

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

Poutre

Recyclage Poutre

- **Généralités** : un mouvement 6^{ème} degré
- La note D
 - Les **difficultés 6^{ème}** 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

Généralités

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

Qu'appelle-t-on « Éléments » ?

Éléments (7 mini)

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

Difficultés 6^{ème}

Éléments contenus dans la grilles des difficultés 6^{ème}
(familles de 6-1 à 6-6)

Autres difficultés

Éléments contenus au minimum dans le 5^{ème} degré et/ou code catégorie 2 ou code FIG

La Note D

Décomposition de la note D

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

Les difficultés 6^{ème}

Tableau des difficultés

• Page 249 du PF 2019

- 6 familles
- Les bonifications

FAMILLE	SANS BONIFICATION	BONIFICATION +0,20	BONIFICATION +0,50
6-1 ÉLÉMENTS CYNTHIQUES	1 - Saut groupé 1/4 tour 	2 - Saut coaque appel 1 ou 2 pieds (saut groupé, 1 jbe tendue à l'horiz)  2 - Saut capé écarté en position la reversale 	4 - Saut capé écarté en position latérale  5 - Saut groupé 1 tour ou +  6 - Saut coaque 1/4 tour  7 - Saut écarté arrière positionneur 1/4 tour  8 - Saut en jarebi avec changement de jbe (angle > 15° après le changement) si angle entre 12° et 15° bonif +0,2 jbe  9 - Prouesse 1/4 tour ou + sur une jbe 
6-2 A.T. RT CHU (position de jbe fixe) PARTIE DE MAINTIEN	1 - ATR transversal de courte portée  2 - ATR latéral  2 - Équilibre renversée les us, jbe tendus ou écartés, en arrière ou en cours de mouvement 	4 - ATR transversal + relevé AV 	5 - ATR transversal avec 1/4 tour  6 - ATR transversal ou latéral arrière équilibre, jbe tendus ou écartés, en arrière ou en cours de mouvement  7 - ATR en flexion 
6-3 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES LATÉRAUX	1 - Roue d'un bras 	2 - Rondade 	
6-4 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT		1 - Sauplisme AV  2 - Cloche 	3 - Saut de main  4 - Saito AV groupé appel 1 pied (arrivée à la station)  5 - Saito AV groupé appel 2 pieds (arrivée à la station) 
6-5 ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIÈRE	1 - Sauplisme AR (au f' arrivée en ferie ou à la station) arrière accroupi, au régime de genoux, en appel sur 1 jbe, en Ld avec saut ou autres RW ou tel 	2 - Rip (arrivée au choix) 	3 - Saito AR groupé 
6-6 SOFTIES	1 - Saito AV capé appel 1 ou 2 pieds  2 - Saito AR groupé ou capé  2 - Renversement AV libre corps tendu (facile) 	4 - Saito AR tendu  5 - Saito Auwbach sur le côté de la poutre (toutes positions du corps) 	6 - Saito AV tendu appel 2 pieds  7 - Saito AV groupé appel 2 pieds avec 1 tour  8 - Saito AR tendu avec 1/4 tour ou +  9 - Renversement AV libre corps tendu avec 1 tour  10 - Saito Auwbach en bout de poutre (toutes positions du corps)  11 - Tait 

Remarques

- Un exercice peut comporter plusieurs Difficultés 6^{ème} de la même famille mais **une seule sera comptabilisée en Difficulté 6^{ème}**.
- Les difficultés 6^{ème} supplémentaires sont comptabilisées comme « autres difficultés » et les bonifications éventuelles seront prises en compte.

Répétition

- Un même élément **ne peut** être exécuté 2 fois.
- La 2^{ème} fois, l'élément ne sera pas reconnu, seules les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E.

Exemple:

Valide t-elle sa série gymnique dans le cas ci-dessous ?

Une gym réalise un enjambé puis sa série gymnique :
enjambé + changement de jambes

= pas EC série gymnique

- Il pourra servir pour valider une liaison bonifiée (**mais ne validera plus une EC**)

Les bonifications

Qu'est ce qu'une bonification?

- Sert à valoriser un mouvement, elle est exclusivement attribuée sur une difficulté 6^{ème} ou une liaison de plusieurs éléments
- 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)
 - Répétition de l'élément **sauf pour les liaisons bonifiées**
 - Position **non tenue** si précisée
 - Fautes $\geq 0,60$ pt
- Attention : une liaison est bonifiée même si les 2 éléments concernés **ont plus de 0,60 pt** de fautes ou si il y a chute sur le deuxième éléments.

Définition

- Liaisons **bonifiées** :

- Elles sont répertoriées à chaque agrès.
- Enchaînement **direct** de difficultés acrobatiques.
- Elles doivent être exécutées sans arrêt, sans élan intermédiaire, sans pas intermédiaire ou perte d'équilibre.

