

Formation initiale imposés 6^{ème}



2018-2019

Bonjour
Bienvenue pour une nouvelle
année gymnique



Sommaire

Objectifs de formation

Généralités

La note D

La note E

Saut

Barres

Poutre

Sol

1

2

3

4

5

6

7

Objectifs de formation

- Les objectifs de la formation sont :



– Comprendre :

- Comment noter un exercice 6^{ème} degré ?

– Connaître :

- La constitution de la note D
- La constitution de la note E
- Le principe de la grille des difficultés 6^{ème} degré
- Les principales spécificités aux agrès

Généralités

- Un exercice 6^{ème} degré est un mouvement **composé librement** par la gymnaste en respectant des règles FSCF.
- Il doit être composé de **7 éléments minimum** : **3 difficultés 6^{ème}** et **4 autres difficultés (issues des programmes 5^{ème} degré, code Cat2 ou Cat1)**.
- Afin de faciliter le jugement, il est important d'écrire les mouvements en symbolique.

Qu'est ce qu'une Difficulté 6^{ème} ?

- Élément contenu dans les grilles de Difficultés 6^{ème} degré et classé par familles en Barres, Poutre et Sol.
- Le mouvement doit contenir **3** Difficultés 6^{ème} prises dans 3 familles différentes.
- Chaque Difficulté 6^{ème} a une valeur de **3,00 points** pour un total de **9,00 points**.



Qu'est ce qu'une EC ?

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

Qu'est ce qu'une bonification?

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

Décomposition de la note D

En Barres, Poutre et Sol :

Note D	Valeur	Total
Difficultés 6 ^{ème}	3 X 3,00 pts	9,00 pts
Exigences de Composition	5 X 0,50 pt	2,50 pts
Bonifications	0,30 pt ou 0,50 pt	1,50 pt max
		13,00 pts

En Table de Saut : la note D correspond à **la valeur du saut** : 11,70 pts à 13,00 pts

Où trouve t'on les informations que nous venons de voir ?



- Travail de groupe



La note D

- Comment se décompose la note D ?

- Qu'est ce qu'une Difficultés 6^{ème} ?
- Quelle est sa valeur ?

- Combien il y a-t-il d'Exigences de Composition ?
- Quelle est leur valeur ?

- A quoi servent les bonifications ? Quelles sont leur valeur ?

Donner la note D des exercices suivants :

- 3 Difficultés 6^{ème}
- 3 Exigences de Composition
- 1 bonification à 0,50 pt

- 2 Difficultés 6^{ème}
- 4 Exigences de Composition
- 2 bonifications : une à 0,30 pt + une à 0,50 pt

- 4 Difficultés 6^{ème}
- 5 Exigences de Composition
- 5 bonifications : 3 à 0,30 pt + 2 à 0,50 pt

La note E

- En fonction du nombre d'éléments exécutés dans un exercice, la **note E** varie (en barres, poutre et sol).
- Le juge repèrera les fautes **générales** et **techniques** .
- Au saut, la **note E** est toujours de 10.00 pts.



Note E = Exécution 10 points

Si 7 éléments au moins reconnus	Pas de déduction
Si 6 éléments reconnus	- 2,00 pts
Si 5 éléments reconnus	- 3,00 pts
Si 4 éléments reconnus	- 4,00 pts
Si 3 éléments ou moins reconnus	- 5,00 pts



Qu'appelle t'on « Eléments » ?

Eléments



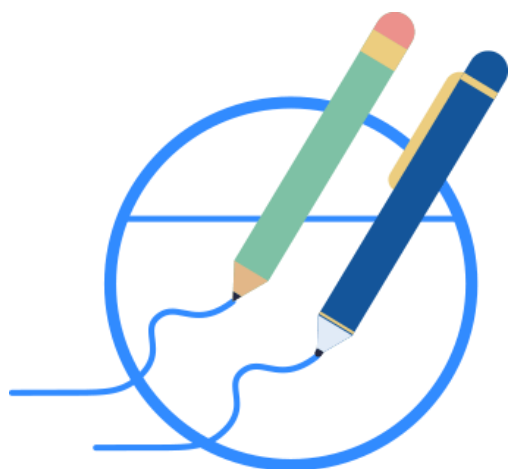
```
graph TD; A[Eléments] --> B[Difficultés 6ème]; A --> C[Autres Difficultés]; B --> D[Eléments contenus dans les grilles des Difficultés 6ème en barres, poutre et sol]; C --> E[Eléments composant le mouvement et venant en supplément des Difficultés 6ème];
```

