

Ce briefing tient compte du NOUVEAU CODE FIG 2017-2020.

1. GENERALITES

En cas de désaccord important entre la note du jury D et la moyenne des notes du jury E, il doit voir avec ses juges ou en cas extrême faire appel au Président du jury. En cas de doute, la décision doit être prise au bénéfice de la gymnaste.

LES VALEURS DE DIFFICULTES

En barres, poutre et sol, **8 éléments maximum codifiés (sortie comprise)** dont les VD les plus élevées sont pris en compte.

Le jury D **reconnait toujours la VD** des éléments figurant dans le code **sauf** si les exigences techniques ne sont pas respectées. Dans ce cas, **3 principes à suivre** :

L'élément reçoit une VD inférieure CAR il ne figure pas dans le tableau des difficultés tel qu'il est réalisé : **il est dévalué**. S'il est ultérieurement bien exécuté, il ne recevra aucune VD.

L'élément est reconnu comme un autre élément FIGURANT dans le tableau des difficultés. S'il est à nouveau exécuté avec une technique correcte, ils reçoivent TOUS LES 2 UNE VD.

La VD n'est pas accordée :

En **barres**, élément avec envol sans reprise de barres - **poutre**, élément sans revenir sur les pieds - **sol**, élément sans retour sur les pieds d'abord. S'il est exécuté plus tard correctement, il recevra la VD.

La VD d'un même élément n'est comptabilisée qu'une seule fois. En cas de répétition, elle ne sera pas prise en compte.

Mais si, au **sol**, la gym exécute **2 éléments gymniques différents**, issus de la même case, donc **sous le même numéro**, un seul sera pris en compte en valeur de difficulté, dans l'ordre chronologique : ***sauts mentionnés avec un astérisque (*)***.

DANS TOUS LES CAS, ON PENALISE L'ELEMENT MEME SI ON NE LE RECONNAÎT PAS.

LA SORTIE

Elle fait partie des 8 VD prises en compte : plus aucune exigence de valeur n'est demandée.

- Si la gym **ne tente aucune sortie du tout** (ex. : rondade + saut en dehors de la poutre) ou **au sol n'exécute qu'une seule ligne acrobatique** :
 - le jury D ne compte que **7** VD
 - le jury E applique une pénalité de **0,50 pt - pas de sortie** + les fautes de réception (*1 pt de chute ou fautes générales si pas de chute*)
- Dans tous les autres cas, **la sortie est considérée commencée** :
 - le jury D ne compte que **7** VD
 - le jury E ne pénalise que les **fautes de réception** (*1 pt de chute ou fautes générales si pas de chute*)

TOUTE SORTIE PEUT ETRE RECOMMENCEE.

AMENAGEMENTS FSCF

NOUVEAU : VALORISATION de la NOTE D (*Voir les feuilles de note à chaque agrès*)

EXIGENCES DE COMPOSITION

Elles sont au nombre de **4** à 0,50 pt soit **2,00 pts**

Les éléments remplissant l'EC doivent obligatoirement faire partie du Code. Un élément peut remplir plus d'une EC mais il ne peut être répété pour remplir une autre EC.

NOTE E

Les déductions sont toujours retranchées de la note de **10,00 pts**.

DIRECTIVES TECHNIQUES (ELEMENTS GYMNiques « SAUTS » POUTRE ET SOL »

• Le **maximum de déductions** cumulées pour déviation par rapport aux exigences pour la position du corps ne peut pas dépasser **0,50 pt** (*manque d'écart, jambes fléchies, pointes de pied pas tendues, déductions spécifiques à la forme du corps*). A cela peuvent s'ajouter les fautes pour manque d'amplitude et les fautes de réception (déséquilibre par exemple).

• **Sauts avec tours** :

- Pour sous-rotation de 30° ou plus, on reconnaît un autre élément du code.

Exemples :

Changement de jbes ½ tour (180°): si à 130° devient changement de jbes ¼ tour

Changement de jbes 1 tour (360°): si à 320° devient 1.304 (saut Johnson avec ½ tour supplémentaire)

- Pour sous-rotation de 0 à 30° les éléments gardent leur valeur mais sont pénalisés de 0,10 pt pour manque de précision :

Exemples :

Changement de jbes ½ tour à 160° au lieu de 180°

Changement de jbes 1 tour à 340° au lieu de 360°.

