

Briefing poussins 11 juin 2023

Juges : Le juge note ce qu'il voit . Il doit rester impartial et ne pas favoriser les gymnastes de son club.

ENTRAINEURS

Ils ont le droit de :

- Parler aux gymnastes : entre les deux sauts et pendant la durée de chute aux barres et à la poutre.
- De mettre et ôter le tremplin, de régler les barres ou la pose du tremplin au saut.
- D'être sur les tapis aux barres.
- En poussines, les moniteurs peuvent souffler les mouvements jusqu'aux 3^{èmes} degrés sans pénalités. A partir du 4^{ème} degré, chaque fois que le moniteur souffle, pénalité de 0.30 à chaque fois.
- A la formation physique, chaque fois que le moniteur souffle, pénalité de 0.30 quelque soit la gymnaste : mini-poussine ou jeune poussine.

Ils n'ont pas le droit de :

- Parler ou faire des signes à la gymnaste durant l'exercice (Ch. fois 0,30 pt)
- De gêner la visibilité des juges (Ch. fois 0,10 pt)
- De toucher l'agrès (Ch. fois 0.10 pt)
- De modifier le réglage des barres en cours d'exercice : exercice terminé
-

Les 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} degrés sont une suite d'éléments. Les gymnastes peuvent rajouter des pas. Les chutes entre les éléments ne sont pas comptabilisées.

Pénalités :

- présence sur les tapis en poutre et en sol (sauf pour retirer le tremplin) 0,50 pt
- présence entre le tremplin et la table de saut. 0,50 pt
- Mains au-dessus des tapis pour aider moralement la gymnaste. 0,50 pt
- Aide au saut Saut NUL
- Aide en barres, poutre et sol :

Perte de la valeur de l'élément sur la note D + pénalité de 3 points sur la note E

(Ne se cumule pas avec la pénalité pour la présence sur le tapis)

LECTURE DE LA FEUILLE D'IMPOSE

Paragraphe coté : **en gras souligné : valeur de la difficulté exigée**

- **Élément non exécuté ou aidé** : Perte de la valeur de l'élément en **D** et - 3 points sur la note **E** (1 seule fois par paragraphe).

Lorsque ces 3 points sont à retirer, les juges doivent en avertir immédiatement la présidente de jury.

- **Élément tenté** : Perte de la valeur de l'élément en **D** + fautes d'exécution issues du tableau des fautes générales sur la note **E**.
- **Élément reconnu** : Valeur de l'élément en **D** + fautes d'exécution et/ou fautes d'exigences techniques éventuelles sur la note **E**.
- Si un élément ou passage en écriture « normal » n'est pas fait : pénalité pour faute de texte par tiret non exécuté en totalité ou partiellement : -0,10 pt sur la note **E**.
Exemple : Ne fait pas le saut vertical après la rondade flip au 5^{ème} degré sol :
pénalité de 0,10 pt sur la note **E**.

Paragraphe non coté :

- Paragraphe avec un titre : Pénalité de 0.80 pt sur la note **E** pour l'élément principal oublié et 0,10 pt sur la note **E** pour toute chorégraphie ou tirets oubliés.
- **Attention** si le paragraphe entier est oublié, il n'y a **pas cumul** entre l'oubli de l'élément principal et les tirets non exécutés, la gymnaste perd juste 0,80pt.
- Paragraphe intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0,10 pt sur la note **E** pour chaque tiret non exécuté partiellement ou en totalité. Si le paragraphe en entier est oublié, on enlève 0.80pt.

Pour toute exigence technique (écriture normale) non respectée, en paragraphes coté ou non : pénalité de 0,30 pt sur la note **E** (sauf cas particuliers).

