



6^{ème} DEGRE POUTRE

GENERALITES

2020/2021

Qu'appelle - t -on « DIFFICULTES » ?

Éléments

```
graph TD; A[Éléments] --> B[Difficultés 6ème]; A --> C[Autres Difficultés]; B --> D[Éléments contenus dans les grilles des Difficultés 6ème en barres, poutre et sol]; C --> E[Éléments composant le mouvement et venant en supplément des Difficultés 6ème];
```

Difficultés 6^{ème}

Éléments contenus dans les grilles des Difficultés 6^{ème} en barres, poutre et sol

Autres Difficultés

Éléments composant le mouvement et venant en supplément des Difficultés 6^{ème}

GENERALITES : DIFFICULTES

- 3 D6 prises dans 3 familles différentes de la grille : **valeur 3 x 3pts**
- 4 AD prises :
 - dans la grille 6^{ème}
 - le code catégorie 2 ou code FIG
 - les imposés = **uniquement dans les 5^{ème} degré AJ**
 - Reconnaissance des difficultés par **ordre chronologique.**

Exemple :

Poutre «saut changement à 135°» puis «à 150°».
Seul le 1^{er} est reconnu avec bonification à 0,30

Pourquoi des numéros

- Pour différencier les familles.
- Familles numérotées de 6-1 à 6-6.

Remarque

Un exercice peut comporter plusieurs Difficultés 6^{ème} de la même famille mais une seule sera comptabilisée en **Difficulté 6^{ème}**.

Qu'est ce qu'une bonification?

- Elle sert à valoriser certaines Difficultés 6^{ème} ou une liaison de plusieurs difficultés.
- Une Difficulté 6^{ème} peut obtenir une valeur de bonification de **0,30 pt** ou de **0,50 point**.
- Un maximum de **1,50 pt** est attribué.
- **Elle est accordée pour des Difficultés 6^{ème} différentes même si elles font parties de la même famille.**

BONIFICATION

- Non accordée en cas de :
 - Chute
 - Répétition de la Difficulté 6^{ème} (sauf pour les liaisons bonifiées)
 - Position non tenue (poutre)
 - Fautes égales ou supérieures à 0,60 pt

BONIFICATION de LIAISON

○ Liaisons **bonifiées** :

- Elles sont répertoriées à chaque agrès.
- Enchaînement **direct** de difficultés acrobatiques spécifiques.
- Elles doivent être exécutées sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

BONIFICATION

Si une gym réalise une liaison de 2 difficultés avec 0,60 pt de fautes pour chacune d'elles, la bonification sera-t-elle accordée ?

R : oui car **c'est la liaison que l'on bonifie** et non les difficultés

GENERALITES : DIFFICULTES

Une AD ou une D6 ne peut être exécutée 2 fois (**sauf en BA**).

La 2^{ème} fois l'AD ou D6 ne sera pas reconnue, ni bonifiée (les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E) **mais** elle pourra servir pour valider une liaison bonifiée

→ Exemple : rondade sur poutre & rondade + salto Arr en sortie

REPETITION

- **Aucune répétition** pour une D6 ou une AD

La série gymnique est-elle validée dans le cas ci-dessous ?

Une gym réalise un saut « enjambé »

puis une série gymnique :

« enjambé » + « changement de Jambes »

= pas **EC série gymnique**

GENERALITES : E.C

- La composition du mouvement doit répondre à un certain nombre de critères, ce sont **les Exigences de Composition (EC)**.
- Le mouvement doit respecter **5 EC**.
- Chaque EC a une valeur de **0,50 point** soit un total de **2,50 pts**.

GENERALITES : NOTE E

Pénalité pour exercice trop court

- si 7 éléments au moins Reconnus = pas de déduction
- si 6 éléments Reconnus = - 2 pts
- si 5 éléments Reconnus = - 3 pts
- si 4 éléments Reconnus = - 4 pts
- si 3 éléments ou moins Reconnus = - 5 pts

Déduction sur Note E

EXECUTION

Tableau des fautes générales avec :

- Fautes spécifiques Poutre/Sol
 - saut pied tête
 - saut groupé avec ou sans tour
 - saut cosaque
 - saut carpé
 - saut changement jbs & 1/2 tour

EXECUTION

N'oubliez pas de consulter les
directives techniques :

P.205 à 207

POUTRE



VOCABULAIRE POUTRE/SOL

○ **Difficultés acrobatiques**

Renversement :

- Sans envol = Roue, Souplesse, etc
- Avec envol = Saut de main, Flip, Salti

VOCABULAIRE POUTRE/SOL

- **Difficultés gymniques :**

- *Sauts

- *Pirouettes ou Tours ou Pivots

- **Parties de Maintien :**

- *ATR, Equerre

VOCABULAIRE POUTRE/SOL

SAUTS avec rotation

- **Une tolérance de 30° en dessous de la rotation demandée est autorisée pour reconnaître la Difficulté 6^{ème} : pénalité → 0,30**
- En plus du placement du pied la position des hanches et des épaules doit être prise en considération.

