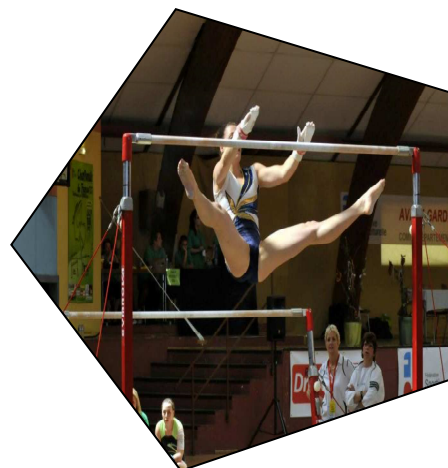


Sous commission Juges
CD Nord



Guide Pratique Du Juge

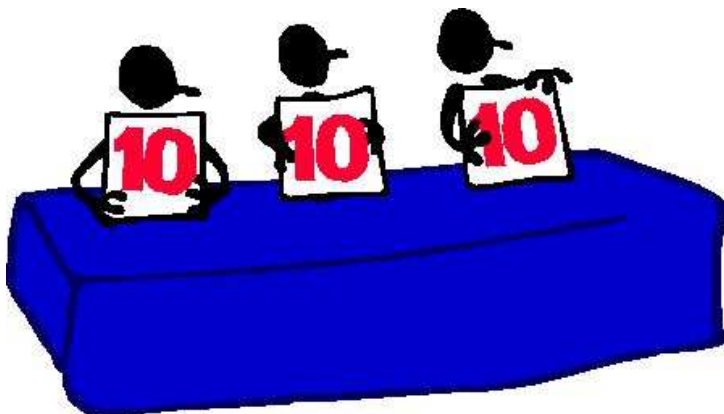


SOMMAIRE

| | | |
|----|---|----|
| 1. | INTRODUCTION..... | 3 |
| 2. | ORGANIGRAMME F.S.C.F et Comité Départemental NORD | 4 |
| 3. | CONCOURS..... | 5 |
| | A. Concours F.S.C.F | 5 |
| | B. Concours créés par le CD NORD | 5 |
| 4. | GYMNASTES | 6 |
| | A. Catégories..... | 6 |
| | B. Degrés..... | 6 |
| | C. Fautes | 6 |
| | D. Tenue vestimentaire | 6 |
| | E. Discipline..... | 6 |
| 5. | CADRES | 7 |
| | A. Droits | 7 |
| | B. Fautes | 7 |
| | C. Tenue vestimentaire..... | 7 |
| | D. Discipline | 8 |
| 6. | JURY | 8 |
| | A. Juge | 8 |
| | B. Classification des Juges..... | 8 |
| | C. Rôle du juge..... | 10 |
| | D. Tenue vestimentaire | 11 |
| | E. Discipline..... | 11 |
| | F. Réclamation | 11 |
| | G. Blessées – Malades | 11 |
| | H. Nombre de Juges..... | 12 |
| | I. Placement du jury..... | 12 |
| | J. Détermination de la note finale | 15 |
| 7. | JUGEMENT : CE QU’IL FAUT SAVOIR..... | 16 |
| | A. Notation Maximale des Exercices suivant agrès | 16 |
| | B. Lecture de la Feuille d’Imposés | 17 |
| | C. Aide..... | 18 |
| | D. Inversion d’Exercice | 18 |
| | E. Chute | 19 |
| | F. Entrée | 20 |
| | G. Deuxième Exécution | 20 |
| | H. Figurine – Texte et Vidéo | 20 |
| | I. Arrêt..... | 20 |
| | J. Fautes | 21 |
| | K. Normes des Agrès..... | 22 |
| | L. Particularités des Différents Agrès..... | 23 |
| | M. Termes gymniques | 26 |
| | N. Ecriture symbolique – signes de base | 26 |

| | | |
|-----|---|----|
| 8. | ETUDE DES FAUTES GENERALES | 28 |
| | A. Fautes d'exécution | 29 |
| | B. Fautes de réception..... | 29 |
| 9. | TERMINOLOGIE..... | 29 |
| | A. Positions fondamentales..... | 29 |
| | B. Situation du corps par rapport à l'engin | 31 |
| | C. Position des bras..... | 32 |
| | D. Position des jambes | 33 |
| | E. Position de la tête..... | 34 |
| | F. Position des prises et des pieds | 35 |
| | G. Diverses Positions | 35 |
| 10. | DIFFICULTES | 37 |
| | A. Poutre et Sol (les principales)..... | 38 |
| | B. Sauts | 39 |
| | C. Barres Asymétriques | 40 |
| | D. Table de saut..... | 43 |

Sous commission Jugés
C.D. Nord



1. INTRODUCTION

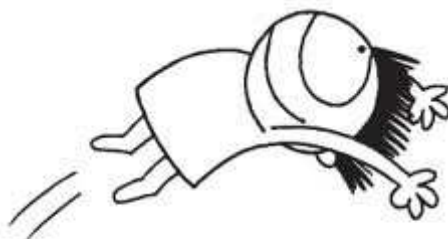
Ce fascicule a pour but d'aider le juge dans son travail. Il doit être consulté pour puiser les renseignements nécessaires au jugement qui doit être objectif et uniforme. Le juge ne doit, à aucun moment, interpréter à sa façon ce fascicule. Le juge ne doit, en aucun cas, changer de jugement pendant un concours c'est-à-dire qu'il doit appliquer la même pénalité quelle que soit l'association. **Le juge note sans quitter des yeux la gym**, additionne les fautes selon le système des signes, pour une appréciation rapide des mouvements exécutés mais ne doit, en aucun cas, évaluer l'exécution d'un exercice au coup d'œil. **Il doit pouvoir justifier sa note.**

En résumé, le juge remplira ses importantes fonctions avec délicatesse, autorité et compétence (gymnique et technique) en dehors de toute contingence extérieure et il doit avoir en tête ceci :

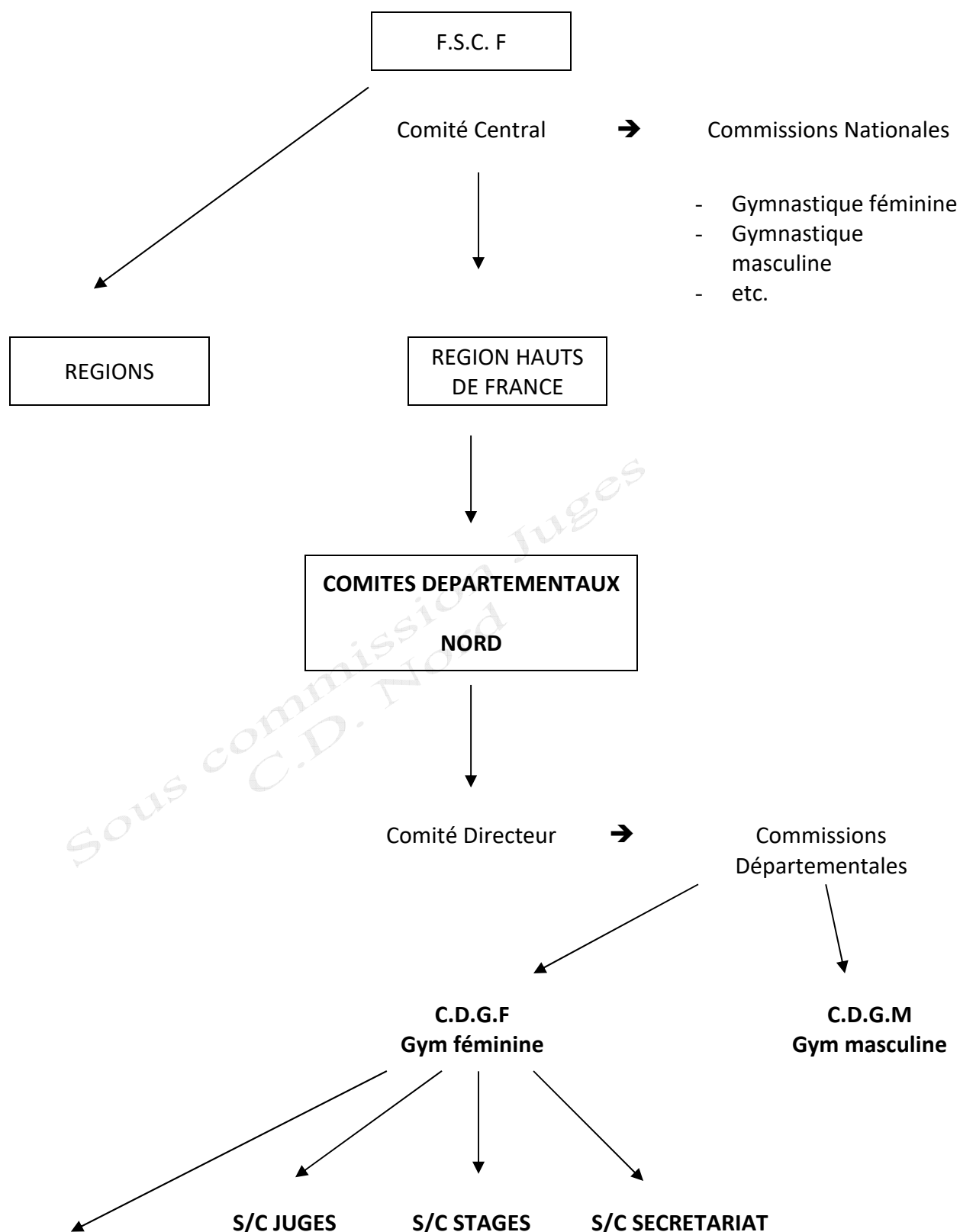
« La cotation consiste à mettre une valeur à un mouvement » et non à pénaliser.

Cette importante responsabilité passera par un recyclage annuel obligatoire (apport de nouveautés et de remise à nouveau) et pourquoi cette obligation : pour respecter le travail des gymnastes et des cadres.

Sa mission sera pleinement accomplie s'il y ajoute **LE SOURIRE.**



2. ORGANIGRAMME F.S.C.F et Comité Départemental NORD



ASSOCIATIONS

Notre Comité étant très étendu, il a été divisé en 5 secteurs : CAMBRAI VALENCIENNES – DOUAI – LILLE – LYS FLANDRE – ROUBAIX TOURCOING

3. CONCOURS

A. Concours F.S.C.F

Les concours cités ci-dessous sont prévus dans le programme fédéral. Ils sont pris en charge par une Association qui suit les directives de la F.S.C.F (même ceux organisés sous la direction du CD NORD).

Concours organisés sous la direction de la FSCF :

- 2^{ème} tour des coupes Nationales
 - Finale des coupes Nationales
 - **Trophée Fédéral**
 - Championnat individuel National
 - Championnat National en section → IMPOSES
- } LIBRE

Concours organisés sous la direction du CD NORD (Départemental et Régional) :

- Etoiles Mixage 5/6 et 6^{ème} degré
 - Concours Régional Poussins
 - Concours Régional Aînées-Jeunesses
 - Championnat individuel
 - 1^{er} tour des coupes Nationales
- } IMPOSES (en sections pour les Régionaux)
- } LIBRE

Concours organisés sous la direction des secteurs :

- Badges
 - Etoiles
- } INDIVIDUELS IMPOSES

B. Concours créés par le CD NORD

- Challenge combiné individuel Jeunesses (individuel + équipe de 3 à 5 gymnastes)
- Challenge combiné individuel Aînées (individuel + équipe de 3 à 5 gymnastes)
- Challenge Prestige (équipe de 2 poussines, 2 jeunesses et 2 aînées)
- Challenge combiné individuel Poussins (individuel + équipe de 3 à 5 gymnastes)
- Individuel Poussins + Catégorie Intermédiaire (libre)

Ces concours s'adressent à des gymnastes licenciées.

