

RECYCLAGE IMPOSES SOL

Bonjour
Bienvenue pour une nouvelle
année gymnique



2019-2020

Le Jugement

❖ Ce que vous aurez à évaluer :

La réalisation ou l'exécution d'un exercice en conformité avec le texte et respectant les exigences techniques

- ❑ En SOL, les exercices sont composés de difficultés ayant une valeur donnée et d'éléments gymniques ou chorégraphiques



La note (les notes)

- ❑ La **note D** (Difficultés) est variable suivant le degré et va de 4 à 13 points
- ❑ La **note E** (Exécution) est de 10 points sur lesquels seront déduites les fautes Générales + les fautes Techniques
- ❑ 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).

En poussine :

**NOTE MINIMALE : 3 points
sauf si la gym ne fait rien**



Les fautes

Elles sont toutes « NET »

Les fautes sont réparties en 2 catégories.

Fautes générales	Se référer au tableau des fautes générales (Art.15)
Fautes liées aux exigences techniques	Propres à chaque élément, agrès et degré

Les fautes se cumulent entre elles.



- **Les fautes générales**

ont des valeurs différentes selon leur importance

Petites Fautes	0,10 point
Fautes Moyennes	0,30 point
Grosses Fautes	0,50 point
Très grosses Fautes	0,80 point et plus



Se référer au Tableau des fautes générales

A chaque agrès du Programme fédéral 2015/16

Fautes d'exécution :

- Flexion bras, jambes
- Ecartement jambes, genoux
- Hauteur des éléments
- Précision dans les positions du corps groupé, carpé ou tendu
- Ecart insuffisant
- Position incorrecte des pieds/corps/buste
- Dynamisme

Fautes de réception :

- Déviation de l'axe
- Jambes écartées
- Ouverture du corps
- Mouvements pour maintenir l'équilibre : maximum **0.80 points**

PARAGRAPHE COTE

Exigence technique : en écriture « Normal »

pénalité de - 0,30 en cas de non respect

Pour cas particulier → la valeur de la pénalité est spécifiée.

A ces pénalités

s'ajoutent celles du tableau des fautes générales.



PARAGRAPHE COTE

→ Pour obtenir la valeur du paragraphe :

PRINCIPE → Toutes les **difficultés** en « **gras souligné** » doivent être réalisées.

5^{ème} : **RONDADE FLIP et (2^{ème} FLIP non réalisé)**

Perte de VD en NOTE D

&

Pénalité de 3pts en note E

→ Oubli d'un passage (écriture normale)

c'est une faute de texte - **0,10 en note E**



→ 3 CAS

Utiliser le tableau des

éléments tentés - éléments reconnus

pour **appliquer les pénalités**

	Elément hors Tableau + Aucune tentative + Elément aidé	Elément Tenté	Elément Reconnu Bonne réalisation
NOTE D	Perte VD	Perte VD	
NOTE E	- 3 pts	Fautes Générales	Fautes Techniques + Fautes Générales

ARRET MOUVEMENT

Lorsque la gym ne continue pas son exercice à la suite d'une chute ou autre événement, elle sera notée :

- en note D : sur la valeur des éléments cotés qu'elle a effectués
- en note E : pénalité de toutes les fautes d'exécution de la partie exécutée
 - + pénalité de 0,80 pt par paragraphe non coté non exécuté
 - + pénalité de 3 pts par paragraphe coté non exécuté