VOCABULAIRE POUTRE/SOL

***Pirouettes ou Tours ou Pivots**

- Avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation
- Doivent être exécutés sur les 1/2 pointes
- La pose du talon de la jambe d'appui définit le degré de rotation (le tour est considéré comme terminé). Les rotations doivent être complètement terminées pour les Autres Difficultés.
- **Une tolérance de 30° en dessous de la rotation demandée est autorisée pour reconnaître la Difficulté 6^{ème} : pénalité → 0,30**
- En plus du placement du pied la position des hanches et des épaules doit être prise en considération.

5 Exigences de Composition

1. 1 élément acrobatique avec/sans envol (sortie exclue) ou 1 ATR de la grille des Difficultés 6^{ème}
2. 1 série gymnique de 2 sauts différents (autres difficultés ou Difficultés 6^{ème})
3. 1 pirouette 360° ou + sur une jambe
4. 1 saut écart antéro postérieur > ou égal à 135°
5. 1 passage proche de la poutre **ET** 3 longueurs minimum

Dans l'EC 5, 2 exigences sont demandées, la gym doit obligatoirement réaliser les 2 pour obtenir 0.50 pt.

PRECISION de l'EC5

Passage proche de la poutre :

Peut être un élément non codifié :
toucher la poutre avec une partie du corps
autre que les pieds ou les mains

Longueur :

Elle doit comporter au moins une D6
ou AD pour être valable.

Faire attention à la longueur avant la sortie :
si celle-ci est la 3^{ème} , il faut 1 difficulté
autre que l'élan de la sortie

Familles Difficultés 6ème

- 6.1 ELEMENTS GYMNIQUES
- 6.2 ATR et PARTIES DE MAINTIEN
- 6.3 ELEMENTS ACROBATIQUES LATERAUX
- 6.4 ELEMENTS ACROBATIQUES AVANT
- 6.5 ELEMENTS ACROBATIQUES ARRIERE
- 6.6 SORTIES

DIFFICULTES 6^{ème} :

ATTENTION

6.1 ELEMENTS GYMNIQUES

*COSAQUE : sans bonification

*COSAQUE ½ tour : bonification : 03,0

6.4 ELEMENTS ACROBATIQUES AVANT

*SOUPLESSE AVANT & CLOCHE : sans bonification

*SAUT DE MAIN : bonification : 0,30

DIFFICULTES non retenus

Ces éléments ne seront pas reconnus dans les 4 autres
difficultés nécessaires

- Saut vertical
- Tous les 1/2 tours

→ + Application des fautes d'exécution

Dans une série de sauts,

si le saut vertical est utilisé en 1^{er} ou 2^{ème} saut,

→ l'exigence 2 (série gymnique de 2 sauts différents) ne sera pas validée.

BONIFICATIONS

En **liaison DIRECTE**

- Rondade + Salto en sortie : + 0.50pt
- Flip + Elt Acro avec ou sans envol sur poutre

OU INVERSEMENT : +0.50 pt

- Flip + salto en sortie : + 0.50pt
- Liaison 2 sauts D6 différents = 0,30 pt

PRECISIONS GENERALES

- ▶ Arrêt (pause de concentration $> 2s$) : 0,10 à chq fois
- ▶ 1/2 tour ou tour pieds à plat : 0,30
- ▶ Marche pied à plat : 0,10
- ▶ Ecart insuffisant (élément acrobatiques et gymniques): 0,10 / 0,30
- ▶ Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical : 0,10 ou 0,30
- ▶ Frôler la poutre avec pied ou jbe : 0,10
- ▶ Appui d'une jbe contre la poutre : 0,30
- ▶ Élément réalisé avec sur ou sous rotation : 0,30

Éléments de maintien

- ▶ ATR du 5^{ème} n'est pas une difficulté 6^{ème} mais une autre difficulté sans pénalité pour « non tenu »
- ▶ ATR Difficulté 6^{ème} NON TENU est comptabilisée en ATR 6^{ème} mais PENALITE de 1pt uniquement s'il doit être compté dans les 3 difficultés 6^{ème}. Pas de bonification.
- ▶ TOUS LES ATR de la grille 6^{ème} doivent être TENUS.

Exemple :

Difficultés 6^{ème} retenues : Rondade, Saut changement de jbs, Sortie salto AR groupé.

« ATR latéral non tenu » sera comptabilisé en Autre Difficulté sans pénalité de position non tenue

- ▶ Equerre renversé non tenue : Autre Difficulté
- ▶ Equerre renversé tenue : ne remplit pas EC1. Les éléments de maintien sont des éléments acrobatiques qui n'ont pas de valeur de SENS.