Epreuves imposées

- Challenge combiné individuel Jeunesses-Aînées
 - Challenge combiné individuel Poussins
 - Etoiles
- } Saut, BA, Poutre, Sol
- Régional Aînées-Jeunesses → Saut - Barres Asymétriques- Poutre – Sol – Ensembles
+ 1 note de discipline à chaque agrès.
 - Badges → Saut – BA – Poutre – Sol – Formation Physique (facultative)
 - Régional Poussins → Saut - BA – Poutre – Sol – Formation Physique + 1 note de discipline à chaque agrès.

4. GYMNASTES

A. Catégories

- Poussins : 7 à 10 ans
- Jeunesses (minimes – benjamines) 11 à 14 ans
- Aînées (seniors – juniors – cadettes) au-delà de 15 ans

B. Degrés

- Aînées du 2^{ème} au 6^{ème} degré
- Jeunesses du 1^{er} au 5^{ème} degré
- Poussins du 1^{er} au 5^{ème} degré

C. Fautes

- Utilisation incorrecte de la magnésie = 0,10 ch fois
- Faute de présentation = 0,10 chaque fois (en début et/ou en d'exercice)
- Tenue de gym incorrecte = **0,30 à chaque agrès**
- Poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement = 0,30 chaque fois
- Déplacer le tapis supplémentaire = 0,50
- Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé = 0,50
- Modification de la hauteur des agrès sans autorisation = 0,50
- Réglage des Barres en cours de mouvement = exercice terminé
- Pose du tremplin sur une surface non autorisée = 0,50
- Dépassement du temps de chute en BA, Poutre = exercice terminé
- Quitter le lieu de compétition sans annoncer son départ = disqualification

D. Tenue vestimentaire

- Justaucorps avec ou sans manches, et, avec ou sans écusson
- Ballerines blanches (propres, non trouées) ou pieds nus
- Avec ou sans socquettes
- Collants interdits
- Maniques et strapping autorisés

Pour les ensembles (Régional Aînées, Jeunesses, et Poussins et les Equipes lors des challenges) la tenue des gymnastes doit être identique : en cas de port de l'écusson, il doit être apposé au même endroit sur les justaucorps de toutes les gymnastes de l'équipe. Par contre, aux différents agrès, une gymnaste peut travailler pieds nus et la suivante avec des ballerines ou des chaussettes.

E. Discipline

- Port de bijoux : bagues, chaînes interdites, boucles d'oreilles très discrètes autorisées
- Cheveux attachés
- Maquillage discret autorisé
- Chewing-gum interdit
- Pas de signes
- Pas de gestes inconscients (mains dans les cheveux ou dans le justaucorps par exemple)
- Pas de parlottes pendant le déroulement du concours aussi bien avec l'encadrement qu'avec les autres gymnastes.

Une gymnaste Aînée ou Jeunesse est capable de rester au repos pendant le passage aux agrès. C'est différent avec les Poussins où là il faut être plus tolérant.

Tout non-respect de la tenue ou de la discipline entraîne une pénalité de 0,30 chaque fois

La pénalisation est à retirer sur la note E de la gymnaste pour tous les concours sauf au régional en section où il faut le signaler au chef de juges de l'agrès qui la retirera sur la note de discipline.

5. CADRES

A. Droits

- Assister les gymnastes durant les échauffements
- Préparation du terrain autorisé : tremplin, monter une gym à l'agrès, régler les barres asymétriques
- Rester près ou à l'intérieur des barres si besoin
- Assister et conseiller les gymnastes durant le temps de chute et entre les 2 sauts en table de saut

B. Fautes

- Tenue non-conforme = **exclusion du plateau**
- Aide sur un élément coté en BA, Poutre, Sol = annulation de la difficulté aidée sur la note D + perte de 3 pts sur la note E
- **Aide sur un élément principal d'un paragraphe non coté = perte de 0,80 pt sur la note E**
- Présence sur le tapis (sauf en BA) ou sur la zone interdite au saut ou mains au-dessus des tapis = 0,50
(**Décision NORD : toléré en Concours Poussins pour Barres Asymétriques, Poutre ou Table de Saut**)
- Signes, conseils verbaux, cris du cadre à sa gym (**sauf aux 3 degrés poussins**) = 0,30
- Gêne la visibilité des juges = chaque fois 0,10
- Touche de l'engin = chaque fois 0,10
- Parler avec les juges en activité pendant la compétition = chaque fois 0,30
- Comportement anti sportif = avertissement puis exclusion

C. Tenue vestimentaire

- Survêtement complet, corsaire, pantalon de survêtement + tee-shirt ou **débardeur** blanc ou aux couleurs de l'association.
- Tenue blanche, le maillot pouvant être aux couleurs de l'Association.
- Baskets ou ballerines blanches (rayures autorisées mais propres).
- Chaussures de ville interdites.
- Tenue civile interdite : jean, tee-shirt ou sweat-shirt avec dessin.

Attention : le port de l'écusson n'est pas obligatoire.

Exemples : 2 monitrices et 1 moniteur pour une section

- | | | | |
|--------------|---|------------------|---------|
| • Moniteurs | } | en survêtement | correct |
| • Monitrices | | en tenue blanche | |

MAIS si 1 monitrice avec pantalon blanc et pull quelconque → **incorrect**

Ceci entraîne l'exclusion du plateau

La tenue uniforme n'est pas exigée à condition de respecter la tenue CORRECTE ci-dessus.

ATTENTION : les parents ou autres personnes qui aident l'association se trouvant sur le lieu d'évolution des gymnastes sont aussi pénalisables pour la tenue vestimentaire.

La tenue vestimentaire de l'encadrement concerne plus particulièrement les concours Régionaux A.J.P. Cette pénalisation est à signaler au chef de juges de l'agrès qui la déduira de la note de discipline.

D. Discipline

Idem que la gym sauf le port de bijoux autorisé

6. JURY

A. Juge

- Licence
- Carte de Juge

Licence et carte de juge doivent être présentées à chaque concours

Age : - 14 ans pour noter les Poussins – Aînées – Jeunesses
 - 15 ans révolus pour passer l'examen 2^{ème} échelon.

B. Classification des Juges

1. Juge 1^{er} échelon

- Être licencié
- Participer à la démonstration et aux formations
- Être appelé à juger durant l'année

La carte est délivrée par la Présidente du jury après 1 an de présence

2. Juge 2^{ème} échelon

- Être licencié
- Avoir 15 ans dans l'année à la date de l'examen
- Être titulaire de la carte 1^{er} échelon
- Avoir participé aux cours de formation
- Avoir noté des compétitions départementales ou régionales

3. Juge 6^{ème}

- Être licencié
- Être titulaire de la carte 2^{ème} échelon (suite à l'examen)
- Avoir participé aux cours de formation 6^{ème}
- Avoir noté des compétitions départementales ou régionales jusqu'au 6^{ème}

4. Juge Libre

- Être licencié
- Avoir réussi l'examen 6^{ème} Restreint ou Entier
- Avoir suivi les cours de formations sur le code FIG en vigueur
- Avoir jugé dans la saison les compétitions libres Départementales ou Régionales + 2^{ème} tour des Coupes Nationales
- Avoir subi un examen devant une commission

5. Juge Fédéral

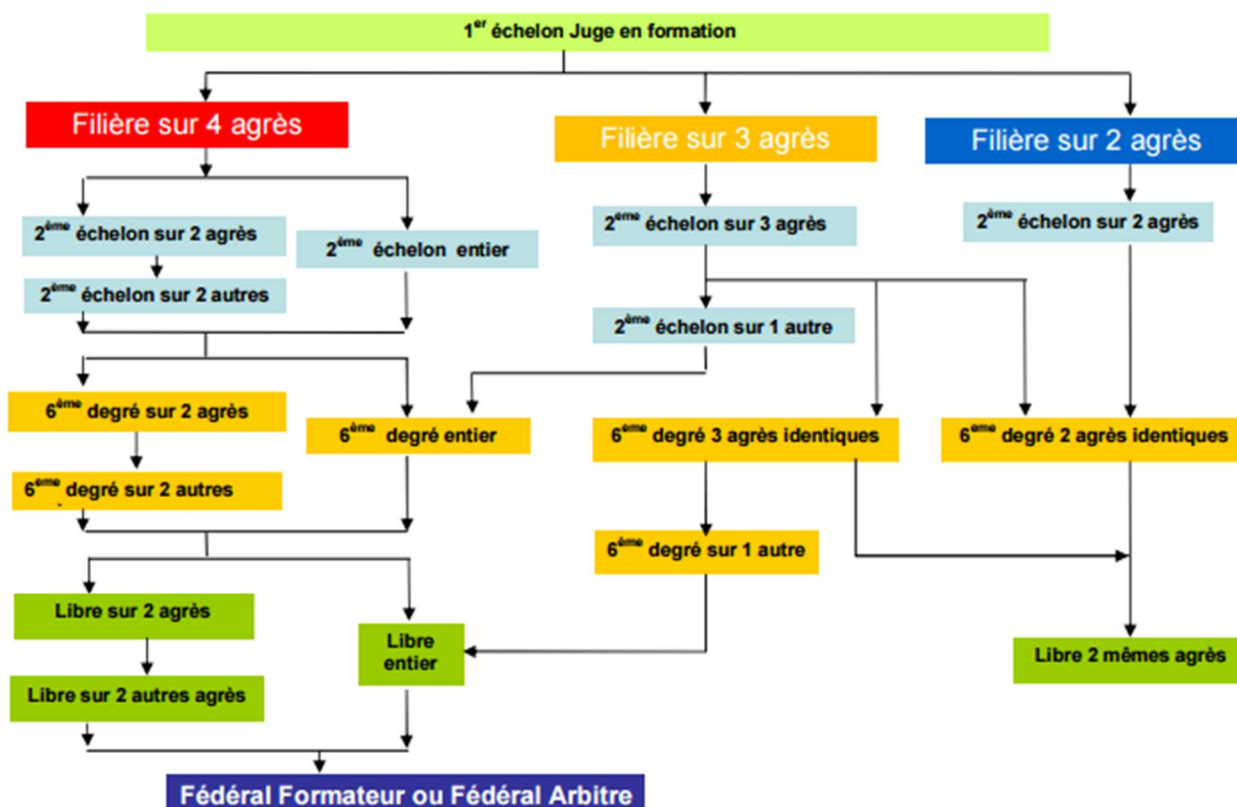
- Être licencié
- Suivre les différents modules organisés par la CFGF :
 - 1-Juge Fédéral Arbitre : validation des UV 1 et 4
 - 2-Juge Arbitre Formateur : validation des UV 1, 2,3 et 4

Pour le passage du Libre : l'écrit se fait dans chaque région – la pratique en vidéo a lieu lors des **Individuels Nationaux**. Seuls les candidats ayant réussi l'examen écrit pourront passer les épreuves pratiques.

Pour l'examen 6^{ème} : l'écrit se fait fin janvier et il faut l'obtenir pour pouvoir passer la pratique. La pratique 6^{ème} et le 2^{ème} Echelon : la date est fixée par la CNGF - **la pratique se fera en vidéo**.

