

**Recyclage juge 6° degré  
24 mars 2019 – Fontaines  
sur Saône**

Barres

# Recyclage Barres

- ▶ **Généralités** : un mouvement 6<sup>ème</sup> degré
- ▶ La note D
  - Les **difficultés** 6<sup>ème</sup> et les « **autres difficultés** »
  - Les **bonifications**
  - Les Exigences de Composition (**EC**)
- ▶ La **note E**
- ▶ Comment utiliser la **feuille de cotation** ?
- ▶ **Directives techniques** du PF 2019
- ▶ Ecriture **symbolique**
- ▶ **Exercices** pratiques
- ▶ **Vidéos**

# Généralités

- ▶ Un exercice 6<sup>ème</sup> degré est un mouvement **composé librement** par la gymnaste
- ▶ Il doit être composé de **7 éléments minimum** dont 3 difficultés 6<sup>ème</sup> de 3 familles ≠
- ▶ Afin de faciliter le jugement, il est important d'écrire les mouvements en **symbolique**

# Les différents types d'«Eléments» ?

Eléments (7 mini)

```
graph TD; A[Eléments (7 mini)] --> B[Difficultés 6ème]; A --> C[Autres difficultés]; B --> D["Eléments contenus dans la grilles des difficultés 6ème (familles de 6-1 à 6-6)"]; C --> E["Eléments contenus au minimum dans les 5ème degré et 6ème / ou code catégorie 2 ou code FIG"];
```

Difficultés 6<sup>ème</sup>

Eléments contenus dans la grilles des difficultés 6<sup>ème</sup>  
(familles de 6-1 à 6-6)

Autres difficultés

Eléments contenus au minimum dans les 5<sup>ème</sup> degré et 6<sup>ème</sup> / ou code catégorie 2 ou code FIG

# La Note D

# Décomposition de la note D























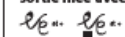


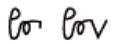
Note D	Valeur	Total
Difficultés 6 <sup>ème</sup>	3 X 3 pts	9 pts
Bonifications	à 0,30 pt ou 0,50 pt	1,50 pt max
Exigences de composition	5 X 0,50 pt	2,50 pts
		13 pts