PRECISIONS

- ▶ Souplesse AR arrivée accroupie → difficulté 6^{ème}
- ▶ Souplesse AR + saut vertical → difficulté 6^{ème} . Le saut vertical ne sera pas comptabilisé en difficulté.
- ▶ Saut changement de jambes : **faute d'angle + BONIFICATION**
 - de 180° à 160° : 0,1 (0,5 BONIF)
 - de 160° à 135° : 0,3 (0,3 BONIF)
 - < à 135° : saut enjambé (AD)
- ▶ Saut changement de jambes ½ tour : **position écart transversal visible**
- ▶ Saut appel 1 ou 2 pieds : autre difficulté ou difficulté 6^{ème}
IDENTIQUES
- ▶ AUERBACH en bout de poutre : pénalité de 0,10 ou 0,30 si désaxé de plus de 50 cm par rapport à l'axe de la poutre
+ suppression de la bonification

DIFFICULTES: précision

Sauts :

- Saut carpé en position latérale =
0,50 pt de bonification
Seul ce saut en position latéral
est pris en Difficulté 6^{ème}

Pour les ATR positions tenues =

- Pour ATR $\frac{1}{2}$ = le fait de faire le $\frac{1}{2}$ =
position tenue
- Flip = toutes les arrivées

RAPPEL

6.1 Éléments gymniques

Cosaque / Groupé / Carpé /

Saut de chat :

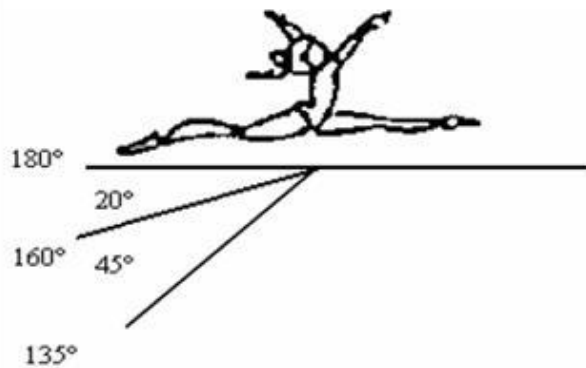
pénalité de 0.30 si jb sous l'horizontal

*pas de pénalité à 0.10

*buste légèrement en fermeture

*genoux serrés (groupé, cosaque)

Saut avec écart 180°



Exigences :

- **Ecart insuffisant**
- • **de 0 à 20° : 0.10 pt**
- • **de 20° à 45 ° : 0.30 pt**
- • **45° et + : reçoit la valeur d'un autre élément**
- **Position incorrecte des jambes**
- • **Jambes non parallèles au sol : 0.10 pt**

Enjambé changement de jbes



Exigences :

- Jbe libre avant à 45°
- Changement écart de jbes de 180°

Pénalités

- Elan de jbe libre moins de 45° : 0.10 pt
- Jbe libre fléchie : 0.10/ 0.30 pt



Saut Pieds Tête

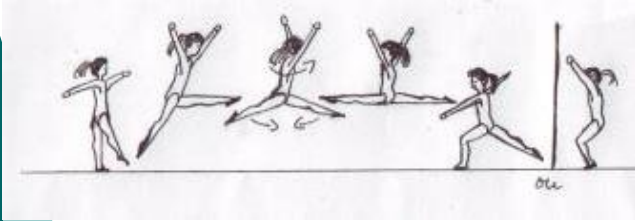
Exigences :

- Haut du dos cambré et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (boucle)

Pénalités

- Position cambrée insuffisante (poitrine et ou hanches) : 0.10 pt
- Pieds pas assez près de la tête : 0.10 pt

Saut changement de jbs avec $\frac{1}{2}$ tour



Exigences :

- La position grand-écart transversal doit être visible
- Écart latéral : reconnu comme saut changement de jbes $\frac{1}{4}$ de tour

Ajout sur Programme Fédéral

Pour tous les SAUTS, ne pas oublier :

- **Tenue du corps** : les déductions pour fautes de tenue du corps, des bras, des jambes doivent s'ajouter aux pénalisations pour fautes d'amplitude.

Exemple Pénalités RONDADE

- Bras ou jambes fléchies 0,10 / 0,30 / 0,50
- Hauteur insuffisante 0,10 / 0,30 (pour l'envol)
- Corps cassé dans une position corps tendu 0,10 / 0,30 (rondade voilée : courbe incorrecte)
- Position incorrecte ou relâchée 0,10 / 0,30 (tenue de corps)
- Dynamisme insuffisant 0,10 / 0,30
- Fautes de réception jusqu'à 0,80 sans chute

Exemples Pénalités :

SALTO av/arr

sur poutre ou en sortie

- Jambes ou genoux écartés 0,10 / 0,30
- Hauteur insuffisante 0,10 / 0,30
- Manque de précision dans les positions (groupé/carpé)
 - Angle bassin 90° - 0.10
 - Angle bassin $> 90^\circ$ - 0.30
- Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu 0,10 / 0,30
- Position incorrecte ou relâchée 0,10 / 0,30 (tenue de corps)
- Élément réalisé avec sur ou sous rotation 0,30
- Ouverture du corps insuffisante avant la réception 0,10 / 0,30
- Fautes de réception jusqu'à 0,80 sans chute