Seule l'acquisition de la carte de Juge « 1^{er} Echelon » est sans examen.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour le passage des examens → Entier ou restreint



Juge 1^{er} échelon (juge en formation)
 Juge 2^{ème} échelon (avec examen)
 Juge 6^{ème} degré (avec examen)
 Juge Libre (avec examen)

Fédéral Formateur ou Fédéral Arbitre : validation par modules



Entier = 4 agrès

Restreint = 2, 3 agrès

Le juge a 2 ans pour valider son examen :

- En Libre et 6^{ème} : avoir son écrit pour passer la pratique
- En libre : il faut valider toute sa pratique pour obtenir le livret
- En 6^{ème} : pour valider la pratique, il faut obtenir 3 notes sur 5 et valider au minimum 2 agrès sur 2 ans pour obtenir le livret – Validation sur 2, 3 ou 4 agrès
- En 2^{ème} échelon : validation de l'écrit ou de la pratique sur 2 ans – il faut obtenir 3 notes sur 5 et valider au minimum 2 agrès sur 2 ans pour obtenir le livret – Validation sur 2, 3 ou 4 agrès

Pour la formule Restreinte, le juge choisit les 2, 3 ou 4 agrès. Si celui-ci décide de faire tout son parcours en formule restreinte, il ne peut changer d'agrès.

Le tableau ci-dessus résume toutes les possibilités.

C. Rôle du juge

- Être licencié(e) et avoir sa carte (obtenue après un an),
- Connaître les mouvements exécutés et les pénalisations : pour cela **fréquenter les salles de gym, étudier son programme, participer aux matinées de formations, sans formation pas de concours** valable pour les Imposés 1^{er} au 6^{ème} et le libre,
- Avoir une compétence technique confirmée,
- Faire viser sa carte à chaque concours, et la faire valider chaque année lors de la 1^{ère} formation,
- Donner son inscription en temps utile au responsable juge d'association,
- Prévenir en cas d'impossibilité avant le concours,
- Arriver à l'heure,
- Accepter la fonction attribuée,
- Ne pas quitter son poste avant la fin du concours sous peine de radiation définitive et irrévocable,
- Être impartial : ne pas influencer, ne pas se laisser influencer, juger ce qu'il a vu
- Ne pas juger par comparaison entre gymnastes. Il ne juge pas une gymnaste, il juge un exercice de gymnastique,
- Être affable, même souriant envers les gymnastes sans pour cela être trop tolérant, ne pas laisser apparaître son appréciation sur son visage,
- Pouvoir justifier sa note : pour cela il faut repérer les fautes et en noter instantanément la valeur à l'aide de signes sans quitter la gym des yeux,
- En cas de litige ou tout autre problème, en référer à la Présidente du Jury,
- Porter la tenue vestimentaire à chaque concours,
- Appeler les gymnastes par leur prénom et respecter l'ordre donné par le cadre,
- Avoir un comportement correct et sérieux pendant les rotations (il n'est pas interdit de rire entre les rotations) – **Portables interdits,**
- Ecrire **lisiblement et vérifier les notes reportées sur la feuille récapitulative et la feuille individuelle = même note,**
- Respect du temps de pause,
- **Venir juger avec les documents correspondant à la compétition,**
- Possibilité de juger pour une autre association si la vôtre ne participe pas,
- Avoir jugé les compétitions C D NORD pour noter en National,
- Avoir jugé les compétitions Secteur pour noter en C D NORD,
- Être polyvalent au moins sur 2 agrès pour les juges 2^{ème} échelon et plus,

- **En cas de forfait de l'association, le juge doit participer.**

Il ne doit pas :

- Avoir de contacts avec les cadres et les gymnastes en cours de compétition.
- Prendre des décisions concernant la compétition sans en référer toujours à la Présidente du jury.

D. Tenue vestimentaire

DAMES Hiver : Jupe ou pantalon bleu marine
Haut blanc
Veste bleu marine
Chaussures blanches de sport

Eté (à partir de mai) : Jupe, pantalon, bermuda ou robe blanche
Chemisier blanc
Veste bleu marine
Chaussures blanches de sport

MESSIEURS Hiver/Été : Pantalon gris
Chemise blanche
Veste bleu marine
Chaussures blanches de sport

Nous souhaitons que tous les juges adoptent la tenue réglementaire pour **TOUS LES CONCOURS** d'autant plus qu'elle est exigée et pénalisée pour les gymnastes et cadres.

E. Discipline

Il est conseillé d'éviter l'absorption de boissons alcoolisées pendant le déroulement de tous les concours. Nous nous devons de juger toutes les gymnastes l'esprit clair.

Il est interdit de fumer dans les salles de sport et sur les lieux d'évolution des gymnastes.

N'oublions pas que **pour EXIGER DES AUTRES, IL FAUT D'ABORD ETRE EXIGENT AVEC SOI-MÊME.**

F. Réclamation

A présenter à la Présidente du jury par écrit avec une caution de 15€.

G. Blessées – Malades

- A noter sur la feuille de notes
-
- Toute gymnaste blessée en cours de mouvement sera notée sur la valeur de la partie exécutée avant l'accident

H. Nombre de Juges

- Sol et appareils → 2
- Ensembles → 6
- Formation physique → 2 en individuel

Juger sans se consulter avec une exactitude scrupuleuse.

Un même groupe de gymnastes doit passer devant le même jury.

Juger en regardant évoluer la gym (et non la tête baissée) et avec les signes.

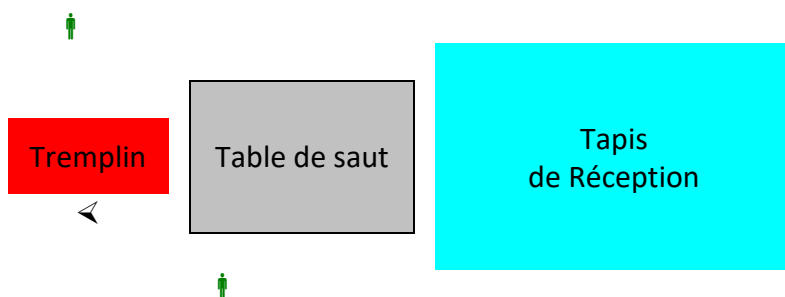
I. Placement du jury

- Poutre → de côté, parallèle à la poutre
- Sol → de côté, le long des tapis
- Barres asymétriques → de profil, dans l'axe des barres
- Saut → de côté, dans l'axe de la table et **non au bout des tapis de réception**
- Ensembles → **déplacement varie en fonction du poste, cf programme fédéral**
- Formation physique → devant la gym

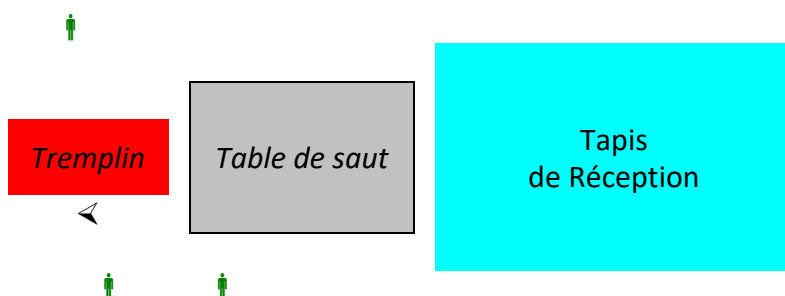
1. Saut :



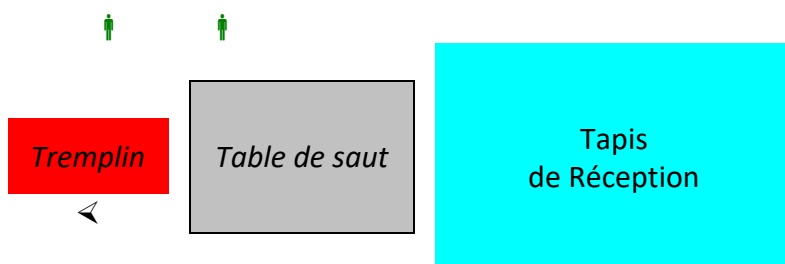
Placement correct pour un corps de deux juges :



Placement correct pour un corps de trois juges :



Placement correct pour un corps de quatre juges :



ATTENTION !!!

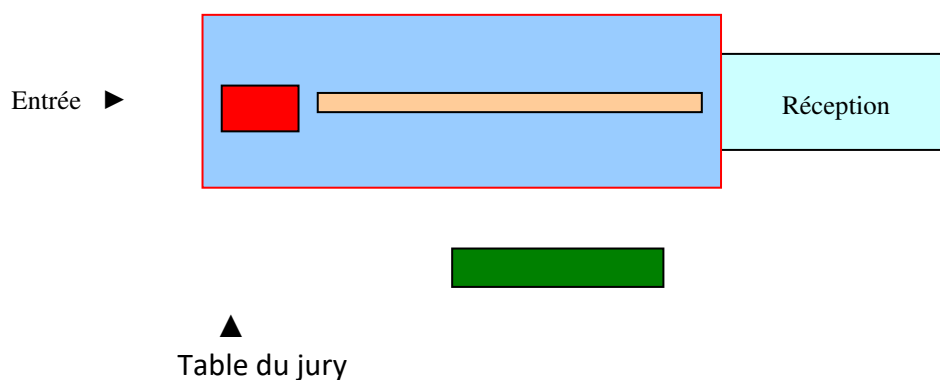
A ne pas faire :



2. Poutre :



Placement du corps de juges en poutre :



3. Barres asymétriques :



Placement du corps de la table des juges aux Barres asymétriques :

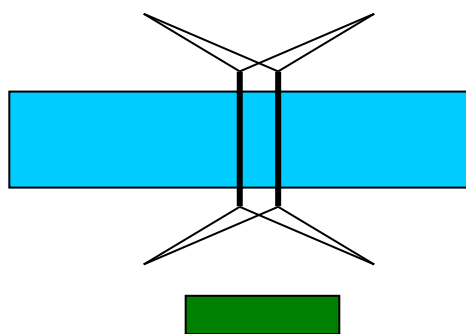


Table des juges



4. Sol :

Placement de la table des juges pour un sol à bande :

Départ de la
Gymnaste ►



Table du jury

Placement de la table des juges pour un praticable coupé en deux :

Table
du
jury B

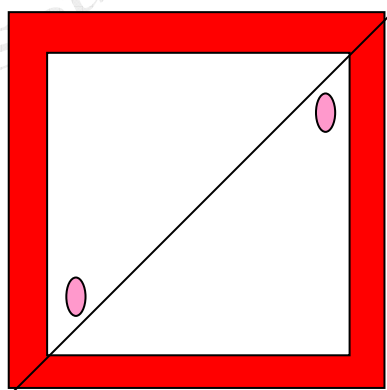
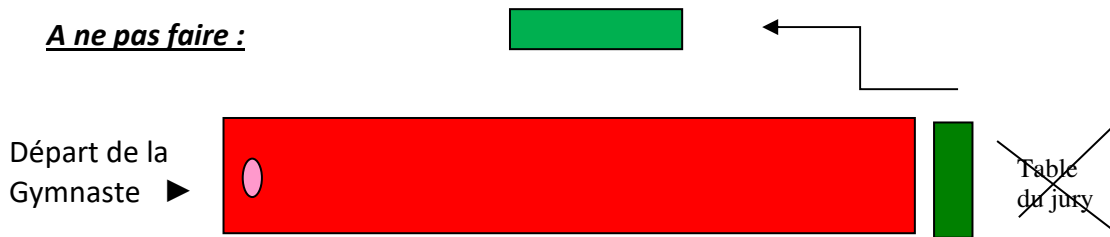


Table du jury A

ATTENTION !!!