# Les difficultés 6<sup>ème</sup>

# Tableau des difficultés

## ▶ Page 243 du PF 2019

- 7 familles
- Les bonifications

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0.30	BONIFICATION +0.50
6-1 ENTRÉES ET BAS CULES	<p>1 - Saut groupé ou écarté avec impulsion des mains sur BI à la suspension BS</p>  <p>2 - Balancer à la suspension BI + ½ tour au balancer à la suspension + bascule faciale ou dorsale BI (balade) (en entrée ou en cours de mouvement)</p> 	<p>3 - Station face à BI (à l'ext. ou à l'int. des B), saut avec 1 tour (360°) à la suspension BI + bascule faciale ou dorsale</p>  <p>4 - Bascule dorsale coupée BI ou BS (en entrée ou en cours de mouvement)</p> 	<p>5 - Poisson par-dessus BI à la suspension BS</p>  <p>6 - Station face à BS et BI, saut avec ½ tour (180°) à la suspension BS + bascule faciale ou dorsale</p> 
6-2 LACHERS			<p>1 - Retrait</p>  <p>2 - Départ de la suspension BS ou pieds mains BS, élan par-dessus BS avec ½ tour et envol par-dessus BI à la suspension BI ou à l'ATR (shushunova)</p>  <p>3 - Retrait à l'ATR à BI</p> 
6-3 ELANS EN AR		<p>1 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps carapé (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale)</p>  <p>2 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps tendu (tolérance 10 à 20° par rapport à la verticale)</p> 	<p>3 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps carapé ou tendu</p>  <p>4 - De l'appui facial, élan en AR à l'ATR corps carapé ou tendu avec ½ tour (180°). Le ½ tour peut être fait avant, pendant ou après l'ATR</p> 
6-4 RÉTABLISSEMENT	<p>1 - Grand rétablissement de la suspension BS, arrivée à l'appui libre ou en appui facial</p> 		
6-5 TOURS	<p>1 - De l'appui facial, élan en AR tour d'appui AR libre à l'horizontale (si sous l'horizontale, devient une autre difficulté)</p> 	<p>2 - De l'appui facial, élan en AR tour d'appui AR libre à l'oblique haute (&gt; 45°)</p> 	<p>3 - De l'appui facial, élan en AR tour d'appui AR libre à l'ATR ou avec tolérance 10 à 20° par rapport à verticale</p>  <p>4 - Soleil</p>  <p>5 - Lune par placement dos ou corps tendu</p> 
6-6 ELANS CIRCULAIRES	<p>1. Elan circulaire en AR jbes tendues pendant ¼ de tour minimum (carapé ou carapé écarté) (si flexion des jbes, devient une autre difficulté SP pour flexion jbes)</p> 		<p>2 - Contre mouvement (du pieds mains ou de l'appui libre)</p> 
6-7 SORTIES	<p>1 - Echappe BS, salto AR tendu (rotation AR en courbe AV ou gainage)</p>  <p>2 - De l'appui facial BS ou du pieds mains, sortie filée avec 1 tour ou +</p> 	<p>3 - Echappe BS, salto AR groupé ou tendu avec ½ tour</p> 	<p>4 - Echappe BS, salto AR tendu avec 1 tour et +</p>  <p>5 - De l'ATR BS ou de l'appui facial BS, pieds mains salto AV groupé ou carapé</p> 



# Remarques

- ▶ Un exercice peut comporter plusieurs Difficultés 6<sup>ème</sup> de la même famille mais **une seule sera comptabilisée en Difficulté 6<sup>ème</sup>**.
- ▶ La 2<sup>ème</sup> Difficulté 6<sup>ème</sup> sera comptabilisée comme « **autre difficulté** » et la bonification éventuelle sera prise en compte.
- ▶ Les difficultés 6<sup>ème</sup> supplémentaires (au delà de 3) sont comptabilisées comme « **autres difficultés** » et les bonifications éventuelles seront prises en compte.

# Répétition (spécifique aux barres)

- ▶ Un même élément **peut** être exécuté 2 fois.
- ▶ La 3<sup>ème</sup> fois, l'élément ne sera pas reconnu, une **pénalité de 0,5 pt** et les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E. **Sauf:**
  - La gym peut exécuter autant de bascules (BI, BS, ½ tour bascule) qu'elle le désire sans pénalité, mais **2 seulement seront retenues** comme « autres difficultés » (en plus d'une dif 6<sup>ème</sup> : balade ou tour bascule)
  - Elle peut réaliser autant de **prises d'élan à l'ATR** qu'elle le désire sans pénalité, mais:
    - La première sera retenue comme difficulté 6<sup>ème</sup> et bonifiée
    - Le deuxième sera retenue comme autre difficulté non bonifiée
  - Elle peut réaliser **2 tour AR libres**, mais:
    - Le premier sera retenu comme difficulté 6<sup>ème</sup> et bonifiée
    - Le deuxième sera retenu comme autre difficulté non bonifiée

# Remarques

- ▶ Le **tour AR libre sous l'horizontale** devient « autre difficulté »
- ▶ Le **½ tr bascule** est considéré comme une bascule mais donne droit à l'EC 2
- ▶ **L'elan circulaire AR** doit être effectué jambes tendues pendant au moins  $\frac{3}{4}$  tour pour être comptabilisé en D6

# Les bonifications

# Qu'est ce qu'une bonification?

- ▶ Sert à valoriser un mouvement, elle est exclusivement attribuée sur une difficulté 6<sup>ème</sup>.
- ▶ Une bonification peut avoir une valeur de **0,30 pt** ou de **0,50 pt**
- ▶ Un maximum de **1,50 pt** est attribué (note D)