Liaisons bonifiées

- En poutre, bonifications à **0,50 pt**
 - **Flip + élément acrobatique** avec ou sans envol sur poutre en liaison directe ou **inversement**
 - **Flip + salto en sortie** en liaison directe
 - **Rondade + salto en sortie** en liaison directe
- bonification à **0,30 pt**
 - **Liaison de 2 sauts D6 différents**

LES E C

Exigences de Composition

1. 1 **élément acrobatique** avec/sans envol (sortie exclue) ou 1 **ATR** de la grille 6ème
2. 1 série gymnique de **2 sauts différents** (autre difficulté ou difficulté 6ème)
3. 1 **pirouette** 360° ou + sur une jambe
4. 1 saut écart antéro postérieur **≥ à 135°**
5. 1 passage proche de la poutre ET 3 longueurs minimum

Dans l'EC5, 2 exigences sont demandées :

la gym doit obligatoirement réaliser les 2 pour obtenir les 0.50 pt.

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

La Note E

Remarque

- Éléments non retenus en poutre :
 - Saut vertical
 - Saut vertical double changement de jambes
 - Tous les demi-tours

Note E = Exécution

Si 7 éléments au moins reconnus	-
Si 6 éléments reconnus	- 2 pts
Si 5 éléments reconnus	- 3 pts
Si 4 éléments reconnus	- 4 pts
Si 3 éléments ou moins reconnus	- 5 pts

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^{ème} » ou « autre difficulté » sera pénalisé de **0,80 pt.**
- Un exercice avec une entrée non codifiée ne sera **pas pénalisé.**

Précisions

- Si le saut grand jeté changement de jambe est effectué avec un angle (après le changement de jambe) compris entre **135°** et 150° la bonification sera alors de **0,30pt**. Si $<135^\circ$ = **saut grand jeté**.
- Saut **appel 1 ou 2 pieds** = Difficulté 6^{ème} ou autres difficultés **identiques**.
- Un ATR de la grille non tenu est comptabilisé en difficulté 6^{ème} mais:
Pénalité de 1,00pt pour position non tenue uniquement quand l'ATR doit être comptabilisé en difficulté 6^{ème}.
Pas de bonification éventuelle.

Précisions (suite)

- **Equerre renversée non tenue**: ne peut être comptabilisée comme une Difficulté 6^{ème}, comptabilisée comme une **autre difficulté**.
- Souplesse arrière : difficulté 6^{ème} si arrivée autrement qu'en fente ou à la station **sauf si en LD avec saut ou = autre difficulté**.
- Pour **l'ATR ½ valse** le fait de faire le ½ tour = position tenue

Précisions (suite)

- La position des jambes dans les ATR est libre.
- Flip = toutes les arrivées

- **Difficultés gymniques :**

Pour les sauts comme pour les pirouettes les rotations doivent être complètement terminées MAIS une tolérance de 30° est autorisée pour reconnaître la difficulté 6^{ème}.

Reconnaissance des tours pour les éléments gymniques (pirouettes et sauts)

- Les tours doivent être **complètement terminés** (tolérance de 30°).
- La position des épaules et des hanches est décisive ou un autre élément est attribué.
- Sous rotation, l'élément reçoit la valeur inférieure:
2 tours devient 1 tour et 1/2, etc.

Comment utiliser la
feuille de cotation

Feuille de cotation 6^{ème} Poutre

Notation, 6^{ème} degré - Poutre - N° Gym :

Difficultés : 9.00 pts (3 Difficultés 6^{ème} 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 élément acro. avec/sans envol (sortie exclue) ou 1 ATR de la grille des Difficultés 6^{ème}
- EC2 : 1 série gymnique de 2 sauts différents (autre difficulté ou Difficulté 6^{ème})
- EC3 : 1 pirouette 360° ou + sur une jambe
- EC4 : 1 saut à l'écart antéropostérieur ≥ 135°
- EC5 : 1 passage proche de la poutre ET 3 longueurs minimum

=

Difficultés + Bonifications + Exigences de Composition =

Note D =

Note E 10 points (Exécution)	Si 7 éléments au moins reconnus	pas de pénalité	
	Si 6 éléments reconnus	- 2 pts	
	Si 5 éléments reconnus	- 3 pts	
	Si 4 éléments reconnus	- 4 pts	
	Si 3 éléments ou moins reconnus	- 5 pts	

- Fautes d'exécution :

Note E =

Note D + Note E = Note finale =

Processus:

1. Identifier les éventuels éléments en **double**
2. Entourer les diff 6^{ème} et indiquer les bonifs si OK
3. Transformer les diff 6^{ème} de la même famille en « autres difficultés »
4. Compter les x3 pts
5. Additionner les bonifs
6. Comptabiliser les EC
7. Faire le total de la note D
8. Compter les éléments reconnus
9. Déterminer la note de départ E
10. Enlever les pénalités
11. Totaliser la note finale

Directives techniques

Directives techniques

- ▶ Les éléments doivent répondre à des exigences techniques pour que leur Valeur de Difficulté soit reconnue.
- ▶ Positions du corps à tous les agrès :

Groupé : angle des hanches et genoux moins de 90° dans les salti et les éléments gymniques.