Difficultés 6^{ème}

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

Autres Difficultés

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



- Travail de groupe



Donner la note E des exercices suivants :

- 3 Difficultés 6^{ème}
- 3 autres difficultés

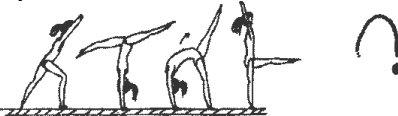
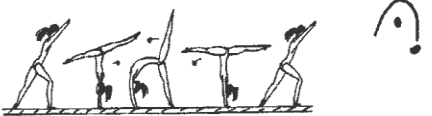


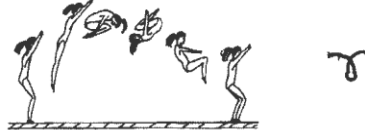
- 2 Difficultés 6^{ème}
- 5 autres difficultés

- 2 Difficultés 6^{ème}
- 3 autres difficultés

- 7 autres difficultés

Grille de difficultés 6^{ème}

6^{ème} - POUTRE (suite)

Familles	DIFFICULTES 6 ^{ème}	
	Difficultés sans bonification	Difficultés avec bonification
		+ 0.30
6 - 4 ELEMENTS ACROBATIQUES EN AVANR	<p>1) Souplesse AV</p>  <p>2) Cloche</p> 	<p>3) Saut de mains</p>  <p>4) Salto AV groupé appel 1 pied (arrivée à la station)</p>  <p>5) Salto AV groupé appel 2 pieds (arrivée à la station)</p> 

Partie de la grille 6^{ème}

La grille des éléments de Difficultés 6^{ème}

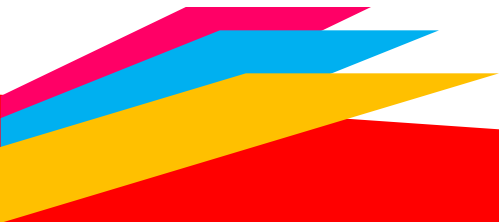
- Elle est composée de 4 colonnes :
 - Colonne 1 : intitulé des familles
 - Colonne 2 : les difficultés sans bonification
 - Colonne 3 : les difficultés bonifiées à 0,30 pt
 - Colonne 4 : les difficultés bonifiées à 0,50 pt

Pourquoi des numéros ?

- Pour différencier les familles.
- Familles numérotées de 6-1 à 6-6.
- Le mouvement doit comporter 3 Difficultés 6^{ème} prises dans **3 familles différentes.**

Remarques

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

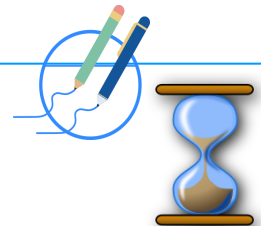


Donnez le nombre de Difficultés 6^{ème} des exercices suivants pris en compte pour le calcul de la note D :

- Une gymnaste exécute les Difficultés 6^{ème} des familles suivantes :
- $6.1 + 6.3 + 6.6 = ?$

- Une gymnaste exécute les Difficultés 6^{ème} des familles suivantes :
- $6.1 + 6.2 + 6.4 + 6.5 = ?$

- Une gymnaste exécute les Difficultés 6^{ème} toutes différentes des familles suivantes :
- $6.2 + 6.2 + 6.4 + 6.4 = ?$



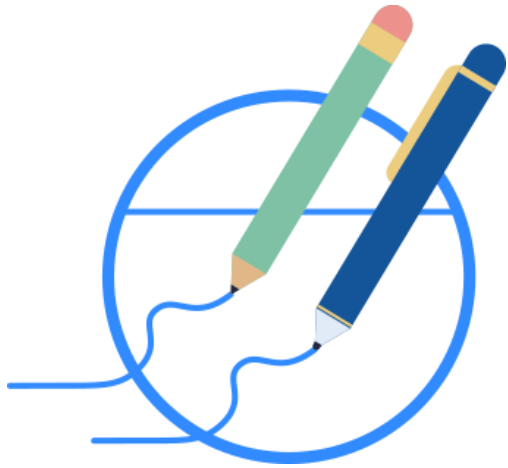
Réponses

- 2^{ème} exemple :
 - La 4^{ème} Difficulté 6^{ème} sera comptabilisée comme une autre difficulté.
- 3^{ème} exemple :
 - 1 difficulté 6^{ème} de chaque famille est comptabilisée et les 2 autres deviennent autres difficultés