A ne pas faire :



J. Détermination de la note finale

Note finale : note D + note E

Note D : Reconnaissance des difficultés (savoir mettre un nom, faire un signe)

Valeur des éléments contenus dans les imposés (addition des différentes difficultés avec valeur)

Variable selon les degrés : de 4 à 10 points

Note E : Déduction des fautes générales et techniques propres à chaque agrès et degré et fautes FSCF

Sur une valeur de 10 points

Note finale : obtenue en faisant la moyenne des notes E + la note D

- 2 juges : moyenne des 2 notes E
- 3 juges : moyenne des 3 notes E
- 4 juges : supprimer la note la plus haute en note E et la note la plus basse en note E, et faire la moyenne des 2 notes restantes en note E.

Dans tous les cas, la note D est **ACQUISE** à la gymnaste, même si la note E est en négatif (cette dernière restera à 0) **sauf en Table de Saut.**

Ecart de note autorisée : 0,50 (toute différence supérieure à 0,50 doit être discutée rapidement entre les juges)

Centièmes autorisés : exemple : notes E → 8,10 et 8,20 = 8,15 + note D

7. JUGEMENT : CE QU'IL FAUT SAVOIR

A. Notation Maximale des Exercices suivant agrès

Pour les poussins 4^{ème} / 5^{ème} degré et tous les degrés en A/J à la fin du mouvement il est interdit de remonter sur l'agrès.

| POUSSINS | JEUNESSES | AINEES |
|---|--|--|
| 1 ^{er} degré 4 points + 10 points | 1 ^{er} degré 4 points + 10 points | |
| 2 ^{ème} degré 5 ou 5,5 points + 10 points | 2 ^{ème} degré 5 points + 10 points | 2 ^{ème} degré 5 points + 10 points |
| 3 ^{ème} degré 6 ou 6,5 points + 10 points | 3 ^{ème} degré 6 points + 10 points | 3 ^{ème} degré 6 points + 10 points |
| 4 ^{ème} degré de 7 à 8, 5 points + 10 points | 4 ^{ème} degré 8 points + 10 points | 4 ^{ème} degré 8 points + 10 points |
| 5 ^{ème} degré de 9 à 10 points + 10 points | 5 ^{ème} degré 10 points + 10 points | 5 ^{ème} degré 10 points + 10 points |
| | | 6 ^{ème} degré 13 points + 10 points |

Il est interdit :

- De faire exécuter un 6^{ème} degré en Jeunes
- De faire exécuter un 1^{er} degré en Aînées

Poussins :

- du 1^{er} au 3^{ème} degré = éléments
- Le cadre a le droit de parler entre les éléments et lui dire les ordres des éléments sans pénalité (pour 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème})
- 4^{ème} et 5^{ème} degré = degrés = mêmes règles que les AJ
- Ordre chronologique : non pénalisé en 1, 2 et 3 Poussins si absence du cadre
- Table de Saut : pas de saut Nul en 1, 2 et 3, mettre 3 points
- Rebond sur tremplin en 1/2/3 = SP

Mauvaise annonce de degré en Table – BA – Poutre – Sol :

→ BA – Poutre – Sol :

A – J : Notation du degré exécuté (note D) et pénalité de 0,80 pt sur Note E

→ Table pour les AJP :

Si au 1^{er} saut la gymnaste n'exécute pas le saut annoncé, l'entraîneur peut demander aux juges la nullité du saut.

Exemple : 1^{er} saut annoncé 3^{ème} degré, saut exécuté 2^{ème} degré.

Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur, celui-ci intervient et demande la nullité du saut par conséquent la gymnaste peut refaire un 3^{ème}.

Si l'entraîneur n'intervient pas, la gymnaste est obligée de refaire un 2^{ème} degré car les 2 sauts exécutés doivent être identiques. Si elle réalise un 3^{ème} degré elle ne sera pas notée les juges notent le 2^{ème} degré avec une pénalité de 0,80 pour mauvaise annonce.

P : Sans pénalité pour les BA, Poutre et Sol

B. Lecture de la Feuille d'Imposés

Il existe dans la description des mouvements :

- Paragraphe coté
- Paragraphe non coté

PARAGRAPHE COTE :

1 ou plusieurs éléments avec 1 valeur donnée en gras souligné

Pour obtenir la valeur, **toutes les difficultés en gras souligné doivent être réalisées**

◆ **Reconnaissance d'une difficulté** : Réalisation technique de la difficulté (ex : bascule)
Savoir mettre un nom

- Bonne réalisation }
Difficulté reconnue } valeur D accordée + déduction des fautes sur la note E
- Difficulté tentée ➔ perte de la valeur D + déduction des fautes sur la note E
- Aucune tentative }
- Difficulté aidée } perte de la valeur D + déduction de 3 pts sur la note E +
déduction des éventuelles fautes sur la note E

Si plusieurs difficultés en gras : Exemple : rondade flip – ne fait que rondade :

- Valeur D non accordée
- Déduction de 3 points en note E + les fautes éventuelles du 1^{er} élément

Voir le tableau « éléments tentés – éléments reconnus »

◆ **Oubli d'un passage du paragraphe coté :**

Si un élément ou passage n'est pas fait = pénalité pour faute de texte de 0,10 en note E pour chaque tiret non exécuté en totalité ou partiellement (avec un maximum de 0,80 point par paragraphe)

◆ **Pénalités :**

- Exigence technique : en écriture « Normal » - pénalité de 0,30 en cas de non-respect sauf cas particulier
- Conseil technique : en gras italique – en cas de non-respect il **peut** entraîner une pénalité du tableau des fautes générales

A ces pénalités s'ajoutent celles du tableau des fautes générales.

PARAGRAPHE NON COTE :

◆ Paragraphe intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0,10 sur la note E pour chaque tiret du paragraphe non exécuté ou exécuté partiellement (avec un maximum de 0,80 point par paragraphe quel que soit le nombre de tirets)

◆ Paragraphe avec un titre :

- Pénalité de 0,80 sur la note E pour l'élément principal du paragraphe non exécuté
- Pénalité de 0,10 sur la note E pour chaque tiret du paragraphe non exécuté
(Avec un maximum de 0,80 point par paragraphe quel que soit le nombre de tirets)

◆ **Pénalités :**

Toute exigence technique (écriture normale) = pénalité de 0,30 pt sauf cas particulier

Elément principal dans un paragraphe non coté aidé = pénalité de 0,80 pt en note E

A ces pénalités s'ajoutent celles du tableau des fautes générales.



| | § COTE | § NON COTE |
|--------------------------------------|--------------------|------------|
| Aide - non réalisée | 3 pts | |
| Titre non réalisé | | 0,80 |
| Oubli 1 tiret | 0,10 | 0,10 |
| Oubli 1 elt ou faute de terminologie | 0,10 | 0,10 |
| 1 ou plusieurs tirets + titre | | 0,80 |
| 1 ou plusieurs tirets + chorégrap | | 0,80 |
| Oubli § complet | | 0,80 |
| Exigence technique | 0,10/0,30/0,5/0,80 | 0,10/0,30 |
| Fautes d'exécution | 0,10 à 1 pt | |

cd NORD

C. Aide

Aide : participation extérieure de l'entraîneur permettant la réalisation d'une difficulté
= perte de la valeur de la difficulté aidée (note D) + perte de 3 points en note E
(Non cumulable avec la présence sur les tapis)

D. Inversion d'Exercice

Les exercices peuvent être inversés en partie ou en totalité mais les directions doivent être maintenues. Un pas en plus ou en moins est toléré en cas d'inversion à la poutre et au sol sauf dans une liaison d'éléments où figurent les termes « sans arrêt ».

Le non-respect de la direction dans un mouvement entraîne une **pénalité de 0,30 point chaque fois.**

Aucune inversion n'est tolérée aux ENSEMBLES et en FORMATION PHYSIQUE.

E. Chute

- **Chute au sol ou sur l'agrès (sauf en barres) → 1 point.**
Tout élément chuté peut être refait (entrée et sortie comprises) sans pénalité pour élément Supplémentaire.
- **Chute après l'exécution de l'élément :** élément comptabilisé en note D avec pénalité pour chute et fautes d'exécution en note E

Exemple : elle réalise une roue avec pose des 2 pieds (ou 1 pied) puis chute

Si elle refait sa roue, considérez-vous qu'elle ait fait un élément supplémentaire ?

R : NON tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire.

Quelle est la définition d'un élément supplémentaire ?

R : tout élément rajouté du degré annoncé (ex : le rajout d'un saut n'appartenant pas au degré)

Pénalisations : 0,80 pt sur la note E + les fautes d'exécution sur la note E

- **Chute pendant l'exécution de l'élément :**

Sans reprise = perte de la valeur de l'élément en note D (élément tenté) + pénalité pour chute en note E + fautes d'exécution sur la note E

Exemple : elle exécute une roue sans aucun appui et ne la refait pas

Avec reprise = élément comptabilisé en note D + 1 pt pour chute sur la 1^{ère} exécution + fautes éventuelles sur la 2^{ème} exécution en note E

Exemple : elle exécute une roue sans aucun appui puis la refait en la réussissant

En cas de plusieurs tentatives, toutes les chutes sont comptabilisées + les fautes d'exécution et les fautes techniques du dernier élément effectué.

Élément mal exécuté, sans chute et recommencé : 0,50 pt + fautes d'exécution sur les 2 tentatives

- Chute . Barres asymétriques = 30 secondes } temps accordé pour remonter
 . Poutre = 10 secondes } à l'agrès après une chute

Passé ce délai le mouvement est considéré comme terminé.

Durant cette interruption de l'exercice, le cadre est autorisé à assister et à conseiller la gymnaste.

Ceci ne concerne pas les Poussins.

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 (§ Chorégraphie et Intitulé)

+ pénalité de 3 pts par paragraphe coté non exécuté

F. Entrée

1. En Barres et Poutre :

- Un 2^{ème} essai ou élan supplémentaire pour l'entrée est autorisé sans pénalisation à condition de ne pas toucher l'engin, ni le tremplin ou de ne pas passer dessous l'engin.
- Elan avec touche de l'engin, du tremplin ou, passage en dessous de l'engin = - 1 pt Dans les deux cas, la gymnaste est autorisée à refaire son entrée sinon elle perd la valeur de l'entrée.
- Rebond sur tremplin avant entrée : 0,50 (quel que soit le nombre) **sauf en poussins 1/2/3.**

2. Au saut :

- Un élan supplémentaire est autorisé pour les 2 sauts à condition que la gymnaste n'ait pas touché ni le tremplin, ni la table de saut, sinon l'essai est considéré comme fait = saut nul.

G. Deuxième Exécution

Interdite sauf en cas de défaillance technique (problème de musique, barre cassée...)

La gym peut recommencer son mouvement (la note de la 1^{ère} exécution est annulée) **ou** ne pas recommencer son mouvement donc note de sa 1^{ère} exécution.

H. Figurine – Texte et Vidéo

En cas de désaccord, c'est toujours le **TEXTE qui fait foi**, même en vidéo.

I. Arrêt

Un exercice doit se faire sans arrêt sauf indication contraire.

