

COMITÉ DÉPARTEMENTAL
RHÔNE-MÉTROPOLE DE LYON



PF 2018- 2019

Formation Juges

JOURNÉES DE RECYCLAGE

2 DATES :

- DIMANCHE 3 FÉVRIER À FONTAINES,
GYMNASE DES RONZIÈRES, 20 RUE DU STADE**
- SAMEDI 16 FÉVRIER AU BOIS D'OINGT,
SALLE DES FÊTES, 242 RUE DE LA PETITE GARE**



PROGRAMME



Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

COMITÉ DÉPARTEMENTAL
RHÔNE-MÉTROPOLE DE LYON



9h-9h15 : Accueil

9h15-10h15 : Rappel des généralités (Ce que l'on va faire maintenant 😊)

10h15-10h30 : Petite pause pour se rendre dans les salles

10h30-12h30 : 1^{er} agrès (choix parmi Table de Saut, Barre ou Poutre ou formation débutant)

12h30-13h30 : Repas tiré du sac 😊

13h30-15h : 2^{ème} agrès (choix parmi Barre, Sol ou quizz)

15h-16h30 : 3^{ème} agrès (choix parmi Poutre, Sol)



CALCUL DE LA NOTE FINALE

- ✿ **Note Finale = Note D + Note E**
- ✿ La **note D** est variable suivant le degré et va de 4 en 1^{er} degré à 13 points en 6^{ème} degré. Elle correspond à la valeur des éléments cotés contenus dans les imposés.
- ✿ La **note E** est de 10 points sur lesquels seront déduites les fautes générales et techniques propres à chaque agrès et degré.



LA NOTE FINALE

- La **note finale** est obtenue en faisant la moyenne des notes E des juges, à laquelle on ajoute la note D. Il faut au minimum 2 juges, mais il est possible d'avoir 3 voire 4 juges pour une bonne représentation des clubs.
- La note E est exprimée en centièmes (sans arrondir au dixième supérieur).
- Exemple : $7,30 + 7,20 = 14,50 : 2 = 7,25$ en note E.



PENALISATIONS DES FAUTES

- Elles sont réparties en 2 catégories :

Fautes Générales	Se référer au tableau des fautes générales
Fautes liées aux exigences techniques (0,3 pt)	Propres à chaque élément, agrès et degré

-  quelques ET à 0,1 et 0,5 pt



CHUTE

- * La chute sur le sol ou sur l'agrès vaut **1.00 point**.
- * En cas de chute en cours de mouvement (entrée et sorties comprises), la gymnaste a le droit de tenter à nouveau l'élément ayant entraîné la chute.
- * En cas de chute, la gymnaste a droit à 30 sec en barres et 10 sec poutre avant la reprise d'exécution (durant cette interruption, l'entraîneur est autorisé à assister et conseiller la gymnaste)

Chute après exécution de l'élément		⇒	Élément comptabilisé pour la note D Pénalité pour chute + fautes d'exécution sur la note E
Chute en cours d'exécution de l'élément	sans reprise de l'élément	⇒	Perte de la valeur de l'élément sur la note D Pénalité pour chute + fautes d'exécution sur la note E
	avec reprise de l'élément	⇒	1 ^{ère} tentative : pénalité pour chute uniquement sur la note E 2 ^{ème} tentative : + pénalités pour fautes éventuelles sur la note E (3 ^{ème} tentative : 2 chutes + pénalités pour fautes éventuelles sur l'élément réussi)



Comment lire une feuille d'imposé

Consignes de départ et précisions sur le matériel			Exigences techniques	
Repère	Titre du paragraphe	Note D		
	<p>1) Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments avec une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture Gras souligné : élément coté - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue 	<p>X pts =</p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en gras soulignés dans la 1^{ère} colonne</p>	<p>Dessins des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<p>- Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p> <p>- Gras italique : conseil technique. S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</p> <p>- Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</p> <p>Précisions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalité de 3 pts. - Si un élément coté n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. - Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « turet » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.
	<p>2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue 			<ul style="list-style-type: none"> - Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : <ul style="list-style-type: none"> Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout turet oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier. Si le paragraphe a un intitulé : pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout turet oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe. - Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).

Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés - **Note E** : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales

Note Finale = Note D + Note E



Eléments tentés / reconnus

Eléments Tentés - Eléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être **exceptionnel** ! Voici quelques repères en Barres :

	Eléments	Poussins	Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
DIVERS	Montée à l'appui	1 ^{er} - 2 ^e	Les pieds décollent du sol (ou tremplin) bassin à haut min de BI	Etablissement à l'appui
	½ tour par couronné	2 ^e	Première jbe engagée	Dégagé deuxième jbe amorcé
	Rotation AV	1 ^{er} - 2 ^e	Rotation engagée	Passage à la suspension visible
	Renversement BI	3 ^e - 4 ^e	Les 2 pieds ont quitté le sol ou le tremplin avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
	Renversement BS	5 ^e	Les 2 pieds quittent la BI avec élévation du bassin	Rétablissement à l'appui
SUSPENSION	Déplacement latéral	1 ^{er} - 2 ^e	Suspension avec lâcher au moins d'une main	Au moins 1 déplacement de main
	Courbe AV/AR	2 ^e - 3 ^e	Une courbe visible	Les 2 courbes réalisées
	½ tour à la suspension	3 ^e	Suspension avec lâcher au moins d'une main	½ tour terminé
BALANCERS	Balancer AV/AR BI	3 ^e - 4 ^e	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Balancer AV/AR BI jbes fléchies	3 ^e - 4 ^e	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Balancer AV/AR BS	4 ^e - 5 ^e	Passage en suspension sous la barre, balancer AV	Balancer AR amorcé
	Filé	4 ^e - 5 ^e	Début de renversement du corps vers l'AR	Balancer AR amorcé
ELAN AR	Prise d'élan, retour à la station	3 ^e /5 ^e	Fouetté des jbes	Bassin décollé de la barre
	Prise d'élan à l'appui libre	2 ^e	Bassin décollé	Corps à l'oblique AR basse
	Tour Facial AR	3 ^e /4 ^e /5 ^e	Prise d'élan et rotation engagée	Rétablissement à l'appui
BASCULES	Bascule faciale BI ou BS	4 ^e - 5 ^e	Fermeture jbe tronc, début de remontée en appui, épaules au niveau de la barre	Rétablissement à l'appui
SORTIES	Sortie salto groupé	5 ^e	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	Sortie filée	5 ^e	Début de renversement du corps vers l'AR	Arrivée sur les pieds d'abord



Paragraphe coté


* Description du mouvement : avec les particularités suivantes :

- × Ecriture **gras souligné : élément coté**
- × Ecriture normale : tout élément ou passage non coté
- × Ecriture **gras italique : position tenue (-0,30 si non tenue)**

• Pénalités :

- Un paragraphe coté, NON TENTE → - 3 points sur note E et - VD sur note D
- Élément coté NON RECONNU → - VD sur note D
- Exigence technique ou position tenue non respectées → - 0,30 sur note E
- Tiret écriture normale non respecté → - 0,10 sur note E

Si non exécuté : -0,10 pt sur E

2.10 - 8 temps : Arabesque		0.5
1-2	- 2 pas G-D	
3-6	- 1 pas G en élevant jbe D à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale : arabesque, position tenue	
7-8	- 1 pas D	

Si non tenue : -0,30 pt sur E

Si non tenté : -3 pts sur E et -0,5 pt sur D

Si non reconnu : -0,5 pt sur D (coté à 0,5)

Attention : On ne cumule pas 0,5 et 0,3



Paragraphe non coté

Description du mouvement :


- Ecriture **normale** : tout élément ou passage non coté
- Ecriture **gras italique** : position tenue (cf § coté)

Pénalités

- × **Paragraphe avec intitulé (arabesque, pose de pieds.....)**
→ si non tenté – 0,80 pt sur note E
- × **Paragraphe intitulé : chorégraphie**
→ si non tenté – 0,10 pt par tiret oublié sur note E
- **Exigences techniques ou position tenue : écriture normale**
→ si pas respectée – 0,30 pt sur note E (sauf cas particulier)