ATTENTION : Bonification

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



- Travail de groupe
- Repérage des Difficultés 6^{ème} bonifiées



EXERCICE D'APPLICATION

- Une gymnaste réalise 2 Difficultés 6^{ème} différentes de la famille 6-1 bonifiées chacune à 0,30 pt
- Une Difficulté 6^{ème} de la famille 6-3 bonifiée à 0,50 pt et chutée
- 3 autres difficultés
- Elle réalise 4 EC
- Elle a 2,00 pts de fautes

Donnez la note D, la note E et la note Finale



TABLE DE SAUT



Les Sauts

- 12 sauts sont proposés à la gymnaste.
- La valeur de chaque saut (note D) est comprise entre 11,70 pts et 13,00 pts.
- La note E est toujours de 10.00 pts.



Pénalités spécifiques

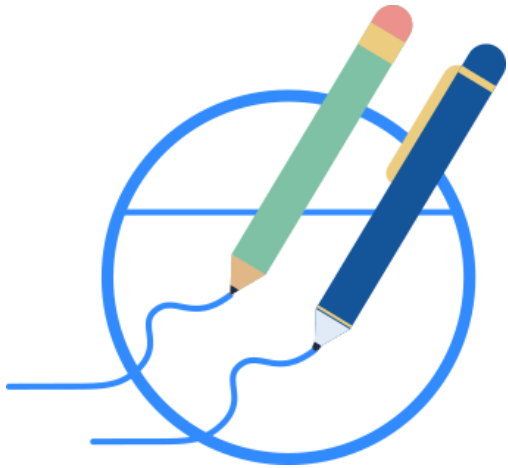
- Saut avec appui d'une seule main sur la table : - 2 points
- Ne pas arriver sur les pieds d'abord à la réception : **SAUT NUL**
- Ne pas poser les mains sur la table de saut : **SAUT NUL**
- Tête posée sur la table : **SAUT NUL**
- Pour la lune carpée : pas d'alignement du corps avant le carpé : **SAUT NUL**
- Pour le saut $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$: réception du 2^{ème} envol $< \frac{1}{4}$ tour. **C'est la pose des pieds qui détermine la fin de la rotation.** : **SAUT NUL**
- Pour la lune vrille : tour non réalisé ($< \frac{3}{4}$ de tour) ou exécuté au sol : **SAUT NUL**
- Pour les Yurchenkos : ne pas utiliser la protection : **SAUT NUL**
- Saut exécuté n'appartenant pas à la grille : **SAUT NUL**

En cas de saut nul au 1er essai, les juges doivent informer l'entraîneur.

Saut exécuté avant le signal des Juges

- Si une gym prend son élan et exécute son saut sans attendre l'autorisation des juges, elle peut refaire le saut et elle ne sera pas pénalisée.





- Travail de groupe
- Repérage des sauts et tableau des fautes spécifiques



BARRES ASYMETRIQUES



Exigences de Composition

1. 1 changement de barres (BS à BI ou BI à BS) exécuté par une difficulté 6è avec envol
2. 1 élément avec rotation longitudinale 180° mini (E/S comprise)
3. 1 bascule en cours de mouvement
4. 1 tour autour d'une barre (tour AR, pieds-mains tour, soleil...)
5. 1 passage du corps en AR à l'horizontale minimum

Éléments non retenus

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

- Pose de pieds sur BI
- Balancer avant – arrière parti de la suspension ou du filé (il sera alors considéré comme un élan intermédiaire pénalisé à 0,50 pt, sauf avant le retrait et le grand réta où il ne sera pas pénalisé)
- Renversement du 4^{ème} degré en BI
- Bascule 1 jambe
- Oscillation arrière 1 ou 2 jambes
- Filé
- Prise d'élan à 45°

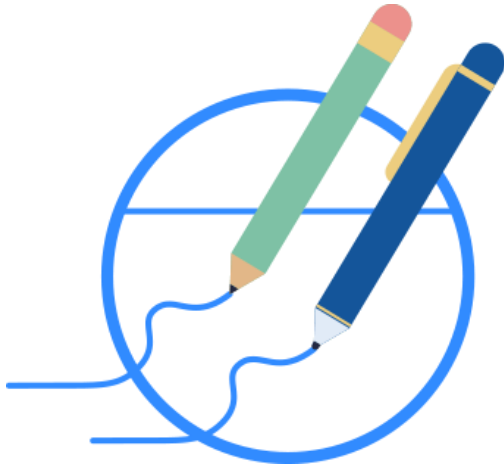
Répétition

- Une autre difficulté ou Difficulté 6^{ème} peut être exécutée 2 fois. La **troisième fois**, l'autre difficulté ou Difficulté 6^{ème} **ne sera pas reconnue, une pénalité de 0,50 pt**, plus d'éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E.
- Une difficulté 6^{ème} répétée devient une autre difficulté.