- Position tenue = arrêt de 2 secondes
- Position tenue non respectée = 0.30
- Arrêt non motivé = 0.10 chaque fois (sans pénalité pour les poussins du 1^{er} au 3^{ème} degré)

Définition d'un arrêt

Pour les liaisons d'éléments acrobatiques avant/arrière (ou inversement) et gym/acro (ou inversement) :

- C'est la sensation d'un rythme dynamique et continu sans ralentissement ou arrêt entre la réception et l'impulsion.

- Il n'y a pas d'effet de rebond comme entre 2 éléments acrobatiques dans la même direction avant ou arrière

Les liaisons directes de sauts ou éléments acrobatiques dans une direction sont reconnues quand il y a :

- Réception du 1^{er} élément suivie immédiatement de l'impulsion du 2^{ème} élément ou
- Réception du 1^{er} élément sur une jambe et pose de la jambe libre avec impulsion immédiate pour le 2^{ème} élément

J. Fautes

Les fautes ont des valeurs différentes selon leur importance. Elles sont toutes « **NET** » et réparties en 2 catégories :

- **Générales** = se référer au tableau des fautes générales
- **Techniques** = propres à chaque élément, agrès et degré

Fautes de terminologie :

- Sur 1 élément non coté
→ 0.10 point (sur la note E)
- Manque 1 élément non coté dans un paragraphe coté :
→ 0.10 point (sur la note E)

Classification des fautes générales

- Petites = 0,10 point
- Moyennes = 0,30 point
- Grosses = 0,50 point
- Très grosses fautes = 0,80 point et +

Récapitulatif :

Sur la note E :

- Fautes d'exécution
- Fautes de réception
- Fautes spécifiques BA – Poutre – Sol
- Non-respect des règles fédérales (divers FSCF)
- Fautes relatives aux comportements de l'entraîneur et de la gymnaste

⇒ Toutes ces fautes se trouvent dans le tableau des fautes générales

- Faute de terminologie
- Non-respect des exigences techniques
- Éventuellement le non-respect du conseil technique

⇒ Celles-ci se trouvent dans la description des mouvements

+ Éventuellement – 3 points en cas de difficulté non réalisée.

Pénalités de l'entraîneur à retirer :

- Sur la note finale en compétition individuelle
- Sur la note de discipline en compétition par équipe

Pénalités de la gymnaste :

- Sur la note E

K. Normes des Agrès

| | AINEES | JEUNESSES | POUSSINS |
|----------------------------|---|---|--|
| SAUT | H = 1,25 m Tremplin : simple ou double, mini trampoline selon les degrés Tapis = 20 cm L = 4 m | H = 1,10 m Tremplin : simple ou double, mini trampoline selon les degrés Tapis = 20 cm L = 4 m | H = 1 m Tremplin : simple ou double, Mini trampoline ou trampo-tremp Tapis 12 à 20 cm |
| BARRES ASYMETRIQUES | BS = 2,50 m BI = 1,70 m La hauteur se mesure verticalement du sol à l'arête supérieure de la barre Ecart mini : 60 cm Maxi : 1,80 m (BI-BS) Tapis = 20 cm Tapis 12 cm Ht BA - 5 cm Tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré | BS = 2,50 m BI = 1,70 m La hauteur se mesure verticalement du sol à l'arête supérieure de la barre Ecart mini : 60 cm Maxi : 1,80 m (BI-BS) Tapis = 20 cm Tapis 12 cm Ht BA - 5 cm Tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré | Réglage possible des 2 barres Barres à câbles (grands écarteurs : 1,80 m maxi) ou traditionnelles (porte mains ronds) selon les degrés Tremplin : 1 ou 2/caisson Selon degrés Tapis = 12 à 20 cm |
| POUTRE | Hauteur = 1,20 m si tapis 12 cm = 1,25 m si tapis 20 cm (La hauteur se mesure à partir du sol) 1 tremplin Tapis = 20 cm ou 12 cm | Hauteur = 1,10 m si tapis 12 cm = 1,15 m si tapis 20 cm (La hauteur se mesure à partir du sol) 1 tremplin Tapis = 20 cm ou 12 cm | Hauteur = 1 m Tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré Tapis = 20 cm |
| SOL | Bande de tapis 14 à 16 m /1,20 m à 2 m Hauteur 6 cm mini ou piste dynamique | Bande de tapis 14 à 16 m /1,20 m à 2 m Hauteur 6 cm mini ou piste dynamique | Bandes de tapis de 8 à 10 m de long /1,20 m à 2 m Hauteur 6 cm mini |

* BA – P – Saut : → mise à disposition d'un tapis supplémentaire (5 à 10 cm) pour les réceptions

* BA Aînées - Jeunes : → possibilité de 7 les deux BA de **5 cm Maxi** pour grande taille
→ possibilité de régler les BA en hauteur pour les gymnastes de petite taille (1^{er} et 2^{ème} degré).

→ **Après autorisation de la Présidente du Jury**

L. Particularités des Différents Agrès

1. Saut

2 sauts } pour toute course si la gymnaste touche le tremplin
3 courses } ou l'engin ou passe en dessous, le saut est considéré comme réalisé

La gymnaste a droit à 2 essais dans le degré présenté, ce qui signifie :

Les 2 sauts doivent être identiques dans le même degré

Si choix entre 2 sauts, ils doivent être identiques **SINON LE 2^{ème} SAUT EST NUL**

- Notation : Les juges notent chaque essai et c'est la **meilleure moyenne** qui est retenue :

Ex : 1^{er} essai Juge 1 = 7,20 } → moyenne obtenue 7,10 + note D
Juge 2 = 7

2^{ème} essai Juge 1 = 7 } → moyenne obtenue 7,05 + note D
Juge 2 = 7,10

C'est la moyenne du 1^{er} essai qui sera retenue par les juges

- Phases : 1^{er} envol
Appui
2^{ème} envol
Réception
- Le décamètre se place à l'aplomb de la table de saut (face avant de la table de saut)
- Course : 20 à 25 m environ (selon les installations)
- Course et appel ne font pas partie de la cotation
- Le cadre peut parler entre les 2 sauts
- Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table = 0,50
- Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis = 0,50
- Aide = nullité du saut
- Démarrer le saut avant l'accord des juges ⇒ saut à refaire et SANS PENALITE
- Si le 1^{er} saut est nul, prévenir le cadre
- **Le juge ne laisse pas démarrer la gymnaste avant de connaître son degré**
- Dynamisme insuffisant = 0,10 - 0,30 - 0,50
- La gymnaste est responsable de l'annonce de son saut
- Tremplin posé sur une surface interdite = 0,50
- Mauvaise annonce du degré = noter le saut réalisé en note D et enlever 0,80 point en note E

2. B.A – P – S

- A-J-P = Élément non exécuté dans l'ordre chronologique = 0,80 Net SAUF 1 – 2 – 3 Poussins sauf si présence du cadre
- A-J = Mauvaise annonce du degré = noter le degré effectué (valeur D) et retirer 0,80 point en Note E
- A-J-P = un élément supplémentaire = 0,80 (Poussin = 4^{ème} et 5^{ème})

Lorsque la gymnaste a le choix entre 2 éléments, elle doit opter pour l'un d'eux. Si l'élément choisi est chuté, elle n'a pas le droit de faire l'autre élément au choix sinon l'élément refait est **NUL**, celui-ci n'est pas **RECONNU** + les fautes d'exécution des 2 éléments.

3. Sol

- A-J = en Musique
 - P = en Musique pour le 4ème et 5ème degré
 - A-J = Manque d'harmonie avec la musique : 0,10 – 0,30 – maxi 0,50 sur tout le mouvement
 - AJ P = Gymnaste sortant du tapis : sans pénalité
Gymnaste se désaxant lors d'un élément ou d'une série : 0,10/0,30 chaque fois
- Il existe d'autres fautes spécifiques ⇒ se référer au tableau des fautes générales

4. Formation Physique

- En musique = respect du texte

*Fautes de musique :

- Manque partiel d'harmonie = 0,10
- Déphasage final (avant ou après) = 0,10

*Fautes d'exécution = fautes spécifiques + fautes générales

- Un paragraphe non exécuté = 0,80 point
- Un paragraphe exécuté partiellement = 0,10 pt pour faute de texte par « temps » non exécuté
- Faute de texte = 0,10 pt

La Formation Physique ne peut être inversée ni en totalité, ni en partie.

- Sous forme d'ensemble lors du régional
 - . Tenue vestimentaire : 10 points
 - . Exécution d'ensemble : 20 points x2

5. Ensembles

- Exécution en musique
- Le cadre peut présenter sa section et se mettre dans les rangs pour exécuter les ensembles.
- Cadre = un seul pour présenter la section
- Cotation débute en même temps que la musique et s'arrête après la position tenue
- Inversion d'une partie ou en totalité = interdit
- Un temps d'échauffement dont un passage en musique peut être autorisé (5mn). **Plusieurs entraîneurs peuvent aider à l'échauffement. Le jury peut signaler uniquement les erreurs de placement de départ de l'équipe auprès de l'entraîneur. Le public est accepté et peut applaudir à la fin du mouvement.**

Cotation

- Discipline et Tenue vestimentaire → 10 pts (**6 juges + accord du responsable juge**)
- Exécution individuelle → 20 pts (**2 juges**)
- Exécution d'ensemble → 20 pts (**2 juges**)
- Alignement → 10 pts (**2 juges**)

TOTAL = 60 pts

Alignement

- Pas d'obligation d'aligner les gymnastes sur une ligne matérialisée.
- La position initiale est déterminée par rapport à la situation du public. En cas d'absence du public, la position initiale est indiquée au cadre par le jury (référence = table des juges)
- Les équipes se présentent sur 1 ou plusieurs rangs selon leur catégorie (se référer au programme fédéral)

- ☀ **Non alignement passager de la ligne** → chaque fois 0,10 pt
- ☀ **Non alignement de la ligne pendant 16 temps** → maxi 0,30 pt
- ☀ **Position finale non tenue** → 0,30 pt

Les repères pour l'alignement sont :

- Talons : pour gymnastes debout
- Bassin : pour gymnastes assises, à genoux ou allongées

Exécution individuelle

Cela concerne les fautes générales et fautes de terminologie

* Fautes de Tenue de corps

Tête, buste, bras, mains, jambes → chaque fois 0,10

* Fautes de Terminologie/texte par gymnaste

Partielle → chaque fois 0,30

Sur tout un paragraphe → chaque fois 1 point

* Déséquilibre

Petit → chaque fois 0,10

Gros → chaque fois 0,30

Chute → chaque fois 1 point

Exécution d'ensemble

Cela concerne la synchronisation des gymnastes avec la musique.