- L'élément n'est pas différent avec ¼ de tour supplémentaire : il garde sa valeur mais il est pénalisé de 0,10 pt pour manque de précision.

ENTRAINEURS :

Pendant le mouvement, l'entraîneur ne doit pas parler à la gymnaste, lui faire de signes, crier ou l'encourager **sinon une pénalité de 0.50 pt** sera appliquée. Le jury D devra en informer le Président du Jury avant de la déduire.

Il est interdit de mettre des marques de magnésie sur le praticable ou le tremplin à la Table de Saut. Sinon, une pénalité de **0.30 pt** sera appliquée sur la note D, après en avoir informé le Président du Jury.

Il n'est pas autorisé d'utiliser des substances collantes ou nettoyer à nu les barres avec une matière abrasive. Le nettoyage complet des barres est interdit. En cas de magnésie trop importante, seul le responsable du matériel sera autorisé à remettre en état la barre.

2. TABLE DE SAUT

Est considérée comme une « course à vide » une accélération de la course. Il n'y a pas de « course à vide » quand il y a 1 ou 2 pas.

- Appui avec une seule main - 2,00 pts.

- Toutes les réceptions doivent être terminées au degré près, sinon on accorde une valeur de saut inférieure (1 tour $\frac{1}{2}$ devient 1 tour, 1 tour devient $\frac{1}{2}$ tour).

- Pour le saut $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$: si à la réception, la rotation est **inférieure à $\frac{1}{4}$ de tour, le saut est NUL**. Ce sont les pieds qui font foi.

- Pour le saut $\frac{1}{2}$ - **1 tour** si à la réception, la rotation est **incomplète, le saut devient $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$** .

3. BARRES ASYMETRIQUES

AMENAGEMENTS FSCF

Un 2^{ème} essai est autorisé pour l'entrée SANS PENALITE si la gymnaste n'a pas touché le tremplin, les barres ou n'est pas passée sous les barres.

Un 3^{ème} essai n'est pas autorisé.

NOUVEAU – TEMPS DE CHUTE

Si la gym **dépasse** le temps de **30 secondes** qui lui est accordé, une déduction de **0,30 pt** est appliquée sur la note finale.

Si la gym n'a **pas recommencé** son exercice dans les **60 secondes**, **l'exercice est considéré terminé**.

CONTENU DE L'EXERCICE

Seulement 3 éléments différents, issus de la même *racine d'élément, seront comptés dans l'ordre chronologique, pour les VD et EC (sauf bascules, grands tours av/ar et prises d'élan à l'ATR).

**La racine d'élément est déterminée par le début de l'élément et la direction de la rotation (av. ou ar.)*

EXIGENCES TECHNIQUES :

Toute **prise d'élan** devant chaque élément parti de l'appui doit être à l'A.T.R.

Jury D :

- si dans les 10° → VD attribuée
- en-dessous des 10° → pas de VD

Jury E :

- si entre 0° et 30° → pas de déduction
- si entre 30° et 45° → - 0,10 pt
- si en-dessous de 45° → - 0,30 pt

AMENAGEMENTS FSCF POUR LES EXIGENCES TECHNIQUES

Les éléments ne se terminant pas à l'ATR dans les 10° (de l'alignement des mains à la pointe des pieds), les éléments circulaires sans rotation, les éléments avec envol de BS à BI à l'ATR et les éléments circulaires avec rotations et prise d'élan avec rotation sont dévalués et sont pénalisés pour fautes d'angles :

Jury D : inférieur à 10° 1 VD inférieure à l'élément à l'ATR est attribuée

Jury E :

- si entre 0° et 30° → pas de pénalité
- si entre 30° et 90° → - 0,10 pt
- si en-dessous de 90° → - 0,50 pt

Il n'y a pas de dévaluation pour le soleil et la lune : pas de VD, fautes générales déduites par le jury E.