Répétition

- La gymnaste peut exécuter autant de bascules qu'elle le désire mais **2 seulement** seront retenues comme autre difficulté en plus des bascules Difficultés 6^{ème} .
- La gymnaste peut effectuer autant de prise d'élan à l'ATR qu'elle le désire, **sans pénalité**, mais 2 seulement seront retenues comme éléments (la **1^{ère} en Difficulté 6^{ème}** et la **2^{ème} comme autre difficulté**).





- Travail de groupe
- Dictée de mouvements
- Mouvements écrits en symbolique



POUTRE



VOCABULAIRE

- **Difficultés acrobatiques en poutre et sol:**
 - Difficultés réalisées avec envol (flip) ou sans envol (souplesse)
- **Difficultés gymniques en poutre et sol :**
 - Sauts et pirouettes
- **Maintien en poutre et sol :**
 - L'ATR est une partie de maintien



- **Séries :**
 - Eléments enchainés directement sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.
- **Il existe des séries :**
 - **Acrobatiques** : Rondade flip salto
 - **Gymniques** : saut changement de jambes + saut enjambé
- **Passage gymnique en sol**
 - Réalisation de 2 sauts différents enchainés directement ou non



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



Exigences de Composition

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

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

- Le passage proche de la poutre ne doit pas être obligatoirement un élément retenu. Le seul fait de toucher la poutre avec une partie du corps autre que les pieds suffit pour remplir l'EC 5.
- Une longueur doit comporter au moins une autre difficulté ou une Difficulté 6^{ème}.

Éléments non retenus

- Saut vertical
- Saut vertical double changement de jambe
- Tous les $\frac{1}{2}$ tours

- Si certaines de ces éléments étaient effectués par une gymnastes, ceux-ci ne seraient pas retenus dans les 4 autres difficultés nécessaires. Seules les éventuelles fautes d'exécutions seraient déduites de la note E.

Précisions

- Une interruption de temps de 10 sec est possible en cas de chute sur ou de l'agrès
- Il n'est pas obligatoire d'avoir une série acrobatique sur poutre
- Arrêts supplémentaires (pauses de concentration > 2 sec) : chaque fois – 0,10 pt
- L'ATR du 5^{ème} degré n'est pas une difficulté 6^{ème}
- Un ATR de la grille NON TENU est comptabilisé en Diff 6^{ème} mais : Pénalité de 1 point pour position non tenue – Pas de bonification éventuelle

Précisions (suite)

- Equerre renversée NON TENUE : ne peut pas être comptabilisée une diff 6^{ème}, comptabilisée comme autre difficultés.
- Souplesse AR arrivée accroupie et la souplesse AR en liaison avec un saut V sont prises en Diff 6^{ème}
- Saut changement de jbes avec écart des jbes après le chgt $< 135^\circ$; ne sera pas comptabilisé comme une Diff 6^{ème}, comptabilisé comme un saut enjbé.
- Si le saut enjbé chgt de jbe est effectué avec un angle (après le chgt de jbe) compris entre 135° et 150° , la bonification sera alors de 0,30 pt

Précisions (suite)

- Saut appel 1 ou 2 pieds = Difficulté 6^{ème} autres difficultés identiques
- Auerbach en bout de poutre : si la sortie est désaxée de plus de 50 cm par rapport à l'axe de la poutre, une pénalité de 0,10 ou 0,30 pt pour déviation est appliquée (cf tableau des fautes Générales) et suppression de la bonification.