- * Ajout de repères intermédiaires favorisant l'ensemble → chaque fois 0,50
- * Manque de synchronisation de la musique et du mouvement → chaque fois 0,30
- * Déphasage avec la musique en début ou en fin de mouvement → chaque fois 0,30
- * Décalage d'une gym/Equipe → chaque fois 0,30
- * Gymnaste ou cadre comptant à haute voix :
 - 1 fois sur un maxi de 8 temps enchaînés → 1 point
 - Plusieurs fois → 2 points
 - Tout le mouvement → 5 points

Le placement est important et nouveau en fonction de la fonction du juge : cf programme fédéral

Tenue vestimentaire et discipline

- Note décidée par les 6 juges + accord du responsable juge
- Sont concernés aussi bien les gymnastes que les cadres
- Se référer aux chapitres III et IV de ce guide + programme fédéral chapitre « Ensembles »

6. POUTRE

Appui d'une jambe contre la poutre (l'appui est une touche importante qui permet à la gym de se stabiliser) = 0,30 chaque fois

Rebond sur le tremplin avant l'entrée = 0,50 (quel que soit le nombre)

Déplacement du tapis supplémentaire = 0,50 (tout autre tapis = interdit = 0,50)

Pour les autres fautes spécifiques : se référer au tableau des fautes générales

7. BARRES ASYMETRIQUES

- Elan intermédiaire : élan supplémentaire consécutif à un arrêt ou à une montée à l'appui corps en ouverture = 0,50 Net
- Le réglage des barres en cours de mouvement est strictement interdit ; si cela se produit le mouvement est considéré comme terminé.
- Rebond sur le tremplin avant l'entrée : 0,50 (quel que soit le nombre)
- Modification des barres avec autorisation sinon 0,50
- Déplacement du tapis supplémentaire = 0,50 (tout autre tapis = interdit = 0,50)
- **La chute en BARRES n'existe plus.**

Pour les autres spécifiques : se reporter au tableau des fautes générales

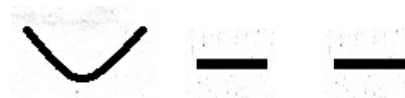
M. Termes gymniques

- Jeté = enjambé
- ATR = Appui Tendu Renversé (équilibre)
- Libre signifie sans aucun appui
- Vrille = salto arrière tendu avec un tour dans le sens longitudinal
- Valse = 1 tour (360°)
- Pirouette = 1 tour sur 1 jambe
- Cloche = renversement avant puis arrière

N. Ecriture symbolique – signes de base

1. Placés sous le signe

Impulsion 1 ou 2 pieds Contact du corps avec le sol ou l'engin En liaison - sans arrêt - sursaut
(Envol, saut)



2. Position du corps en général :

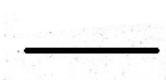
Corps tendu

Groupé

Carpé serré

Ecarté

Ecart à 180°



3. Signes de base :

ATR Corps Tendu
Jambes serrées

Renversement

avant

Rotations

Arrière

Latérale



¼ tour

½ tour

1 tour

1 tour ½

2 tours

Rotation longitudinale



Pas en avant

Pas en arrière

Entrée

Sortie

Appui facial



Au-dessus du signe
Position tenue

Libre

Suspension ou à la station



4. Positions diverses en Poutre & sol

½ tour 2 pieds

Pivot 1 pied

½ tour 1 pied

Fouetté des jambes (poutre)



Pas chassés



Equilibre fessier



Lancer de jambe à l'horizontale



Equerre écartée ou serrée



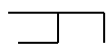
Position quadrupède



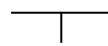
Position de gainage



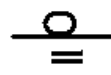
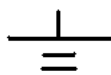
Arabesque



Ecrasement facial



Ecart antéropostérieur



5. Quelques signes de barres asymétriques

Prise d'élan



Pose pieds



Pieds-mains



Déplacement



Tour d'appui arrière



Balancé AV - AR



Changement de barres

↓
O placé à côté du signe

Tour libre



Bascule faciale



Bascule dorsale



Bascule faciale à BS



Balancer de bascule



8. ETUDE DES FAUTES GENERALES

Les pénalisations sont toutes « NET », il faut enlever la valeur de la pénalisation en fonction de l'importance de la faute.

Règle d'or :

Le jugement consiste à **mettre une valeur à un mouvement et non retirer des points.**

Evaluer les fautes n'est pas chose facile : l'important est d'avoir un jugement linéaire et non en « dent de scie »

A. Fautes d'exécution

- Valeur = 0,10/0,30 sauf bras ou jambes fléchies 0,10/0,30/0,50

Pour vous aider dans la flexion, 3 distinctions sont à faire :

Ex : jambes tendues :

Si légèrement fléchies = pénalisation = 0,10

Si moyennement fléchies = 0,30

Si complètement fléchies = 0,50

- Tête baissée = 0,10
- Si pendant tout le mouvement = 0,30

B. Fautes de réception

- Valeur 0,10/0,30/0,50/0,80
- ATTENTION une perte d'équilibre très importante ne peut excéder 0,80 s'il n'y a pas de chute

Ex : en poutre, si une gymnaste fait un déséquilibre puis chute = 1 point

| | |
|--------------------------------------|----------------|
| 1 pas puis retour à l'arrière = 0,10 | } Maxi 0,80 pt |
| 1 pas = 0,10 | |
| 1 petit sursaut = 0,10 | |
| 1 grand pas ou saut = 0,30 | |

◆ Chute (les équivalents) :

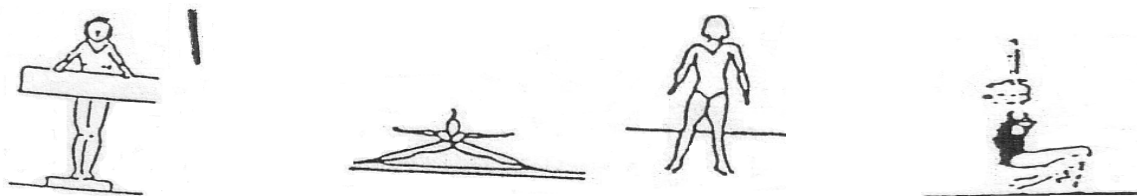
- appui d'une ou deux mains au sol
 - sur le bassin ou sur les genoux
 - sur ou contre l'agrès sauf en barres
- } 1 point

Si la gym fait des pas à la réception puis chute = chute (pas de cumul des pénalités)

Pour le reste des fautes veuillez consulter votre programme fédéral

9. TERMINOLOGIE**A. Positions fondamentales****1. Station = le corps repose sur 1 ou 2 pieds**

- De la station sur tremplin
- Station écartée
- Station accroupie



2. A genoux = le corps repose sur 1 ou 2 genoux

- A genoux assis sur les talons

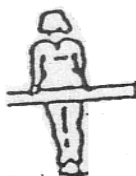


- Assis sur 1 genou



3. Appui = le corps est maintenu entièrement ou en partie au-dessus du sol ou de l'engin par 1 ou 2 membres

- Appui facial



- Appui tendu renversé



- Appui dorsal

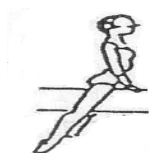


- Appui libre



4. Siège = position assise

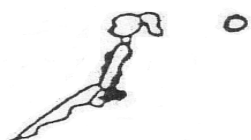
- Siège transversal



- Siège écarté



- Siège latéral



- Siège incliné

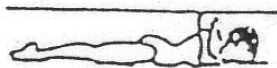


5. Coucher = le corps repose sur le dos, le ventre ou 1 côté (= décubitus)

- Coucher latéral



- Coucher ventral

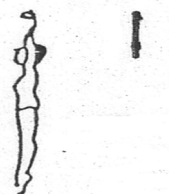


- Coucher dorsal



6. Suspension = le corps est suspendu par 1 ou 2 membres

- Suspension sur barre supérieure



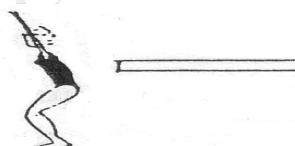
- Suspension mi-renversée



B. Situation du corps par rapport à l'engin

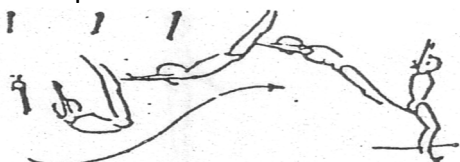
1. Dorsale = le dos est tourné vers l'engin

- Réception à la station dorsale

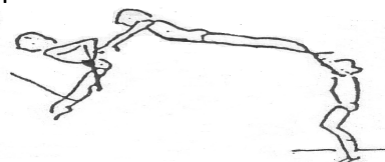


2. Latérale = l'axe de largeur du corps est parallèle à l'axe de longueur

- Réception à la station dorsale latérale

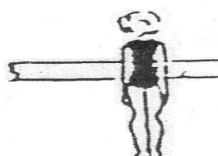


- Réception à la station faciale latérale



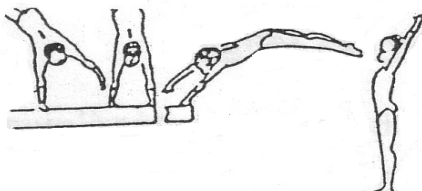
3. Faciale = le corps fait face à l'engin

- De la station faciale



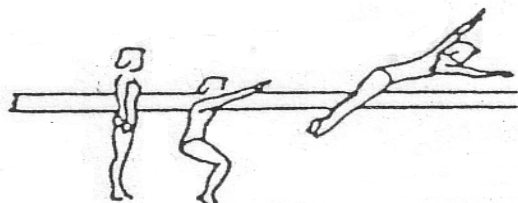
4. Transversale = l'axe de largeur du corps est perpendiculaire à l'axe de longueur

- Réception à la station faciale transversale



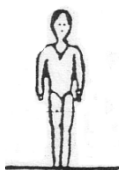
5. Costale = un côté est tourné vers l'engin – costal droit ou costal gauche

- Réception latérale costale droite

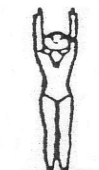


C. Position des bras

- Bras le long du corps



- Bras dans le prolongement du corps = bras verticaux



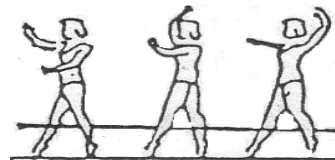
- Bras horizontaux



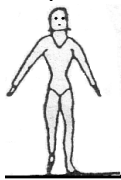
- Bras à l'horizontal latéral = bras latéraux



- Cercle des bras



- Bras à l'oblique latérale basse



- Bras à l'oblique latérale haute



- Bras à l'oblique avant haute



- Bras à l'oblique avant basse



- Bras à l'oblique arrière basse



- Attitude préparatoire



- Bras en 1^{ère} = bras légèrement courbés au niveau de la taille



- 3^{ème} position



- 4^{ème} position



- 5^{ème} position = bras en couronne



D. Position des jambes

Jambes tendues = extension des jambes = extrémités éloignées le plus possible



- Jambes fléchies = flexion = extrémités rapprochées le plus possible

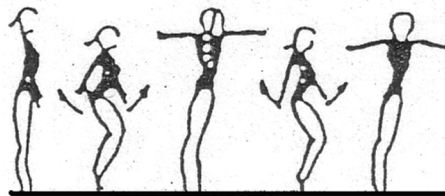


- Jambes mi-fléchies

- Flexion – extension des jambes

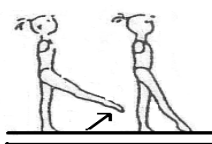


- Pied pointé devant



- ½ plié = ½ flexion
Dégagé pointé = pointé devant battement

- Pied pointé arrière



- Jambe oblique avant basse

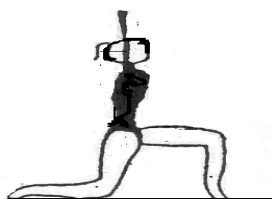
- Jambe oblique arrière basse

- Cercle des jambes



- Cuisse à l'horizontale

- Jambe à angle droit



- Jambe droite tendue à l'horizontale

- Jambe droite au-dessus de l'horizontale = oblique haute



E. Position de la tête

Commission Juges
CD Nord

- Droite



- Tête en flexion



- Tête en extension



F. Position des prises et des pieds

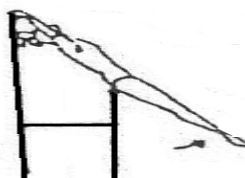
- Prises = mains ex : mettre les pieds entre les prises



- Prise dorsale = le dos de la main se présente en regard (pronation)



- Prise palmaire = la paume de la main se présente en regard



- Prise radiale = le radius avec le pouce se présente au regard

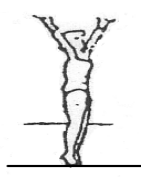


- Pied =

- A plat

- ½ pointes

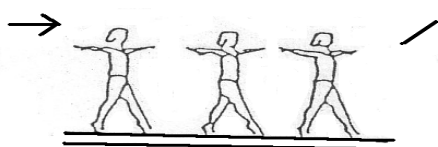
- Pieds en extension



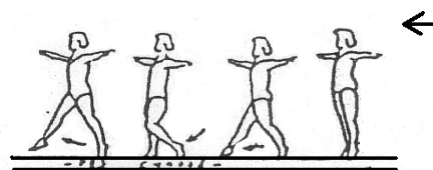
G. Diverses Positions

Pas = marche sur ½ pointes

Le corps bien droit, gainé et la tête droite



- Pas chassés

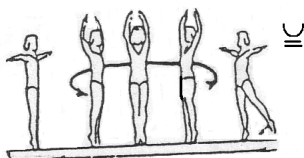


Pivot = tour autour de l'axe de longueur, en station ou en appui sur 1 jambe ou 1 bras.