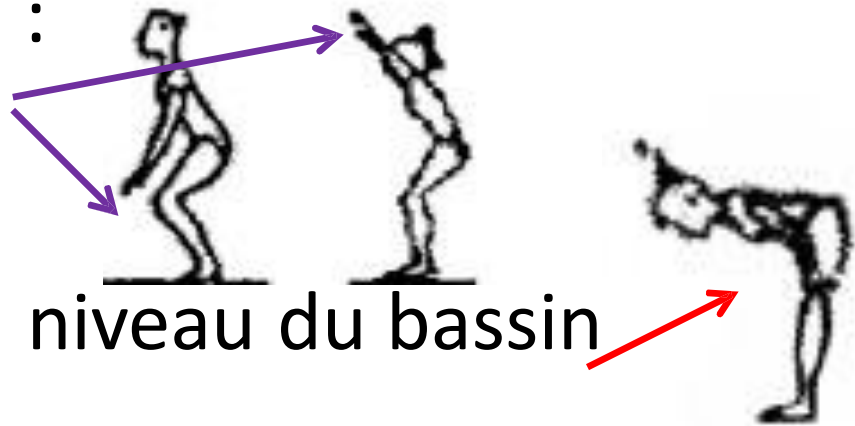


La réception

- Pas supplémentaires
- Très grand pas ou saut (1m) = -0.30

- Position à la réception :

Bonnes positions :



-0.10 pour tête au niveau du bassin

-0.30 tête/bassin au niveau des genoux



-0.50 bassin plus bas que les genoux



Art. 14.4 CHUTE : 1 point

Tout élément chuté peut être recommencé (entrée et sortie comprise)

sans pénalité pour élément supplémentaire

1.*Chute après l'exécution de l'élément :

→élément reconnu en note D

→pénalité de 1 point pour chute + fautes d'exécution (Techniques et Générales)
en note E

2.*Chute pendant l'exécution de l'élément :

a)Sans reprise :

- pas de valeur de l'élément en note D
- pénalité de 1 point pour chute + fautes d'exécution (Techniques et Générales)
en note E

b)Avec reprise :

- élément reconnu en note D
- + 1 point pour chute sur la 1ère exécution
- + fautes éventuelles sur la 2ème exécution en note E

ATTENTION : c'est le principe 2 que l'on applique pour ½ Valse ou Valse au Sol

→ Si CHUTE à l'ATR : 1 pt de chute si la gym refait la ½ valse ou la valse

En cas de plusieurs tentatives, toutes les chutes sont comptabilisées

+ les fautes générales et les fautes techniques du dernier élément

½ VALSE au 4^{ème} degré :

- **1^{ère} tentative : ATR ou ATR avec rotation inférieur à ¼ de tour, puis revenir sur les pieds**
 - la gym ne refait pas de tentative : PERTE de la VD (1pt) et fautes générales
 - la gym refait une ½ valse reconnue : 1pt de chute (même si elle est revenue sur les pieds la 1^{ère} tentative) + fautes techniques & générales sur la 2^{ème} tentative

RECONNAISSANCE ½ VALSE : déplacements des mains avec minimum ¼ de tour

VALSE au 5^{ème} degré :

- **1^{ère} tentative : ATR ou ATR avec rotation inférieur à 3/4 de tour, puis revenir sur les pieds**
 - la gym ne refait pas de tentative : PERTE de la VD (**1pt**) et fautes générales
 - la gym refait une valse reconnue : 1pt de chute (même si elle est revenue sur les pieds la 1^{ère} tentative) + fautes techniques & générales sur la 2^{ème} tentative

RECONNAISSANCE VALSE : déplacements des mains avec minimum 3/4 de tour

Pas de CUMUL

- DESEQUILIBRE avec CHUTE
- FLEXION DE JAMBES en réception avec CHUTE
- SURSAUT ou PAS avec CHUTE

**La chute annule
toutes les autres fautes de réception**



FAUTES pour ½ valse ou valse complète :

***PERTE DES 3 POINTS :**

→ Pour ½ valse : ATR non reconnu

→ Pour valse : ATR ¼ de tour minimum

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol :
 - 0.10 pt
- Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé
 - 0.30 pt
- ½ Valse en 2 déplacements et Valse en 4 déplacements :
 - 0.10 pt par déplacement supplémentaire
- La 1/2 valse ou Valse se termine jambes serrées à l'ATR
 - 0.30 pt

FAUTES à 0.50 pts **NOTE E**

- Rebond quelque soit le nombre
- Élément mal exécuté, sans chute et recommencé
+ fautes d'exécution (technique et générales)
sur les 2 éléments
C'est un élément qui existe dans le mouvement.
- Présence de l'entraîneur
0.50 sur NOTE FINALE
 - CONSEIL verbal de l'entraîneur
0.30 sur NOTE E

FAUTES à 0.80 pts sur la note E

→ Élément supplémentaire :

Tout élément rajouté au degré annoncé (+ fautes)

→ Mauvaise annonce de degré (sauf Poussines)

→ Élément **aidé dans Paragraphe Non Côté**

→ Élément non exécuté dans l'ordre chronologique

ATTENTION !!!

