sa bascule:**  
Pénalité de 0.80pt pour aide sur un élément non côté et fautes éventuelles sur les 2 bascules (uniquement fautes générales sur la première).

## POUTRE

- Pour l'entrée un 2ème élan est autorisé si la gym ne touche ni le tremplin, ni l'agrès et ne passe pas sous l'agrès.  
Si la gym touche le tremplin, l'agrès ou passe dessous : - 1.00 pt sur E.
- Rebond sur le tremplin avant l'entrée : - 0,50 pt sur note E quelque soit le nombre de rebonds.
- **Position de gainage au 3ème degré :**
  - si la gym arrive jambes fléchies, pieds en crochet 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 sur l'agrès.
- Après le coucher dorsal, le déplacement des mains n'est pas autorisé : -0.10 pt
- Pour être reconnu, un élément doit être revenu au moins SUR 1 PIED sur poutre. Si la poutre est juste frôlée ou effleurée l'élément ne sera pas comptabilisé.
  - S'accrocher à la poutre pour éviter la chute - 1.00 pt pour chute
  - Appui d'une jambe contre la poutre - 0.30 pt

**Saut cabriole** au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degré Poussines / 4<sup>ème</sup> degré Jeunesses-Aînées : Jambe libre à l'oblique AV basse minimum et réception sur un pied.

- Si retour sur 2 pieds → pas de VD.
- Jambe libre entre 45° et 90° : SP
- Jambe libre <45° : - 0.30pt

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

Lorsque la gym est accroupie, elle doit remonter dos droit sinon pénalité de 0.10 ou 0.30 pt

Attention les pénalités pour fautes d'angle varient suivant le saut effectué (voir exigences techniques) :

**Sauts sissone et écart :** au-dessus de 90° : pas de pénalité  
à partir de 60° saut reconnu

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

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

Le sursaut n'est pas un pas chassé : les deux pieds doivent décoller en même temps.  
Si la gym chute après un déséquilibre, on ne cumule pas et on compte uniquement la chute.  
La gym a le droit de remonter sur la poutre pour recommencer sa sortie si elle a chuté.

Il n'y a pas que les éléments gymniques et acrobatiques qui doivent être notés. La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement et doit être pénalisée si besoin.

## SOL

➤ Note de départ différente dans certains degrés suivant l'option choisie

➤ Lorsque la gymnaste n'exécute qu'une partie d'un élément côté : Ex :  
Rondade flip, la gym ne fait que la rondade

Note D : pas de VD

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

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

Attention **les pénalités pour fautes d'angle** varient suivant le saut effectué (voir exigences techniques au paragraphe concerné).

**Saut enjambé :** au-dessus de 150 : pas de pénalité  
à partir de 90° : saut reconnu

**Saut écart :** voir exigences techniques selon le degré exécuté

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

➤ Si **ATR** non dans le plan vertical  
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°

➤ **Valse ½ tour :** Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 1/4 minimum pour être reconnu.

Nota : Ces précisions de rotations sont également valables pour les sauts et les tours.

➤ Le **Déséquilibre** : Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à 1 point.

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....

Les gyms ne doivent pas oublier qu'il n'y a pas que des difficultés dans leur mouvement.

## GENERALITES - 6<sup>ème</sup> DEGRE

**Difficulté 6<sup>ème</sup>** : Elément contenu dans les grilles des Difficultés 6<sup>ème</sup>

**Autre Difficulté** : Elément composant le mouvement et venant en supplément des Difficultés 6<sup>ème</sup> et figurant au minimum dans le 5<sup>ème</sup> degré Aînées/Jeunesses ou pouvant provenir du code catégorie 2 ou code FIG.

Une autre difficulté ou une Difficulté 6<sup>ème</sup> ne peut pas être exécutée 2 fois (sauf en Barres). La 2<sup>ème</sup> fois, elle ne sera pas reconnue, ni bonifiée (les fautes d'exécution seront déduites de la note E) mais elle pourra servir pour valider une liaison bonifiée. Elle ne pourra pas servir à valider une EC.

Si une difficulté 6<sup>ème</sup> ne répond pas aux caractéristiques techniques, elle peut, dans certains cas, être comptabilisée en 'Autre Difficulté'.

**Bonification** : Aucune bonification n'est accordée en cas de :

- Chute
- Répétition
- Position tenue non tenue
- Fautes supérieures ou égales à 0.60 pt

Les bonifications sont accordées pour des Difficultés 6<sup>ème</sup> différentes même si elles font partie de la même famille.

Une liaison est bonifiée même si les 2 Difficultés 6<sup>ème</sup> concernées ont plus de 0.60 pt de fautes.

Un exercice sans sortie (Difficulté 6<sup>ème</sup> ou Autre Difficulté) sera pénalisée de 0.80pt.