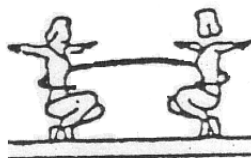
Pendant le pivot, la tête ne suit pas le mouvement du corps (fixer un point devant et le retrouver rapidement) La jambe d'appui est tendue ou fléchie, la jambe libre est placée et tonique.

On repose le talon à la fin du pivot. Se réalise sur ½ pointe

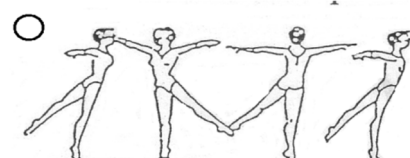
- Pivot ½ tour à la station



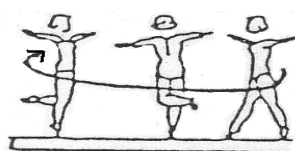
- Pivot ½ tour en station accroupie



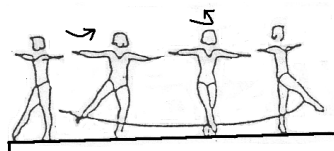
- Pivot sur 1 pied



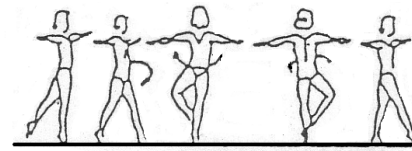
- ½ tour en dedans
= du côté de la jambe d'appui



½ tour en dehors
= du côté de la jambe libre



- Tour en dehors



- Genou ouvert



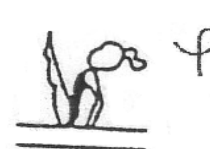
- Genou fermé



- Onde du corps

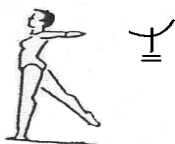


- Equilibre fessier



- ½ planche = le corps doit rester droit,
Il n'y a que la jambe arrière qui se lève

- Arabesque



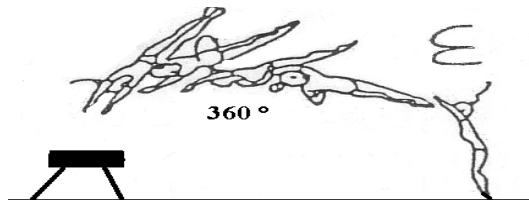
- Fente latérale

Fente avant = poids du corps sur la jambe avant fléchie, jambe arrière tendue



- Rotation dans l'axe transversal = salto

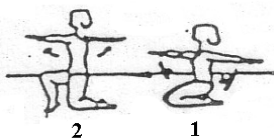
- Rotation dans l'axe longitudinal = vrille



- Circumduction = cercle

- 1/2 circumduction = 1/2 cercle

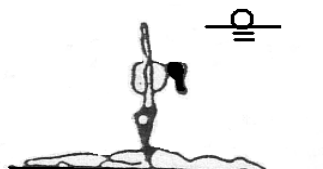
- Ouverture bras-tronc



- Equerre = 1 ou les 2 jambes faisant un angle droit avec le tronc

- Ecart antépostérieur droit

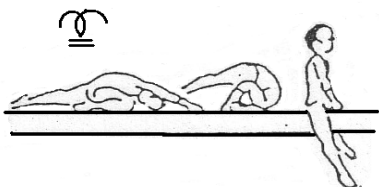
- Ecrasement facial



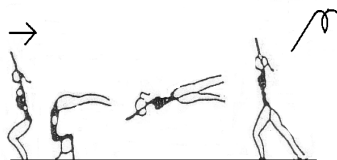
10. DIFFICULTES

A. Poutre et Sol (les principales)

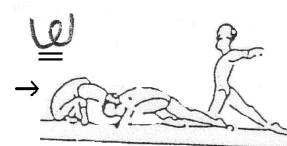
- Roulade avant



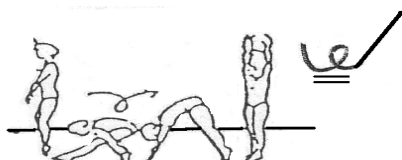
Roulade avant élevée



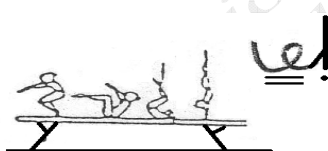
Roulade arrière



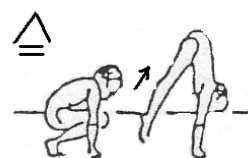
- Roulade arrière jambe tendue



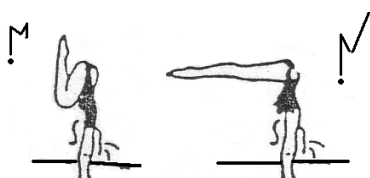
Roulade arrière ATR



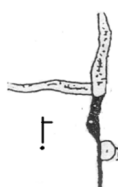
Élévation bassin



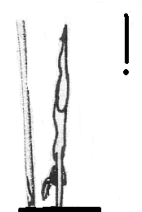
- Placement dos



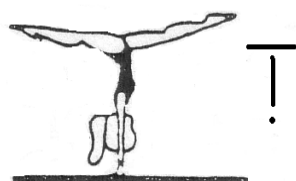
- ATR 1 jambe



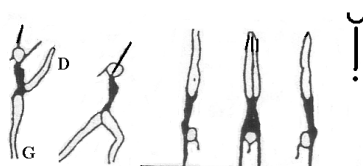
- ATR (transversal)



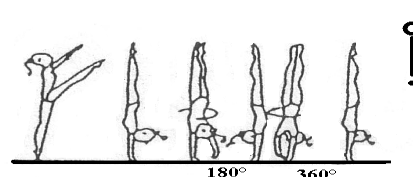
- ATR jambes écartées



- ATR ½ valse



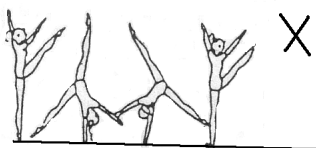
- ATR valse



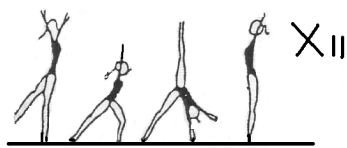
- Roue

- Roue pied-pied

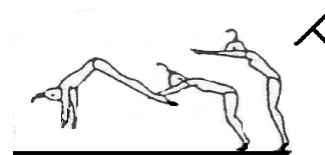
- Rondade



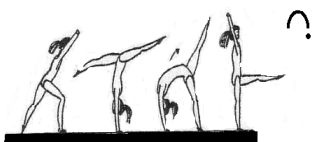
- Souplesse avant



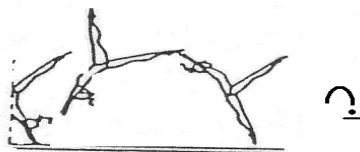
- Saut de mains 1 pied



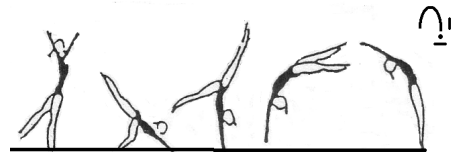
- Saut de mains 2 pieds



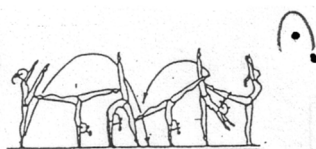
- Cloche



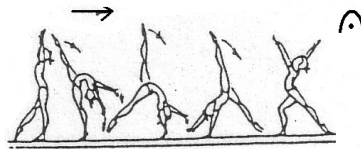
- Souplesse arrière



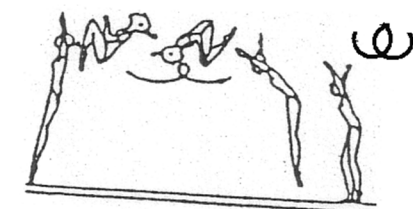
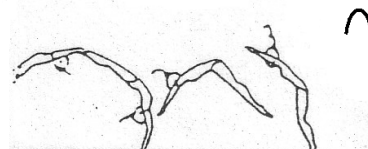
- Flip



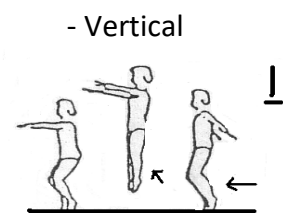
- Salto arr. groupé



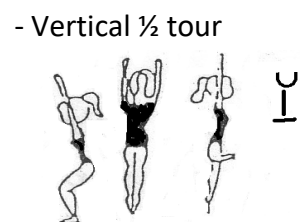
- Salto Av groupé



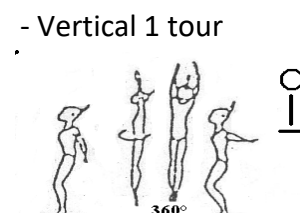
B. Sauts



- Vertical

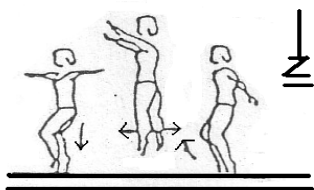


- Vertical 1/2 tour



- Vertical 1 tour

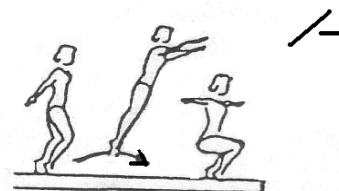
- Vertical avec changement de jambes



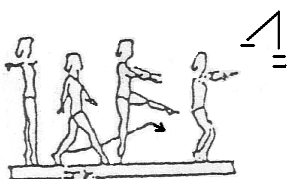
- Saut cabriole



- Saut progression avant



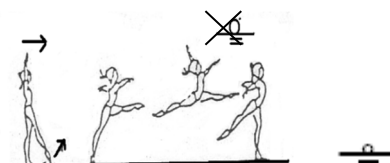
- Assemblé



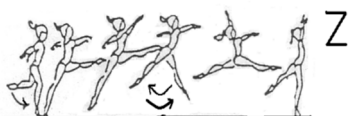
- Sissone



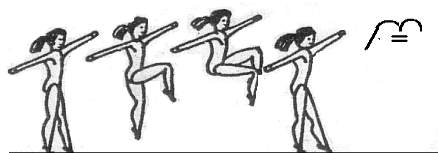
- Enjambé



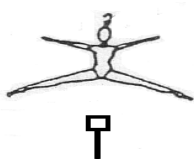
- Enjambé changement de jambes



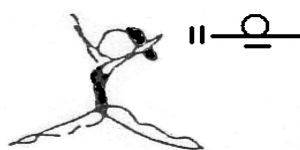
- Chat



- Ecart latéral



- Ecart antéropostérieur



- Carpié écarté



- Cosaque



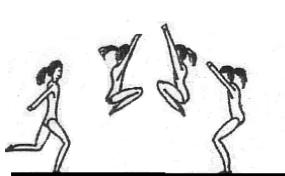
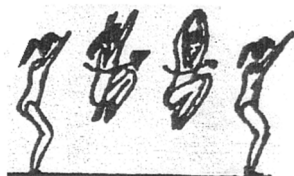
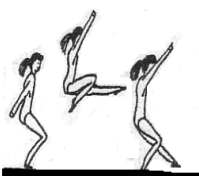
- Groupé