# Quand n'accorde t'on pas une bonification ?

- ▶ En cas de :
  - Chute (**immédiatement** après l'élément)  
ex: retrait
  - Répétition de l'élément
  - Fautes  $\geq$  0,60 pt

**Les EC**

# Exigences de Composition

*(Citer les éléments)*

1. 1 **changements** de barres exécuté avec une dif 6<sup>ème</sup> avec envol
2. 1 élément avec rotation longitudinale 180° (**E/S comprise**)
3. 1 **bascule** en cours de mouvement
4. 1 **tour** autour d'un barre (proche ou grand tour)
5. 1 passage du corps **en arrière à l'horizontale** minimum (filé ne compte pas)



# La Note E

# Remarque

- Éléments non retenus en barres:
    - Pose de pieds
    - Balancé AV/AR de la suspension ou du filé (= élan intermédiaire à 0,5 pt péna sauf avant retrait ou grand réta)
    - Renversement du 4<sup>ème</sup> en BI
    - Bascule 1 jambe
    - Oscillation AR 1 ou 2 jambes
- Filé
  - Prise d'élan à 45°

# Note E = Exécution

**Pénalité** pour exercice trop court

Si 7 éléments au moins reconnus	–
Si 6 éléments reconnus	–2,00 pt
Si 5 éléments reconnus	–3,00 pt
Si 4 éléments reconnus	–4,00 pt
Si 3 éléments ou moins reconnus	–5,00 pt

# La note E

- ▶ En fonction du nombre d'éléments exécutés dans un exercice, il sera déterminé une **note E**.
- ▶ Le juge repèrera toutes les fautes **générales** (art. 15) et **techniques** (directives).

# La note E

- ▶ Un exercice sans sortie (difficulté 6<sup>ème</sup> ou « autre difficulté ») sera pénalisé de **0,80 pt.**
- ▶ Un exercice avec une entrée non codifiée (difficulté 6<sup>ème</sup> ou « autre difficulté ») ne sera **pas pénalisé.**

# Feuille de cotation 6<sup>ème</sup> Barres

Notation. 6<sup>ème</sup> degré - Barres Asymétriques - N° Gym :

**Difficultés : 9.00 pts** (3 Difficultés 6<sup>ème</sup> à 3.00 pts de la grille dans 3 familles différentes)

DIFFICULTE 1:  DIFFICULTE 2:  DIFFICULTE 3:  x 3.00 pts =

**Bonifications : 1.50 pts** (maximum) =

**Exigences de Composition : 2.50 pts** (= 5 x 0.50 pts)

- EC1 : 1 changement de barres (BS à BI ou BI à BS) exécuté par une Difficulté 6<sup>ème</sup> avec envol
- EC2 : 1 élément avec rotation longitudinale 180° mini (Entrée et Sortie comprises)
- EC3 : 1 bascule en cours de mouvement
- EC4 : 1 tour autour d'une barre (tour AR, pieds mains tour, soleil...)
- EC5 : 1 passage du corps en arrière à l'horizontale minimum

=

**Difficultés + Bonifications + Exigences de Composition =**  **Note D =**

<b>Note E</b> <b>10 points</b> (Exécution)	Si 7 éléments au moins reconnus	pas de déduction	<input type="text"/>
	Si 6 éléments reconnus	- 2 pts	<input type="text"/>
	Si 5 éléments reconnus	- 3 pts	<input type="text"/>
	Si 4 éléments reconnus	- 4 pts	<input type="text"/>
	Si 3 éléments ou moins reconnus	- 5 pts	<input type="text"/>

- Fautes d'exécution :