Pour les éléments circulaires sans rotation ET les éléments avec envol de BS à l'ATR sur BI : Si l'ATR se termine dans les 10° de chaque côté de la verticale : VD attribuée (même si élément chuté).

Pas de pénalité pour « élan à vide » et balancer ½ tour sous l'horizontale.

SPECIFICITES DE PENALITE :

Il n'y a pas de cumul de pénalité de fautes de jambes fléchies avec une autre pénalité quand cette dernière est plus élevée et est une faute nette.

Par contre, les fautes générales supérieures aux jambes fléchies peuvent se cumuler (exemple bras fléchis).

ATTENTION : la pose de pieds (sans élan à l'ATR avant) sera pénalisée de 0,10 ou 0.30 pt pour la prise d'élan et 0,50 pt pour changement de barres sans exécuter d'élément (sauter de BI à BS).

PRECISIONS :

1) La gymnaste qui effectue :

a) Bascule dorsale – pose ses pieds BI = pénalité de **0.50 pt pour mouvement non caractéristique** (éléments avec impulsion cuisses) + rattrape BS pour bascule = **pénalité de 0.50 pt pour sauter de BI à BS** (changement de barre sans élément) = **1,00 pt**.

La pénalité de composition « sauter de BI à BS » s'applique quand la gymnaste a effectué une bascule dorsale ou un tour dorsal à l'appui et saute directement à BS et dans ce cas, elle se cumule avec la pénalité « mouvement non caractéristique appui des cuisses ».

b) Bascule dorsale – pose ses pieds BI + contre-mouvement = **uniquement 0,50 pt de pénalité** pour mouvement non caractéristique (éléments avec impulsion cuisses).

2) **Contre-mouvement** : il faut bien voir les 3 temps (*fermeture-projection-appui*) :

- Fermeture complète et les pieds doivent quitter la barre le plus tard possible
- Pointes des pieds vers la barre supérieure en avant de la barre
- Épaules au-dessus de la barre supérieure (pénalité de 0.10 pt si épaules à hauteur de la barre, 0.30 pt si épaules sous la barre)

Le contre-mouvement est un élément répertorié qui permet un changement de barres sans pénalité (pénalité pour chute uniquement si la gym lâche la BS).

- 3) Il n'y a pas de **chute sur l'agrès** en barres. Une chute est comptabilisée quand la gymnaste touche les pieds au sol.
Précision : si la gymnaste lâche la barre à sa sortie (sans exécuter d'élément) en se réceptionnant sur les pieds, il n'y a pas de chute, seules des fautes générales éventuelles de réception seront déduites par le jury E.
- 4) **Après une chute** en barres, le juge recommence à noter au 1^{er} élément codifié que la gymnaste réalise. Si la gymnaste rechute avant d'avoir fait un élément codifié, le juge ne comptabilise pas cette 2^{ème} chute. Si la gymnaste monte en appui sur BI et fait une pose de pieds, le juge ne compte rien.
- 5) **Si un élément est chuté**, l'éventuelle pénalité dans la prise d'élan avant cet élément est comptabilisée.
Exemple : prise d'élan pénalisée à 0.30 pt, puis contre-mouvement sans rattrape de BS, la pénalité n'est pas annulée. Si la gym remonte et recommence le même élément et qu'à nouveau la prise d'élan est pénalisée, elle s'ajoute à la précédente.
- 6) Avant le **tour facial AV**, la montée à l'ATR n'est pas demandée.
- 7) Pour que l'**EC « prises différentes »** soit comptabilisée, il faut que dans l'élément réalisé, le corps parte en avant (exemple la lune). Une montée à l'ATR en prise palmaire ne remplit pas cette exigence.
- 8) Le **tour AV carapé en prises palmaires** doit se terminer dans les 10° pour obtenir la VD. Sinon, pas de VD ni d'EC.
- 9) **L'élan circulaire carapé** : VD A même si les jambes sont fléchies. Il y aura une pénalité selon la faute de flexion de jambes. **Pose de pieds** : pas de VD, sans pénalité pour jambes fléchies.
Dans tous les cas, ces éléments reçoivent une pénalité de 0.50 pt pour changement de barres sans exécuter d'éléments.