Tout élément oublié ou mal exécuté
peut être refait

avant le dernier paragraphe de chaque degré

APRES, il ne sera pas reconnu.



**Quand il y a le choix entre 2 (ou +)
éléments :**

**Lorsque la 1^{ère} tentative n'est pas
reconnue, la gym doit exécuter le
même élément au 2^{ème} essai**

Exécution de l'autre élément :

**→ 2^{ème} élément non reconnu en Note D
+ fautes d'exécution en Note E sur les 2
éléments**



**Liaison de 2 éléments gymniques
(indiqué « sans arrêt »)
pénalité de 0,3pts**


**Liaison de 2 éléments acrobatiques :
pénalité de 0,5pts**



Manque d'harmonie

musique – mouvement :
0.10/0.30/0.50

→ Pénalité qui peut se trouver
durant OU à la fin
du mouvement



ATTENTION : Pénalités ATR

→ 0.10 si ATR inférieur à 10°

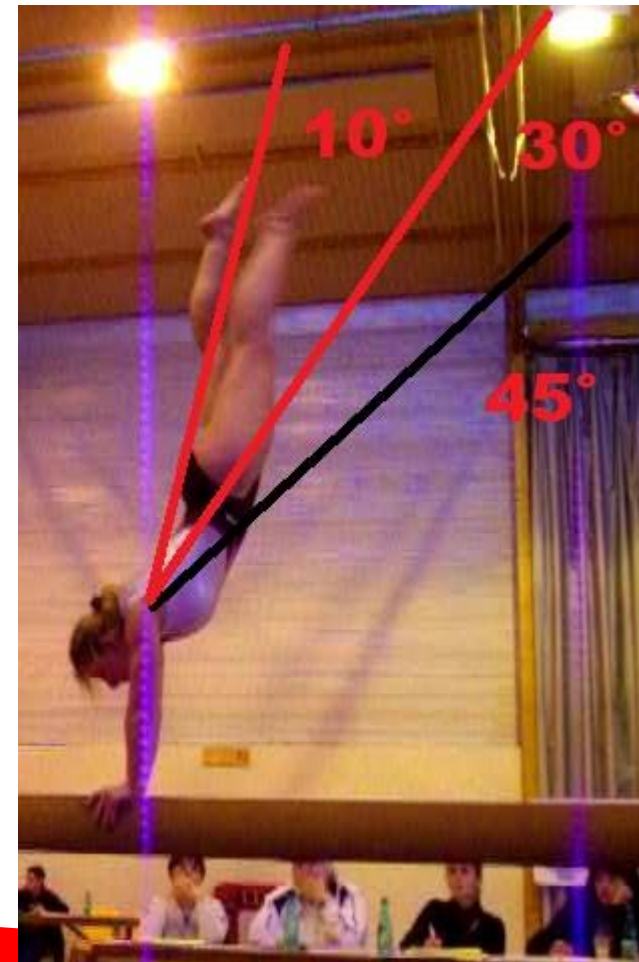
→ 0.50 si ATR entre 10° et 30°

→ PERTE de la VD
si supérieur à 30°

C'est la jambe la plus basse qui détermine
le degré de faute d'angle.