**Note E =**

**Note D + Note E = Note finale =**

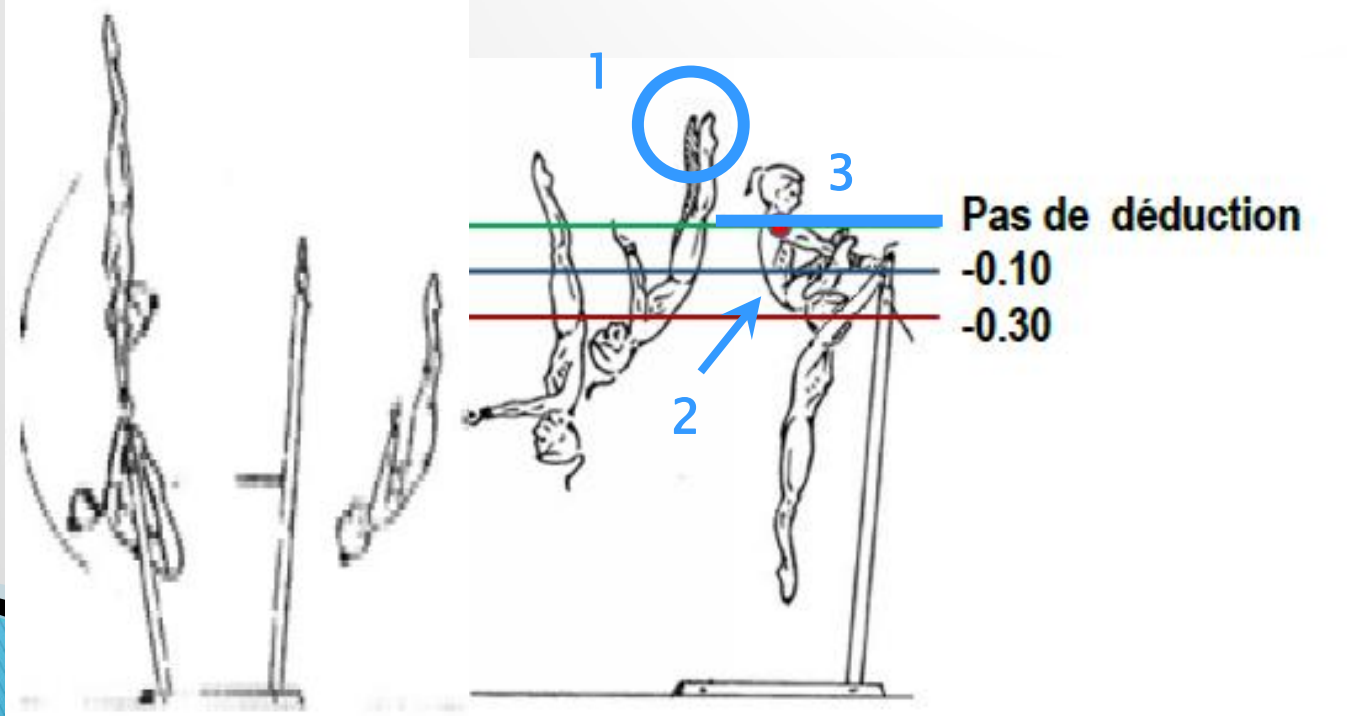
## Processus:

1. Entourer les diff 6<sup>ème</sup> et indiquer les bonifs, les reporter ici
2. Transformer les diff 6<sup>ème</sup> de la même famille en « autres difficultés » (entourer double)
3. Compter les x3 pts
4. Additionner les bonifs
5. Comptabiliser les EC
6. Faire le total de la note D
7. Compter les éléments reconnus (triples péna =0,5)
8. Déterminer les péna pour exercice trop court
9. Enlever les pénalités
10. Totaliser la note finale