4. POUTRE

AMENAGEMENT FSCF POUR L'ENTREE

Un 2^{ème} **essai est autorisé** pour l'entrée SANS PENALITE si la gymnaste n'a pas touché le tremplin, la poutre ou n'est pas passée sous la poutre.

Un 3^{ème} **essai** n'est pas autorisé.

Si la gym touche le tremplin sans faire d'entrée : elle doit commencer son exercice :

Jury D : pas de VD

Jury E : - 1,00 pt ET - 0,10 pt pour entrée non codifiée.

Mêmes pénalités pour double rebond sur le tremplin.

NOUVEAU - TEMPS DE CHUTE

Si la gym **dépasse** le temps de **10 secondes** qui lui est accordé, une déduction de **0,30 pt** est appliquée sur la note finale.

Si la gym ne **recommence pas** son exercice dans les **60 secondes**, **l'exercice est considéré terminé.**

CONTENU DE L'EXERCICE

Parmi les 8 éléments pris en compte, il doit y avoir au minimum :

3 gymniques + 3 acrobatiques + 2 éléments au choix.

PRECISIONS :

Les sauts exécutés en position latérale recevront un degré de valeur supérieure par rapport à la position transversale.

Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale, la VD ne sera accordée qu'une fois et dans l'ordre chronologique.

Les entrées signalées par un (D) sont comptées comme éléments gymniques.

Les ATR et les éléments de maintien pour lesquels il est précisé une position tenue de 2 secondes ne recevront une VD que si cette position est respectée. Sinon, ils recevront une VD inférieure sauf s'il existe comme un autre élément dans le code.

DEDUCTIONS SPECIFIQUES :

La pénalité pour pause de préparation excessive est appliquée à **2 secondes** (et non plus 1 seconde).

EXIGENCES DE COMPOSITION : 4

E.C. 1 : une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° (*transversal ou latéral*) ou écarté latéral.

Précisions : il n'y a pas de série quand :

- hésitation ou arrêt entre les 2 éléments
- déséquilibre
- pied libre touchant la poutre
- mouvement supplémentaire des bras : s'il y a un mouvement de bras supplémentaire entre les 2, la série n'est pas comptabilisée.
- la position de réception du 1^{er} élément est la position de départ du second.
La gymnaste arrive du 1^{er} saut bras en arrière et les envoie vers l'avant pour le 2^{ème} saut, la série est prise.
- la série est prise quand la jambe libre à l'arrivée du 1er saut devient la jambe d'appel du second saut.

E.C.3 : Une série acrobatique d'au moins 2 éléments identiques ou différents

a) Avec envol avec ou sans appui des mains dont un salto = 0,50 pt.

b) Avec envol et appui des mains (ex. flip-flip) = 0,30 pt Aménagement FSCF

Les 2 éléments identiques seront pris en compte pour la série acrobatique mais seule une VD sera comptée. Les renversements libres (costal et facial) en font partie.

Pour les séries acrobatiques dans lesquelles la gymnaste exécute un élément en avant puis en arrière, il faut laisser le temps à la gymnaste de reprendre ses repères. La série peut sembler lente mais tant qu'il n'y a pas d'arrêt, la série est comptabilisée.

Toutes les EC doivent être exécutées sur la poutre.

Les roulades, appuis tendus renversés et maintiens ne peuvent **pas** remplir les EC

COMPOSITION (JURY E)

NOUVEAU - **Entrées sans valeur** :

Toutes les entrées sans valeur seront généralement reconnues comme « A » (sauf entrée à cheval et accroupie) : elles seront pénalisées de **0,10 pt MAIS** compteront dans le nombre de VD exécutées. (*exemple : entrée équerre A*).

Si une entrée A codifiée ne remplit pas l'exigence (*exemple : saut appel 1 pied, montée jambe libre à l'arabesque non dans la continuité*), elle ne sera pas reconnue en A, sera pénalisée de **0,10 pt MAIS** comptera dans le nombre de VD exécutées.

RAPPELS :

- Essai sans exécuter un élément (course à vide) : 0.30 pt.
- Le Twist est une rotation avant.
- La cloche : au bénéfice de la gym pour la rotation Avant ou Arrière.