4.2 - Chorégraphie

- 2 pas sur ½ pointes D, G, bras latéraux
- Fléchir jbe G en posant talon G et en pointant pied D en AV
- Tendre jbe G en élevant jbe D à l'horizontale AV minimum
- Poser pied D et élever jbe G en AR
- Fléchir jbe D en maintenant jbe G à l'arabesque, *position tenue*



Fédération Sportive et Culturelle de France

Exigence Technique

5.4	Sauts en liaison (au choix saut groupé, écart antéropostérieur, sissonne, cosaque)	1
	- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds	0,5
	- Saut libre appel 2 pieds , réception jbes mi-fléchies, bras libres	0,5
	- Sans arrêt, saut libre appel 2 pieds , réception jbes mi-fléchies, bras libres	∩
		∩-∩
		∩-∩-∩
		∩-∩-∩-∩
		∩-∩-∩-∩-∩
		∩-∩-∩-∩-∩-∩
		∩-∩-∩-∩-∩-∩-∩



- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception

Saut Groupé

- Les genoux sont à l'horizontale minimum

Saut écart antéropostérieur

- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt

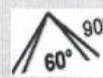


Si écart > 90° : SP

Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt

Si écart < 60° : élément non reconnu

Saut sissonne



Si écart > 90° : SP

Si écart entre 90° et 60° : 0.30 pt

Si écart < 60° : élément non reconnu

- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum

Saut Cosaque

- Jbe tendue à l'horizontale minimum

Conseil technique
(italique)

Exigence technique
0,30 pts

Exigence technique
0,10 pts (spécifié)

Exigences
spécifiques pour
les sauts en
fonction de l'écart

Exigence technique
0,30 pts

Exigence technique
0,30 pts



Rappel

- Mauvaise annonce de degré ou de saut :
Pénalité : Notation du degré exécuté (Note D) + pénalité de 0,80 pt sur la note E.
- Inversion dans l'ordre des éléments
Pénalité : -0,80pt sur la note E
- Élément supplémentaire : QUI N'EXISTE PAS DANS LE DEGRE CONCERNE :
Pénalité : -0,80pt sur la note E



Rappel

- **Pénalité** : élément mal exécuté, sans chute et recommencé : **0.50pt en Note E (+ fautes d'exécution sur les 2 éléments en E)**

Ex : un saut écart antéro postérieur refait juste après le 1^{er},
2 tours d'appui arrière au lieu d'un.

Attention !!! Particularité au Sol :

ATR Valse : Si la gym fait un ATR, puis recommence son ATR
Valse : on comptabilise -1pt sur la note E pour chute.



Rappel

- Lorsque la gym a un **choix d'élément**,
Si elle effectue les 2 éléments au choix, **les 2 éléments exécuté ne sont pas reconnu en D**
et il y a les **fautes d'exécution sur les 2 éléments en Note E.**
- **Définition : *appui d'une jambe contre la poutre*** c'est la touche importante de la poutre qui permet à la gym de se stabiliser : **0.30pts en E.**