# Directives techniques

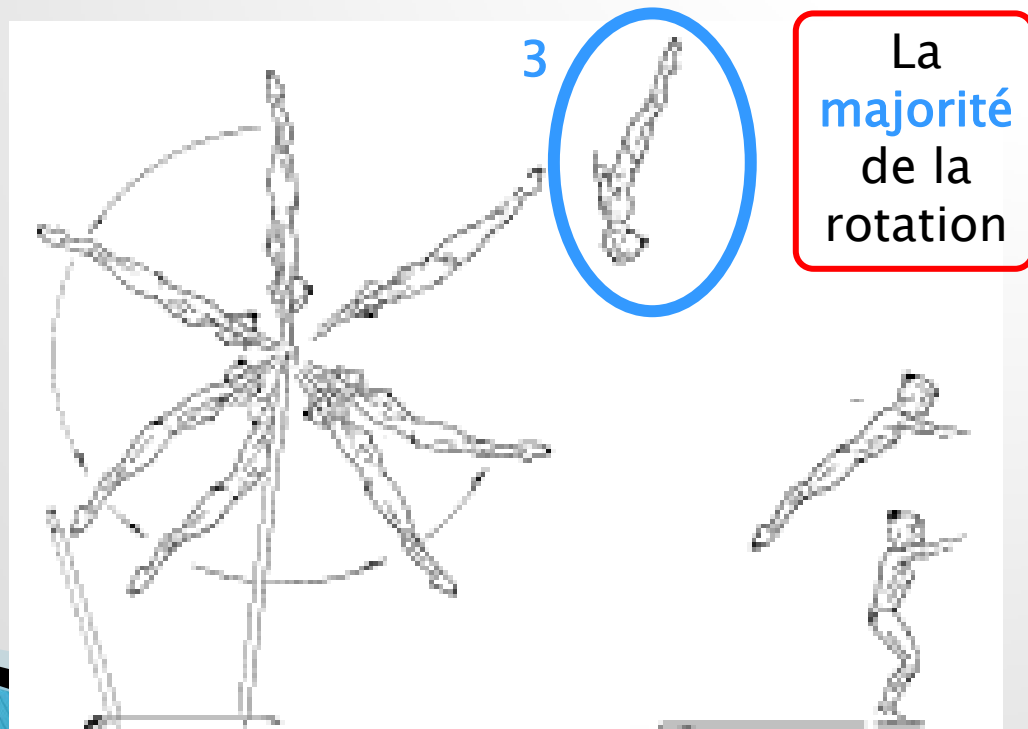
## ▶ Contre-mouvement

1. Pointes de pieds vers BS en avant de la barre **0,10 pt**
2. Manque de position carpée avant reprise BS **0,1 / 0,30 pt**
3. Epaules
  - Au dessus de BS : **SP**
  - Hauteur de BS : **0,10 pt**
  - Sous BS : **0,30 pt**
4. Eventuellement reprise d'élan **0,5 pt** si pendue (pas bonifiée !!)



# Directives techniques

- ▶ Sortie échappe tendue : toutes les parties du corps doivent être alignées
  1. Léger creux au niveau de la poitrine ou légère position cambrée du corps **0,10 pt**
  2. Position cambrée excessive **0,30 pt**
  3. Position cassée **non retenue en tendu**