Groupé ½ tour

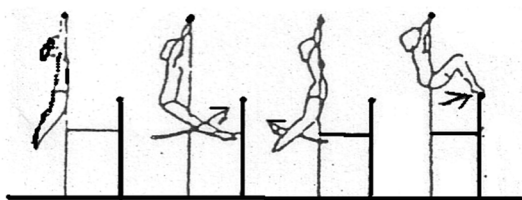


- Groupé 1 tour



C. Barres Asymétriques

- Fouetté des jambes (Av-Ar)



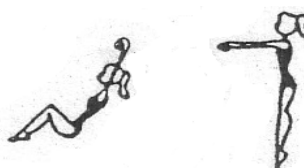
- Fermeture des jambes (fléchies ou tendues)



- Répulsion des bras = repousser



- Impulsion des jambes (pousser)



- Renversement avant



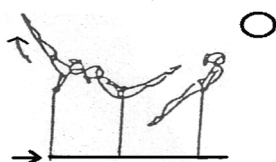
- Renversement arrière



- Pose pieds



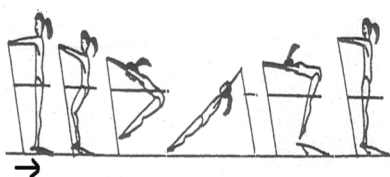
- Tour facial arrière




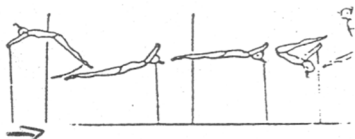
- Pieds-mains




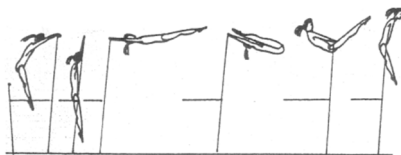
- - - Balancer de bascule



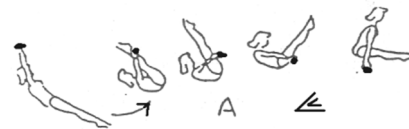
- Bascule faciale à BI 



- Bascule faciale à BS 



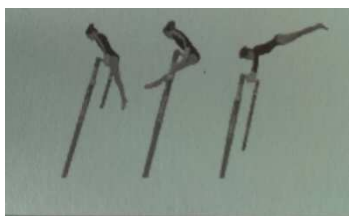
- Bascule dorsale 



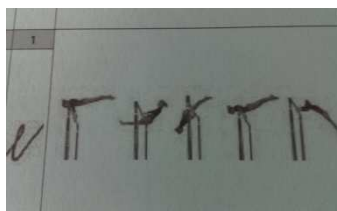
- Balancer Avant-Arrière 



- Prise d'élan



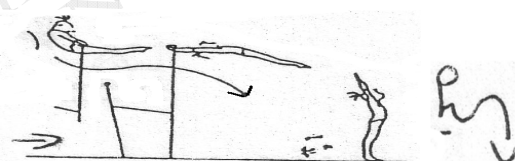
-tour facial AR libre



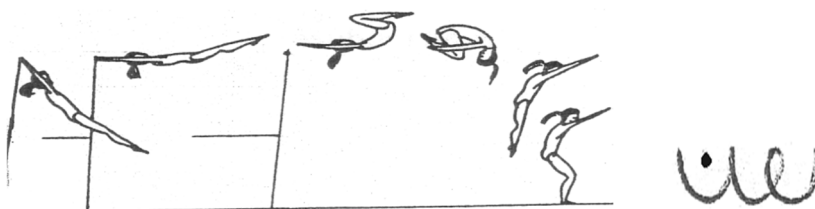
- Sortie filée du pieds-mains



- Sortie filée de l'appui facial



- Sortie échappe salto arrière groupé



D. Table de saut

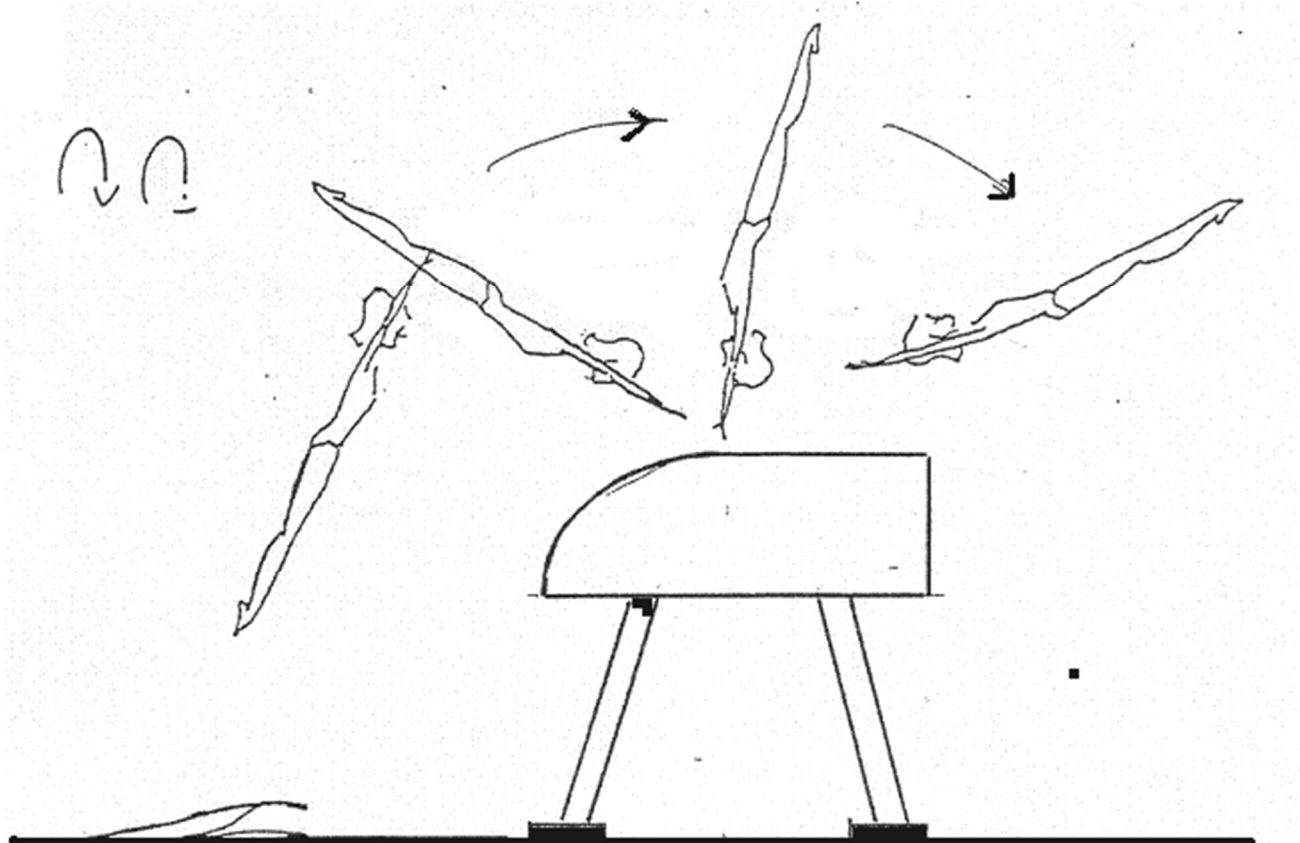
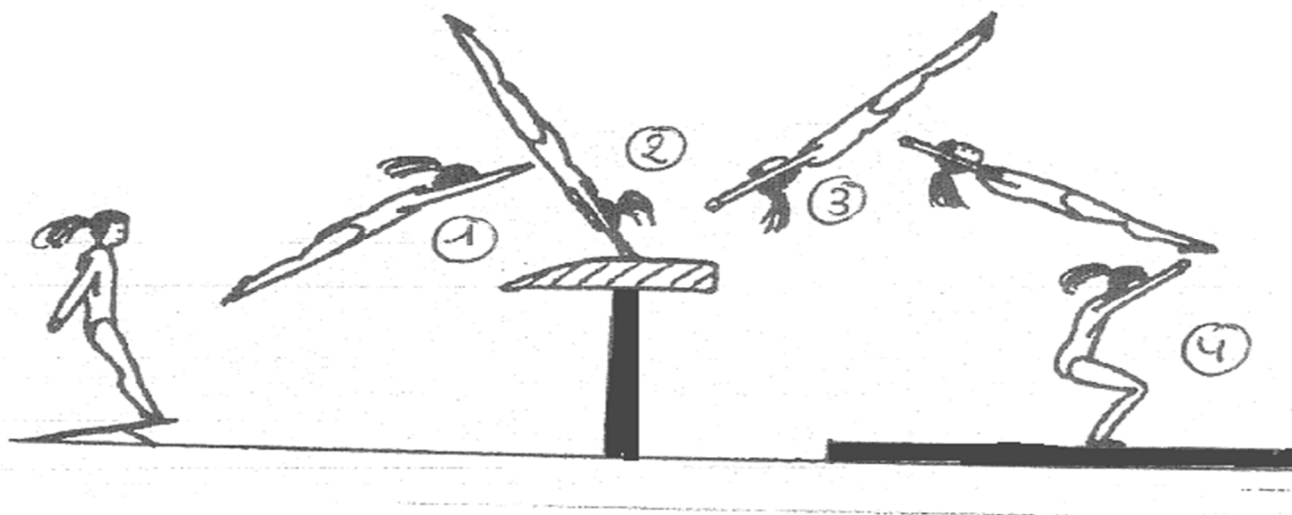
Différentes phases

1^{er} envol

appui

2^{ème} envol

réception



CHANT FEDERAL

Refrain

Nous voici debout dans l'arène
O France applaudis nos combats,
La voix des grands morts nous entraîne
Et la Fédé guide nos pas

1^{er} couplet

Les bras tendus pour les gestes d'apôtres
Nous serons forts, aimants et généreux
Fiers d'être nous, joyeux d'aider les autres
Nous serons bons, les bras tendus vers eux

2^{ème} couplet

Le front levé pour la noble prière.
Nous irons droit, affirmant notre foi
Nous entrerons lutteurs, dans la carrière,
O dieu vivant, le front levé vers toi.

3^{ème} couplet

Le cœur vaillant, Français que rien n'arrête
Nous marcherons d'un pas alerte et sûr.
Nous serons là phalange toujours prête
Et nous tiendrons, le cœur vaillant et pur.