Rappel

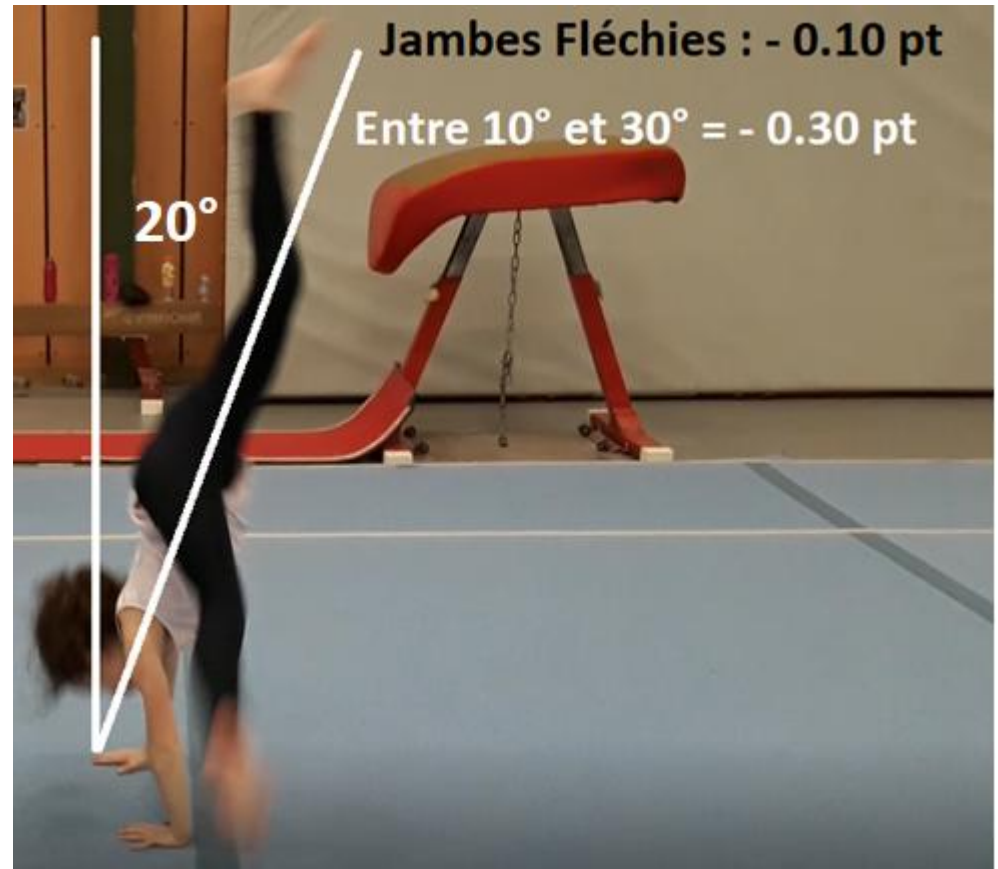
- **Acrobatie non dans le plan vertical** : pour les roues, rondades, souplesse AR ou ATR valse