CHUTE

- **Tout élément chuté peut être recommencé (entrée et sortie comprises) sans pénalité pour élément supplémentaire.**
- **Lors d'une chute, on attend que la gymnaste soit stable avant de reprendre le mouvement.**
- Chute **après** l'exécution de élément : Élément comptabilisé en note **D** avec pénalité pour chute et fautes d'exécution en note **E**.
- Chute **pendant** l'exécution de l'élément :
 - **Sans reprise** : perte de la valeur de l'élément en note **D** + 1 pt de chute et fautes d'exécution sur la note **E**.
 - **Avec reprise** : élément comptabilisé en note **D** + 1 pt de chute pour la 1^{ère} exécution et fautes éventuelles pour la 2^{ème} exécution en note **E**.
En cas de plusieurs tentatives, toutes les chutes sont comptabilisées + les fautes d'exécution et les fautes techniques éventuelles du dernier élément exécuté.

Pour la reconnaissance des éléments, se référer au tableau « éléments tentés et éléments reconnus ».

Un élément mal exécuté, sans chute et recommencé est pénalisé de 0.50pt plus les fautes d'exécutions sur les 2 tentatives.

CALCUL DE LA NOTE FINALE

- Note **D** : Valeur des éléments, variable suivant le degré de 4 à 10 points.
- Note **E** : Déductions des fautes générales et techniques propres à chaque agrès et degré. (exprimées en centièmes (on arrondit à 0,05 – ex. 8,25))
- La **note finale** est obtenue en faisant la **moyenne** des notes **E** des 2 juges + la note **D**.

Dans tous les cas, la note D est acquise à la gym même si la note E est en négatif (cette dernière restera à 0).

ENTREE

- Rebonds sur le tremplin avant l'entrée : 0,50 pt sur la note **E** quel que soit le nombre de rebonds (élan supplémentaire).

- A la table de saut, la gymnaste a le droit à **trois courses pour deux sauts**.

CHOIX DES ELEMENTS

Dans un exercice, lorsque la gymnaste a le choix entre deux éléments, en cas de chute à la 1^{ère} exécution, elle peut exécuter à nouveau le **même élément**.

Exemple : En poutre 3^{ème} degré, choix de l'ATR une jambe ou placement du dos. :

- ✓ Chute sur l'ATR sans poser un pied sur la poutre:: 1 pt sur la note **E**.
- ✓ Elle remonte et effectue un placement du dos.
- ✓ **Elle perd la valeur de l'élément** en note **D** + les éventuelles fautes d'exécution sur la note **E** sur **les 2 éléments**, car elle aurait du refaire l'ATR.

ORDRE DES ELEMENTS

Élément non exécuté dans l'ordre chronologique : 0,80 pt sur la note **E**

Élément supplémentaire (rajouté à l'enchaînement prévu) : 0,80 pt + fautes d'exécution sur la note **E**.

INVERSION

Les exercices peuvent être inversés en partie ou en totalité mais les directions ne peuvent être modifiées. (pas chassés DGD ou GDG)

Changement de direction non conforme au texte : 0,30 pt sur la note **E**.

ANNONCE DES DEGRES

- En poussines, pas de pénalité pour mauvaise annonce de degré, on note ce qu'on voit.

Saut :

- En table de saut, on fait la moyenne du 1^{er} saut, puis la moyenne du 2^{ème} saut. Pour la note finale, on garde la meilleure moyenne à laquelle on ajoute la note D.
- Au 2^{ème} et 3^{ème} degrés, si pose alternative des pieds sur la table : 0,30 pts

- Au 3^{ème} degré, si 1 ou 2 pas sur la table avant le saut vertical : 0,80 pts.
- Au 3^{ème} degré, si départ ATR et repose les pieds puis ATR, on note le saut avec 1 point de chute.
Si roulade à la place de l'ATR, on note le 2^{ème} degré avec chute.
Si tente ATR puis fait une roulade, on note toutes les fautes de la phase ATR (1,20 pt voire 1,50 pt si bras très fléchis) + jambes fléchies : 0,30 ou 0,50 pt.
- Lune : tête touche la table saut nul
Déplacement des mains pendant la phase d'appui : saut nul.
- Frôler la table avec le dos ou les fesses : 0.30pt.
- Heurter la table avec le dos ou les fesses : 0.50pt.
- Chute sur l'agrès : 1 pt.
- Ne pas oublier le dynamisme : 0.10pt, 0.30pt, 0.50pt.