Pénalités à appliquer pour :

Roulade ARR à l'ATR



ACROBATIE (roue, rondade ...) non dans le plan VERTICAL

- 0.10 si ATR inférieur à 10°**
- 0.30 si ATR entre 10° et 30°**
- 0.50 si ATR supérieur à 30°**



***MARCHE pieds plats
(si demandés sur $\frac{1}{2}$ pointes)
→ 0,10 pour chaque pas**

*** $\frac{1}{2}$ tour ou Tour pieds plats
→ 0,30**

****Position tenue demandée :*
→ 0,30**

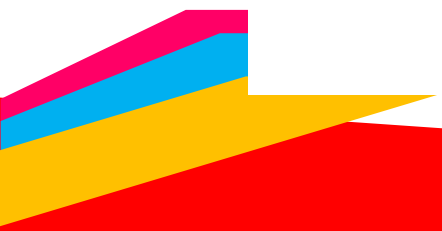
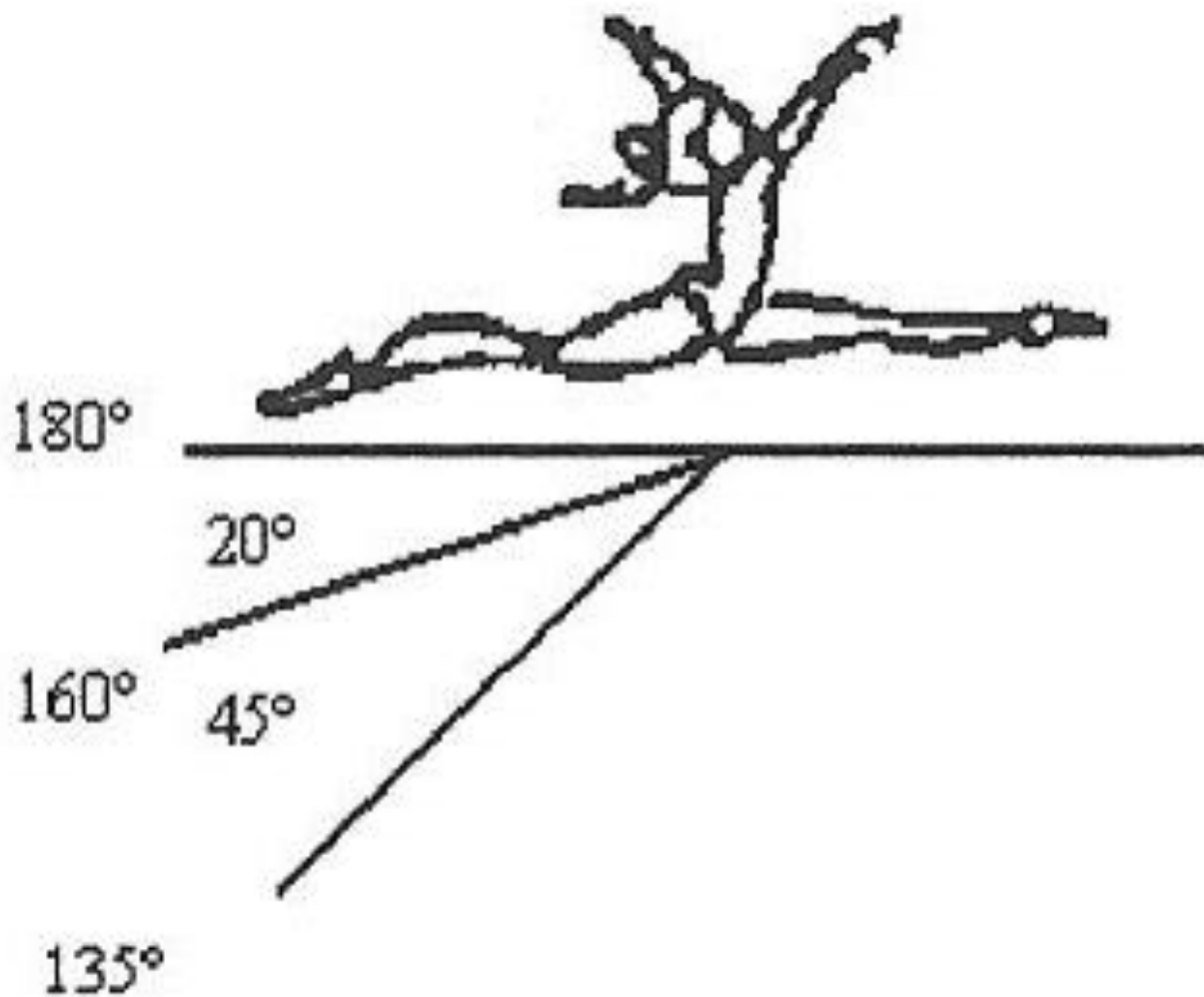