< 10° 0.10 pt

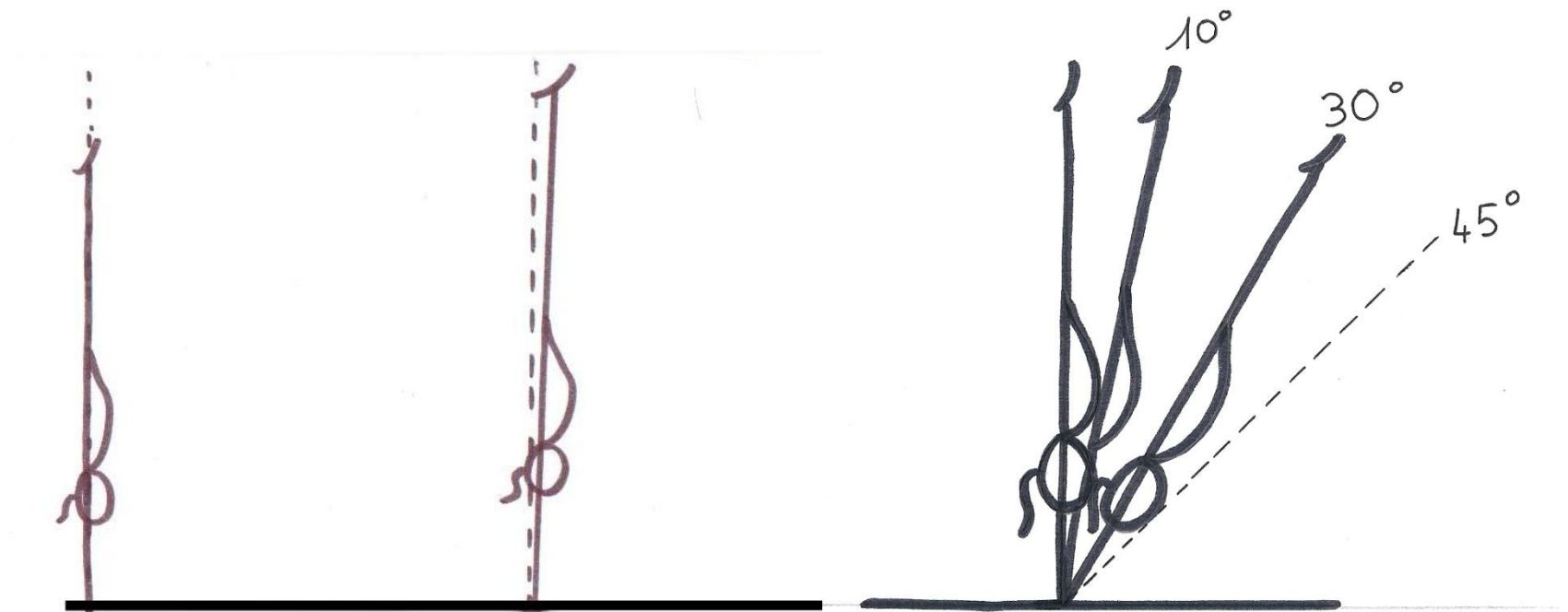
entre 10° et 30° 0.30 pt

> 30° 0.50 pt

- Un **tableau des fautes générales** relatif à l'agrès a été mis après chaque tableau des éléments tentés-reconnus.



ATR



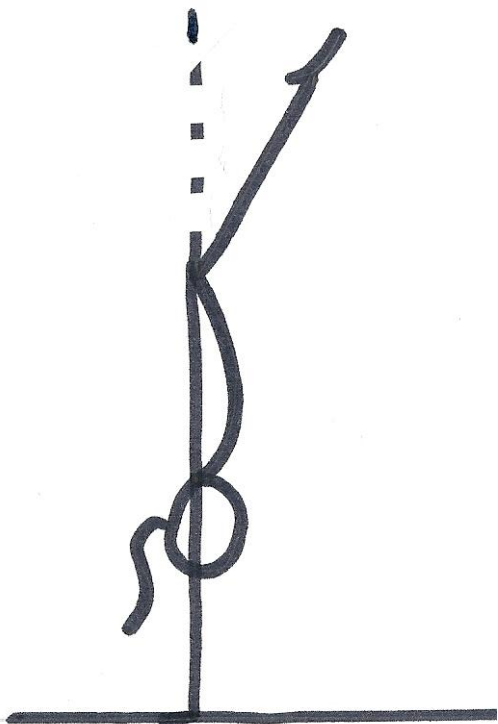
TB

Entre 0,1 et 10° :
0,10 pt

Entre 10,1 et 29°
: 0,50 pt

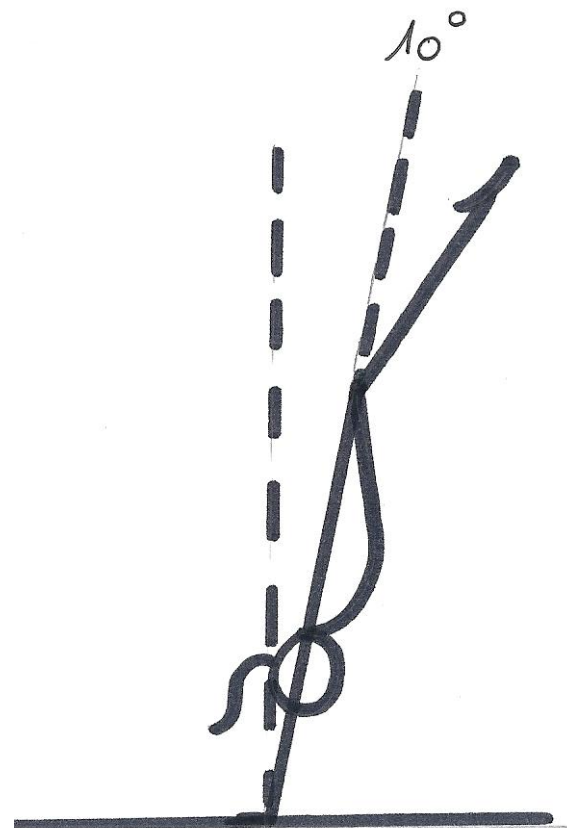
Sup ou égal à
30° : perte de la
valeur de l'ATR
en note D





Pas de pénalité/à la verticale
mais faute corps cassé dans
une position corps tendu

(0,30 pt)



Pénalité de 0,10/à la verticale,
et faute corps cassé dans une
position corps tendu (0,30pt)