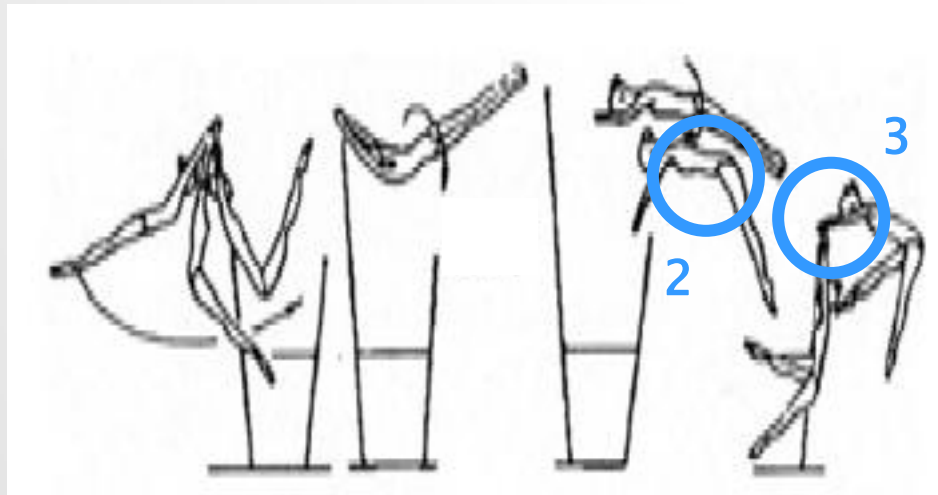




# Directives techniques

## ▶ Retrait et Schuschunova

1. Pas de pénalité d'angle
2. Appui libre : 0,30 pt
3. Bassin en-dessous des épaules 0,30 pt



# Soleil

- Si l'ATR est réalisé dans les  $10^\circ$  avant ou après la verticale, l'élément est reconnu

# Écriture symbolique

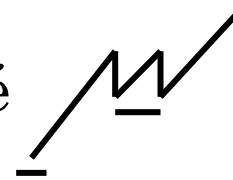
# Les entrées les plus communes

## 6-1

○ Saut écart



groupé



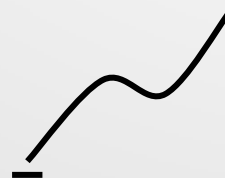
○ Balade



○ Tour bascule (0,3 pt bonif)

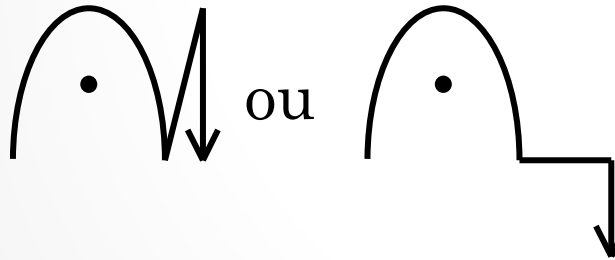



○ Poisson (0,5 pt bonif)



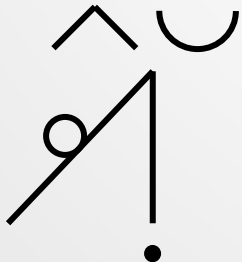


# Les lâchers les plus communs

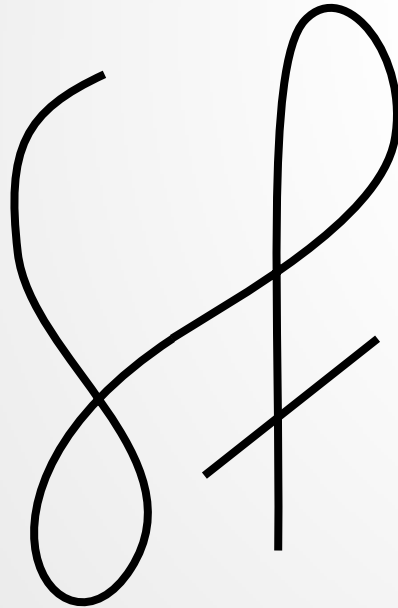
## 6-2

- Retrait (**0,5 pt** bonif) 
- Shushu (**0,5 pt** bonif) 

# Les élans ATR 6-3



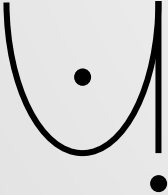

- Carpé  **0,5 pt** bonif à l'ATR, **0,3** entre 10 et 20°
- Tendu  **0,5 pt** bonif à l'ATR, **0,3** entre 10 et 20°
- Carpé avec  $\frac{1}{2}$  tr  **0,5 pt** bonif

# Le grand réta 6-4



# Les grands tours et passe-filés

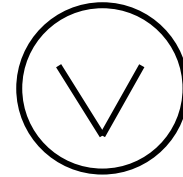
## 6-5

- Passement filé ou à  $45^\circ$   **0,3 pt** bonif si  $>45^\circ$
- Passement filé ATR  **0,5 pt** de bonif (dans les  $10^\circ$ )
- Soleil  **0,5 pt** de bonif (dans les  $10^\circ$ )
- Lune  **0,5 pt** de bonif (dans les  $10^\circ$ )