AMPLITUDE SAUTS

Il faut se référer
aux exigences techniques
de chaque saut

L'amplitude demandée
est différente selon le saut





Saut vertical + Saut en progression → appel 2 pieds – réception 2 pieds

- *Bras vers l'avant
- *Déplacement visible (en progression)



Saut écart antéro postérieur → appel 2 pieds – réception 2 pieds

- Ecart des jbes symétrique par rapport a la verticale : 0.10

Si écart > 120° : SP

Si écart entre 90 °et 120° : 0.10 pt

Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt

Si écart < 60° : élément non reconnu



2^{ème} degré poussins :
pas d'angle demandé

Sissone → appel 2 pieds – réception 1 pied

Si écart $> 90^\circ$: SP

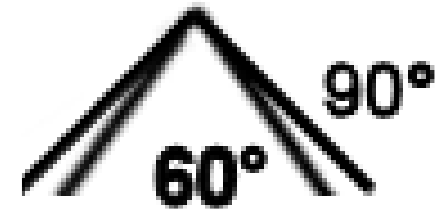
Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt

Si écart $< 60^\circ$: élément non reconnu

- La réception du saut sissone se fait en arabesque :

jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum

- Sissone même jbe que cabriole : 0.30 pt



Saut enjambé → appel 1 pied – réception 1 pied

- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10pt
- Ecart des jbes symétrique par rapport a la verticale : 0.10 pt

Si écart > 150° : SP

Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt

Si écart entre 90°-120° : 0.30 pt

Si écart < 90° : élément non reconnu



Saut changement de jbs → appel 1 pied – réception 1 pied

- Le battement AV s'effectue jbe tendue : 0.10 pt
- La jbe AV doit être à 45° minimum avant le changement de jbe : 0.10 pt

Si écart > 150° : SP

Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt

Si écart entre 90°-120° : 0.30 pt

Si écart < 90° : élément non reconnu



Cabriole

- Jbe libre entre 45° et 90° : SP
- Jbe libre $< 45^\circ$: 0.30 pt

(Au SOL : c'est une préparation au saut changements de jbs)



Grand Ecart antéropostérieur , *position tenue*

- *Le grand écart doit être dans l'axe : 0,10 ou 0,30*

Si écart > 150° : SP

Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt

Si écart entre 90°-120° : 0.30 pt

Si écart < 90° : élément non reconnu



3^{ème} degré Poussins :
pas d'angle demandé



NOUVEAUX ELEMENTS J/A

CHANDELLE avec ou sans les mains : 1^{er} degré

→ Exigence technique Alignement des segments (pénalité : 0,30)

Pour conserver la VD : Chandelle sur le haut du dos

Pour conserver les 3 pts : Les fesses décollent du sol

SOUPLESSE AVANT : 4^{ème} et 5^{ème}

SAUT DE MAIN « si Réception sur 1 jb » :

4^{ème} degré : 0,10

5^{ème} degré : perte de la VD

5^{ème} : **SAUT DE MAIN percuté** : rebond **OBLIGATOIRE** à la fin du saut de main. C'est un rebond jambes tendues à la réception du saut de main.

NOUVEAUX ELEMENTS POUSSINES

CHANDELLE

avec les mains 1^{er} degré / sans les mains : 2^{ème} degré

→ Exigence technique Alignement des segments (pénalité : 0,30)

Pour conserver la VD : Chandelle sur le haut du dos

Pour conserver les 3 pts : Les fesses décollent du sol

PLACEMENT DE DOS départ : *accroupi 1^{er} degré / à genoux

2^{ème} degré

Faute d'Angle :

Bassin dans les 10° : 0.10 pt/Bassin entre 10° et 30° : 0.30

pt/Bassin > 30° : 0.50 pt

SAUT DE MAIN « si Réception sur 1 jb » :

5^{ème} degré : pénalité de 0,10