Liaisons bonifiées

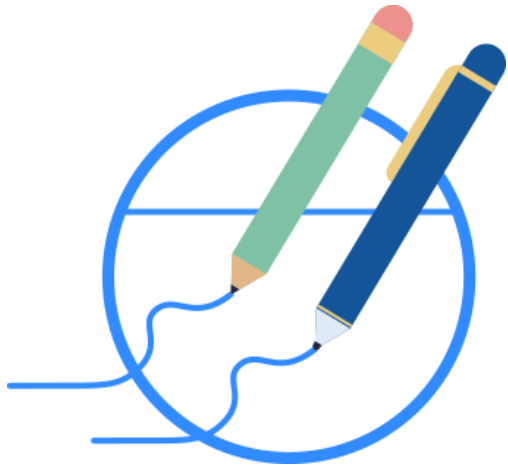
- Liaison de sauts Diff 6^{ème} différents : 0,30 pt
- Rondade + salto en sortie en liaison directe : 0,50 pt
- Flip + élément acrobatique avec ou sans envol sur poutre en liaison direct ou inversement : 0,50 pt
- Flip + salto en sortie en liaison directe : 0,50 pt



Répétition

- Une autre difficulté ou une Difficulté 6^{ème} ne peut être exécutée 2 fois.
- La 2^{ème} fois , l'autre difficulté ou la Difficulté 6^{ème} ne sera pas reconnue, seules les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E,
mais elle pourra servir pour valider une liaison bonifiée.





- Travail de groupe
- Repérage des liaisons bonifiées
- Mouvements écrits en symbolique



SOL



Exigences de Composition

1. 1 série acrobatique de 2 éléments minimum avec envol dont 1 salto
2. 2 salti différents dans le mouvement
3. 1 passage gymnique d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied liés directement ou indirectement **ET** 1 pirouette 360° minimum sur une jambe
4. 3 éléments acrobatiques avec envol AV, AR et latéral
5. 1 saut écart antéropostérieur > ou égal à 150°

Dans l'EC 3, 2 exigences sont demandées, la gym doit obligatoirement réaliser les 2 pour obtenir 0.50 pt.

Éléments non retenus

- Saut vertical
- Saut vertical double changement de jambes
- Si certaines de ces éléments étaient effectués par une gymnastes, ceux-ci ne seraient pas retenus dans les 4 autres difficultés nécessaires. Seules les éventuelles fautes d'exécutions seraient déduites de la note E.

Répétition

- Une autre difficulté ou une Difficulté 6^{ème} ne peut être exécuté 2 fois.
- La 2^{ème} fois , l'autre difficulté ou la Difficulté 6^{ème} ne sera pas reconnue, seules les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E,
mais elle pourra servir pour valider une liaison bonifiée.



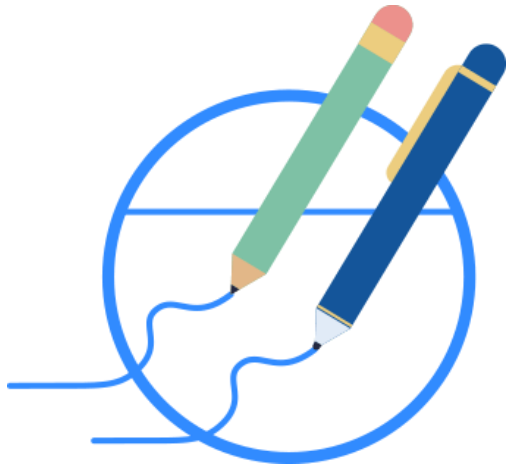
Précisions

- Musique du 5^{ème} degré
- Le renversement latéral libre et le renversement AV libre sont considérés comme des salti.
- Les 2 salti différents peuvent faire partis de la même série acrobatique : salto AV – rondade – flip – salto AR carpé
- Aucun salto dans le mouvement : - 2 points sur la note E
- Le twist tendu ou salto AR 1/2T seront reconnus au bénéfice de la gymnaste.
- Saut groupé et vertical 1 T ½ , pirouette 1 T ½ et souplesse valse 1 T ½ sont considérés comme autre diff

Liaisons bonifiées

- Salto Av en liaison directe avec min 2 autres difficultés ou difficultés 6^{ème} , acrobatiques avec envol : 0,30 pt
- Saut de mains + salto Av groupé ou carpé : 0,30 pt
- Saut de mains + flip AV (ou inverse) : 0,30 pt
- Saut de mains + salto AV tendu, groupé 1 T ou tendu 1 T : 0,50 pt
- Flip AV + salto AV groupé, carpé, tendu ou vrille : 0,5 pt
- Liaison directe de 2 salti différents : 0,5 pt





- Travail de groupe
- Repérage des liaisons bonifiées
- Mouvements écrits en symbolique