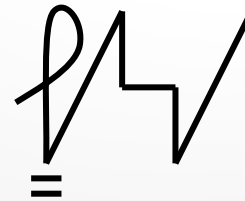


# Les élans circulaires les plus communs 6-6

- Elan circulaire carpé ou carpé écarté  
jambes tendu  $\frac{3}{4}$  tr





- Pieds mains rattrape (**0,5 pt** bonif)

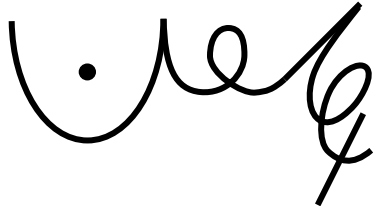
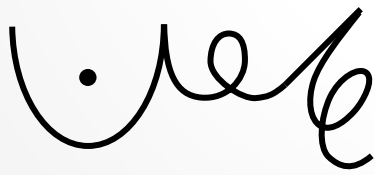

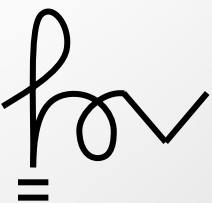


# Les sorties sans bonif

○ Echappe tendue 

○ Filée 1 tour  ou du pieds main 

# Les sorties bonifiées

- Echappe tendue ou groupée  $\frac{1}{2}$  tr  **0,3 pt**
- Echappe tendue 1 tr +  **0,5 pt**
- Sortie pieds mains salto AV groupé  **0,5 pt** carpé 

# Exercice 1 – examen 2019

1° Mettez le mouvement ci-dessous en signes :

2.00 pts si 10 signes ou 100%

1.00 pt si au moins 5 signes ou au moins 50%

Entrée : tour complet bascule BI - Tour d'appui arrière - Tour d'appui libre sous l'horizontale  
(Allongement insuffisant : léger)

Bascule Faciale BI - Contre mouvement - Bascule Faciale BS  
(Bras moyennement fléchis)

Tour d'appui arrière libre à 45° - Soleil - Soleil - Sortie échappe Salto AR Groupé  
(Jbes moyennement fléchies) (Hauteur sous l'horizontale)  
(Corps très relâché) (1 grand pas)

# Exercice 2 – examen 2019

2° Dans l'exercice ci-dessus, donnez la note D et E en justifiant chaque critère : **2.00 pts ou 0 pt**  
**1 pt si erreur bonification**


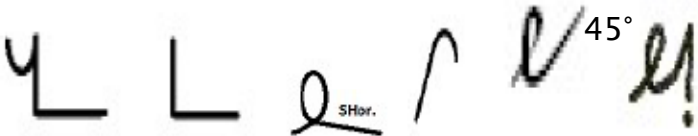

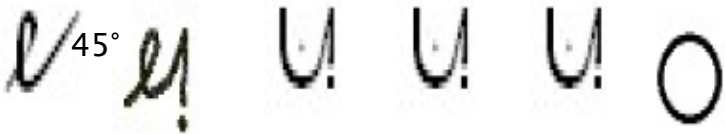
# Exercice 3 – examen 2019

3° et 4° Complétez le tableau suivant :

4.00 pts

Difficulté 6<sup>ème</sup> et Autre Difficulté 2.00 pts (4 x 0,50 pt)

Bonification et Pénalité 2.00 pts (4 x 0,50 pt)

Une gymnaste réalise (dans un mouvement)	Nombre de Diff. 6 <sup>ème</sup>	Nombre AD (1)	Bonifications	Pénalité pour répétition
				
				
				
				

(1)AD = Autre Difficulté

# Exercice 4 - examen 2019

5° a) Quelles Difficultés pouvez-vous mettre dans les cases :

1.00 pt ou 0 pt