Un exercice avec une entrée non codifiée ne sera pas pénalisée.

## POUTRE

**Le saut changement de jambes** :

- Voir tableau de bonifications suivant écart
- il est considéré comme 'Autre Difficulté' si l'écart des jambes après le changement est inférieur à 135°. Il devient un saut enjambé.

**L'Auerbach** en bout de poutre ou sur le coté est accepté groupé, carpé ou tendu.

**L'ATR** : Un ATR de la grille, qui n'est pas tenu, peut être comptabilisé en Difficulté 6<sup>ème</sup> (si la gym en a 'besoin' pour avoir ses 3 difficultés minimums) mais il faut appliquer une pénalité de 1.00 pt pour 'position non tenue'. Dans ce cas, l'ATR ne sera pas bonifié.

Si la gym n'a pas 'besoin' de cette Difficulté 6<sup>ème</sup>, l'ATR sera comptabilisé comme Autre Difficulté.

**Précision sur l'EC 5** : toute longueur doit comporter au moins une 'Autre Difficulté' ou une Difficulté 6<sup>ème</sup>. Si la 3<sup>ème</sup> longueur est la prise d'élan pour la sortie, la gym n'obtient pas l'EC 5.

**Equerre renversée**: si elle n'est pas tenue, elle sera comptabilisée comme une Autre Difficulté.

Ne pas oublier les cas de **liaisons bonifiées** :

- 2 sauts Difficultés 6<sup>ème</sup> différents : +0.30pt
- Rondade + salto en sortie en liaison directe : +0.50pt
- Flip + élément acrobatique avec ou sans envol sur poutre en liaison directe ou inversement + 0.50pt
- Flip + salto en sortie en liaison directe : + 0.50pt

## **BARRES**

Une Autre Difficulté ou une Difficulté 6<sup>ème</sup> peut être exécutée 2 fois. La 3<sup>ème</sup> fois, l'Autre Difficulté ou la Difficulté 6<sup>ème</sup> ne sera pas reconnue. Une pénalité de 0.50pt + les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E.

**Les bascules** : La gymnaste peut effectuer autant de bascules qu'elle le souhaite mais seulement 2 seront retenues comme 'Autres Difficultés' (en plus d'une bascule retenue en Difficulté 6<sup>ème</sup>).

**La prise d'élan à l'ATR** : La gymnaste peut exécuter autant de prises d'élan à l'ATR qu'elle souhaite mais la 1<sup>ère</sup> sera retenue comme Difficulté 6<sup>ème</sup> et la 2<sup>ème</sup> sera retenue comme Autre Difficulté. Les autres ne seront pas comptabilisées mais aucune pénalité ne sera appliquée.

**Tour AR libre** : s'il est effectué sous l'horizontale, il sera retenu comme 'Autre Difficulté'.

**Précision sur l'EC 5** : un passage du corps en AR à l'horizontale minimum est demandé. Le corps doit être à l'horizontal de la tête à la pointe des pieds. Une simple prise d'élan avant un élément peut remplir cette EC.

### **Directives Techniques (p239)**

- Contre-mouvement
- Retrait
- Shushunova

## **SOL**

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

**Aucun salto** dans le mouvement = - 2.00 pt sur la note E

**Liaisons Directes** : Toutes difficultés en liaison exécutées sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

**Eléments non retenus** : On applique quand même les fautes d'exécution sur la note E.

Ne pas oublier les cas de **liaisons bonifiées** :

- Salto AV en liaison direct avec min 2 Autres Difficultés ou Difficultés 6<sup>ème</sup>, acro avec envol + 0.30pt
- Saut de mains + salto AV groupé ou carpé + 0.30pt
- Saut de mains + flip AV (ou inverse) + 0.30pt
- Saut de mains + salto AV tendu, groupé 1 tour ou tendu 1 tour + 0.50pt
- Flip AV + salto AV groupé, carpé, tendu ou avec tour + 0.50pt
- Liaison directe de 2 salti différents + 0.50pt

## TABLE DE SAUT

Choix de 12 sauts

Aucune pénalité ne s'applique si :

- Saut exécuté avant le signal des juges (le saut est à refaire)
- Mauvais annonce du saut (appartenant à la grille)

Cas de saut nul :

- Appui d'une seule main ou pas de main sur la table de saut
- Ne pas arriver les 2 pieds d'abord à la réception
- Poser la tête sur la table de saut
- Pour lune carpée : Pas d'alignement du corps avant le carpé
- Pour 1/2 -1/2 : réception 2<sup>ème</sup> envol inférieure à 1/4 (cf position de pieds)
- Pour Yurchenko : ne pas utiliser la protection
- Pour lune vrille : tour non réalisé (inférieur à 3/4 ) ou exécuté au sol
- Saut n'appartenant pas à la grille