Exemples de fautes générales

- Position incorrecte ou relâchée du corps-buste : - 0,10 pts ou - 0,30 pts



Position correcte du corps, aligné



Relâchement léger :
- 0,10 pts



Relâchement important :
- 0,30 pts

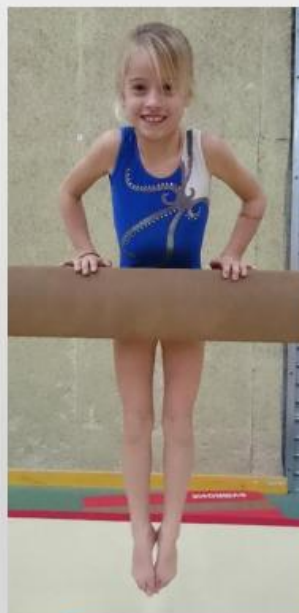


Exemples de fautes générales

- Bras ou jambes **fléchies** : - 0,10 pts ou - 0,30 pts ou - 0,50 pts



Flexion légère : - 0,10 pts



Flexion moyenne ($< 90^\circ$) :
- 0,30 pts



Flexion profonde
($> 90^\circ$) : - 0,50 pts

Activité sportive
Accédez aux paramètres de votre activité



Barres

Attention !!! Il n'y a pas de chute sur agrès

Le problème intervient généralement lors d'une **Bascule BS non remontée** et que **la gym reste pendue à la BS.**

3 cas :

- Le moniteur la remonte :

Pénalité : -0,80 pt pour « aide sur un élément non côté » Note E +
Pas de VD Note D

- La gym s'établit à l'appui BS sans refaire de bascule :

Pénalités : -0,8 pt « élément supplémentaire » Note E + fautes générales Note E +
Bascule non tentée Note D (-VD) + -3pt Note E **OU** non reconnue Note D (-VD)

- La gym refait une bascule pour s'établir à l'appui :

Pénalités : -0,5 pt d'élan intermédiaire + -0,5 pt d'élément mal exécuté, non chuté
et recommencé + fautes générales Note E

(Rappel Bascule tentée : Fermeture jbe tronc, début de remontée en appui, épaules au niveau de la barre. Bascule reconnue : rétablissement à l'appuis)



Poutre

- Pour **l'ATR jambes écartées** la 1^{ère} jambe doit dépasser la verticale + une exigence d'écart (doit être marqué en poussins 4^{ème}.)
- **Nombreuses positions tenues pénalisées à 0,30pt !**
- **Fouetté : une pénalité à 0,10pt ou à 0,30pt** en fonction de l'amplitude.
- **Nombreux erratas** (réception des sauts, légère flexion réception accro SP)



Poutre et Sol

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains = **0.10 pts.**
- Déviation par rapport à l'axe de réception : bassin ou épaules qui ne restent pas dans l'axe est un **Conseil Technique *en gras italique*** dans le descriptif du mouvement (SP) mais reste une faute générale à 0.10 ou 0.30 pts.



Poutre et Sol (Suite)

- **Saut de mains sol**



- **au 4^{ème} degré Jeunesses-Aînées ou 5^{ème} Poussins**

→ 0.10pt si la gym arrive sur 1 pied.

- **Au 5^{ème} degré jeunesses-aînées**

→ pas de VD si la gym arrive sur 1 pied



Poutre et Sol (Suite)

- **Roue sur poutre**

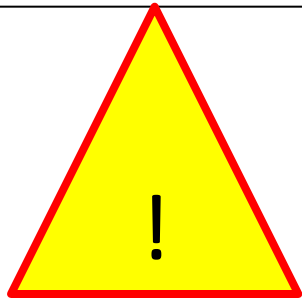
- **au 4^{ème} degré Jeunesses-Aînées : ROUE**

- Tentée : 2 mains sur la poutre arrivée face au départ
- Reconnue : un pied sur poutre

- **Au 5^{ème} degré jeunesses-aînées : ROUE PIED PIED**

- Tentée : arrivée 1 pied sur la poutre
- Reconnue : arrivée les 2 pieds l'un derrière l'autre serrés ou légèrement décalés.





ATTENTION

Ce document résume seulement une partie des modifications.