EXECUTION ARTISTIQUE

Ce n'est pas « J'AIME OU J'AIME PAS ». Des critères précis sont écrits. C'est ce que la gym exécute et comment elle l'exécute.

Les juges devront se caler lors des premières gymnastes mais après ne devront en parler que s'il y a vraiment beaucoup d'écart à ce niveau. Si une solution ne peut être trouvée, le jury D fera comme toujours lors de désaccord.

Les mouvements latéraux en tant que partie d'une combinaison de mouvement, il devrait y avoir au moins un mouvement de transition (par exemple un sur place avec un mouvement des bras et l'autre un déplacement).

EXIGENCES TECHNIQUES

Le Saut sissonne ne figure plus dans les exigences du code (section 9 –art.9.3) mais on doit voir une position oblique des jambes.

Valeur de liaison : dans le cas de liaison gymnique, les sauts peuvent être identiques.

Exemple : saut changement de jambe + saut changement de jambe = VL + 0.10 pt, une seule C, ne peut pas remplir l'EC1.

Un **Bonus Série de + 0,10 pt** est possible pour des séries gymniques ou mixtes de 3 éléments minimum à partir de B+B+C (dans n'importe quel ordre).

Nous autorisons toujours les sorties de poutre d'un côté ou d'un autre malgré la précision du code FIG.

5. SOL

CONTENU DE L'EXERCICE

Parmi les 8 éléments pris en compte, il doit y avoir au minimum :

3 gymniques + 3 acrobatiques + 2 éléments au choix.

La sortie est la dernière ligne acrobatique prise en compte (*la VD la plus élevée est prise en compte*)

Pas de sortie accordée si seulement une ligne acrobatique est exécutée.

Une ligne acrobatique doit être constituée, **au minimum**, de **2 éléments acrobatiques avec envol, dont un salto**, liés directement.

EXIGENCES DE COMPOSITION : 4

E.C.2 : salto avec rotation longitudinale (min.360°)

E.C.3 : salto avec double rotation transversale

E.C.4 : Salto ar et av (sauf renversement libre) dans la même ou différente ligne acro

Les EC 2 - 3 et 4 doivent être exécutées dans une ligne acrobatique.

COMPOSITION (JURY E)

Si l'exercice se termine avec un élément acrobatique (pas de chorégraphie après la dernière acro) : **pénalité de 0,10 pt.**

Il n'y a plus de pénalité pour absence d'un tour 360° minimum sur un pied.

SORTIES

Une seule ligne ACROBATIQUE exécutée :

*Exemple 1 : Rondade-flip-salto arrière tendu*Rondade-flip*

Exemple 2 : Rondade-flip-salto groupé Salto avant tendu

Exemple 3 : Rondade-flip-salto arrière groupé.....Rondade-flip-salto arrière groupé répétition

Jury D : pas de VD – 7 éléments comptabilisés

Jury E : **pas de sortie – 0,50 pt** et fautes de réception

*Plus de pénalité à 0,30 pt pour rondade-flip

Dans tous les autres cas, la sortie est considérée commencée, la ligne acrobatique prise en compte, même si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord.

Exemples :

Rondade-flip-salto ar groupéSaut de mains-salto avant tendu

(chuté, non arrivé sur les pieds d'abord)

Jury D : pas de VD - 7 éléments comptabilisés

Jury E : Fautes de réception (1 pt de chute ou fautes générales si pas de chute)

ATTENTION : le jury D ne donne pas l'EC4.

AMENAGEMENT FSCF

Pour les réceptions en fente **des éléments acrobatiques arrière** : pas de déduction si maîtrisées.

EXECUTION ARTISTIQUE

Ce n'est pas « J'AIME OU J'AIME PAS ». Des critères précis sont écrits. C'est ce que la gym exécute et comment elle l'exécute.

Les juges devront se caler lors des premières gymnastes mais après ne devront en parler que s'il y a vraiment beaucoup d'écart à ce niveau. Si une solution ne peut être trouvée, le jury D fera comme toujours lors de désaccord.