Poutre :

- Précisions : Appui d'une jambe contre la poutre : 0,30 pt sur la note **E**.
S'accrocher pour éviter la chute : 0,50 sur la note **E**.
- Sursaut avant la sortie, écriture « normal » : si non réalisée : exigence technique 0,30 pt sur la note **E**.
- Pour qu'une difficulté soit comptabilisée, la gymnaste doit reposer au moins un pied sur la poutre.

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 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 pt de chute + fautes d'exécution éventuelles de la 2^{ème} exécution en note **E**.

L'A.T.R. est l'alignement de tous les segments. Toutefois aux 4^{ème} et 5^{ème} degrés, des aménagements ont été effectués :

- ✓ Si l'A.T.R. est dans les 10° : - 0,10 sur la note **E**.
- ✓ Si l'A.T.R. est entre 10° et 30° : - 0,50 sur la note **E**.
- ✓ Si l'A.T.R. est en-dessous des 30° : Perte de la valeur de l'A.T.R. en note **D**

Pour les ½ tours : rotation ¼ minimum pour être reconnu

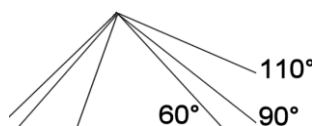
Pour les tours : rotation ¾ minimum pour être reconnu.

3.6 - 4.3 et 5.2- Saut écart antéropostérieur

- Si écart > 90° = SP

Si écart entre 60° et 90° = 0.30 pt

Si écart < 60° = élément non reconnu



5.6- Saut sissonne (1 pt)

- Si écart > 90° = SP

Si écart entre 60° et 90° = 0.30 pt

Si écart < 60° = élément non reconnu

SOL

- Pour les ½ tours ou valse ½ tour : rotation d'1/4 minimum pour être reconnu.
- Pour les tours ou valse 1 tour : rotation d'3/4 minimum pour être reconnu ;

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

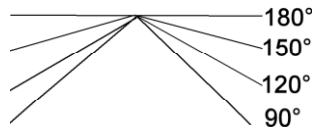
5.6 - Saut enjambé (1.50pt)

- Si écart > 150° = SP

Si écart entre 120° et 150° = 0.10 pt

Si écart entre 90° et 120° = 0.30 pt

Si écart < 90° = élément non reconnu



Saut cabriole : si réception sur les 2 pieds en même temps, perte de la valeur.

Au 5^{ième} degré, cabriole + saut sissonne : si sissonne même jambe que cabriole : 0,30 pt.

Barres :

Le moniteur a le droit d'être sur les tapis sans pénalité.

Pour les 1^{er}, 2^{ième} et 3^{ième} degrés, les gyms peuvent utiliser le matériel nécessaire pour leur entrée : tremplin simple ou double ou caisse pour être à la bonne hauteur.

Pas de chute au 2^{ième} degré, si elle tape le sol à la descente mais descente non contrôlée : 0.30 pt

Formation physique :

Chaque fois que le moniteur souffle ou mime : 0.30pt.

Entraîneur comptant à voix haute : 2 pts

Fautes de musique : -manque partiel d'harmonie : 0.10pt sur tout le mouvement

- final (avant ou après) : sur tout le mouvement

Un paragraphe non exécuté : 0.80 pt

Un paragraphe exécuté partiellement : **0.10pt pour faute de texte par temps non exécuté.**

Faute de texte : 0.10pt par tiret

La formation physique ne peut être inversée ni en totalité ni en partie.

Fautes d'exécution :

-fautes spécifiques voir les paragraphes

-fautes générales p24

Paragraphe B : mains à plat en 7.8 : 0.10pt

Paragraphe C : déplacement des mains , des genoux en 3.4 : sans pénalité

Paragraphe D : 1.2 : peut avoir le pied droit devant

Dos rond à la position accroupie en 3.4 : 0.10/0.30pt

Paragraphe F et G : bras à l'horizontale 0.10/0.30pt ou monter et descendre sur tout le paragraphe 0.30pt.

Paragraphe H

La jambe peut être devant ou en diagonale

Paragraphe I : Le mouvement des bras doit être continu si discontinu : 0.30pt