Obligation de travailler sur le PF 2019:





Sites internet

Site de la FSCF :

<http://www.fscf.asso.fr/activites/gymnastique-feminine>

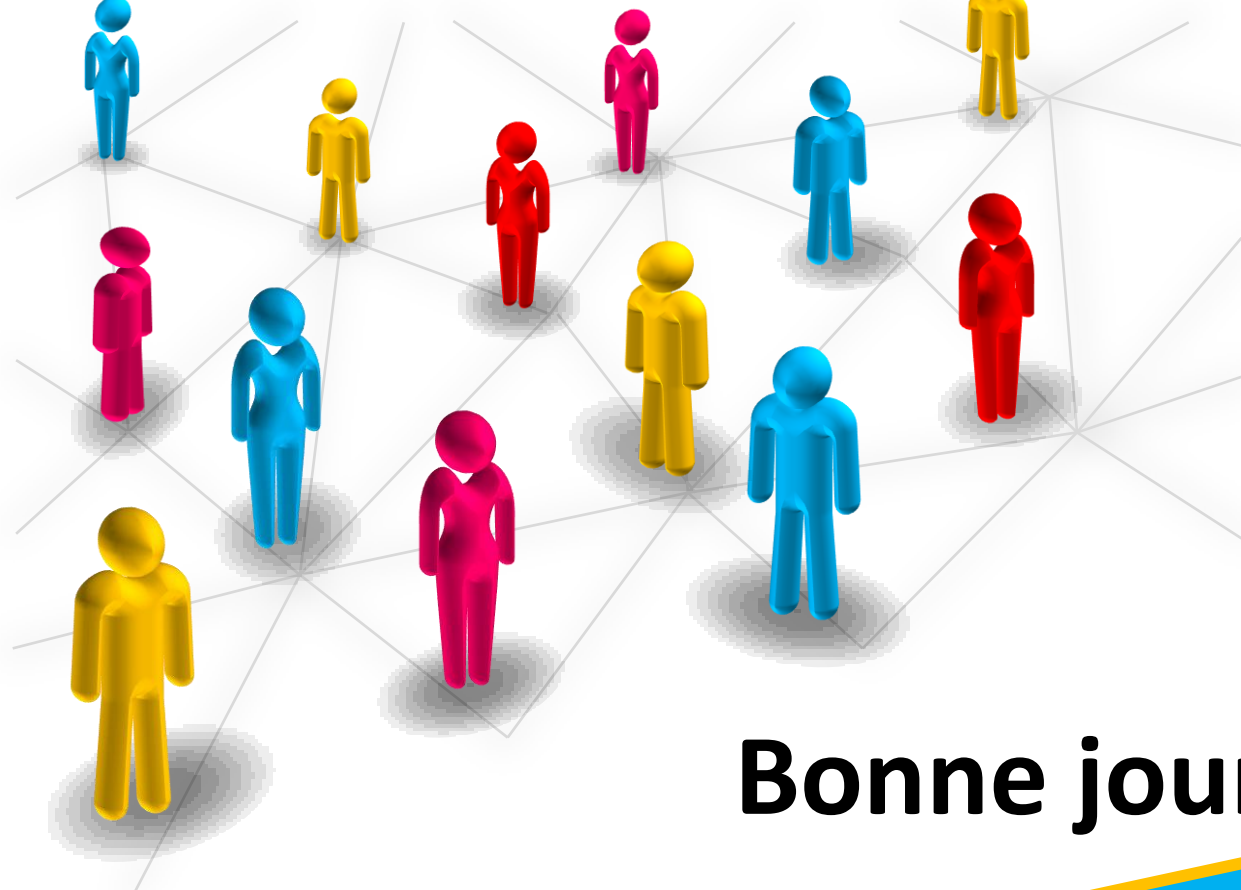
Site du CD Rhône FSCF : <http://www.fscf-rhone.org/>

Facebook

Profil de la CDGF : **Cdgm Rhône** (demander à être « ami »)

Page des juges : **FSCF Rhône : Juges gym filles** (« aimer la page »)





COMITÉ DÉPARTEMENTAL
RHÔNE-MÉTROPOLE DE LYON



Bonne journée