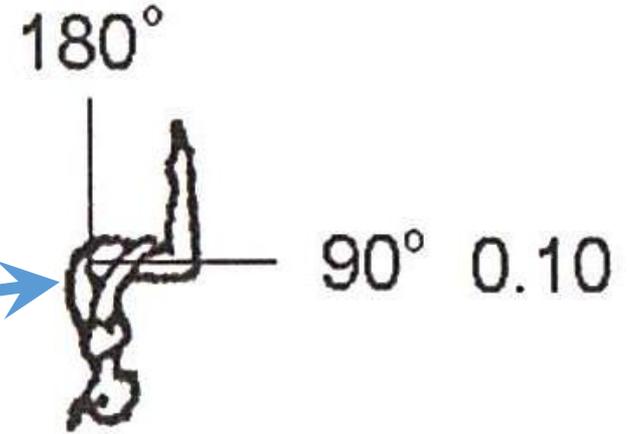


Directives techniques

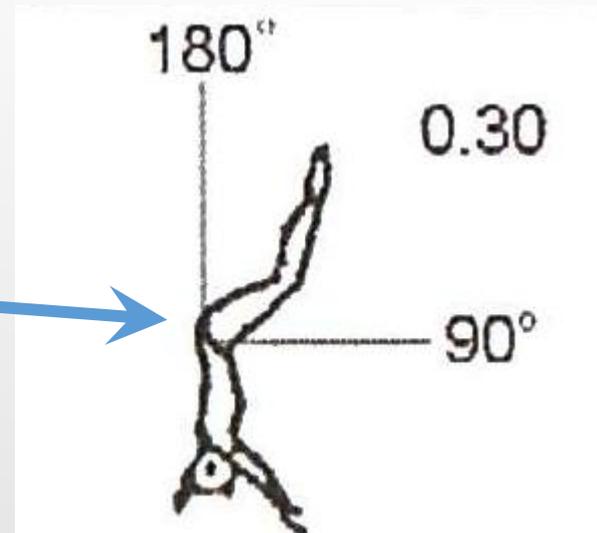
Position groupée (suite)

- Angle genoux $>135^\circ$, le jury donne salto carapé

- Angle hanches = 90° - 0.10pt



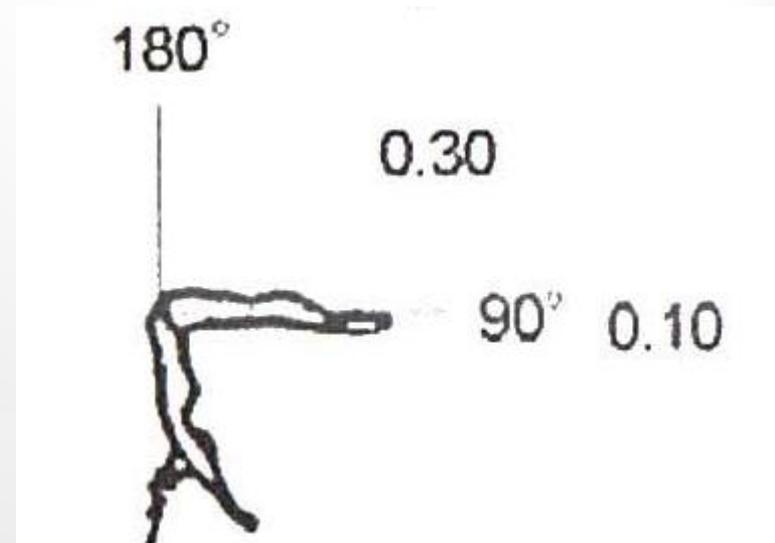
- Angle hanches $>90^\circ$ - 0.30pt



Directives techniques

Position carpée: angle des hanches moins de 90° dans les salti et les éléments gymniques.

- Angles des hanches = 90° - 0.10pt
- Angle des hanches $> 90^\circ$ - 0.30pt



Directives techniques

Position tendue : toutes les parties du corps doivent être alignées.

Un léger creux au niveau de la poitrine ou une légère position cambrée du corps est acceptable mais - **0,10pt**



Exigences pour les écarts

- **Exigences :**

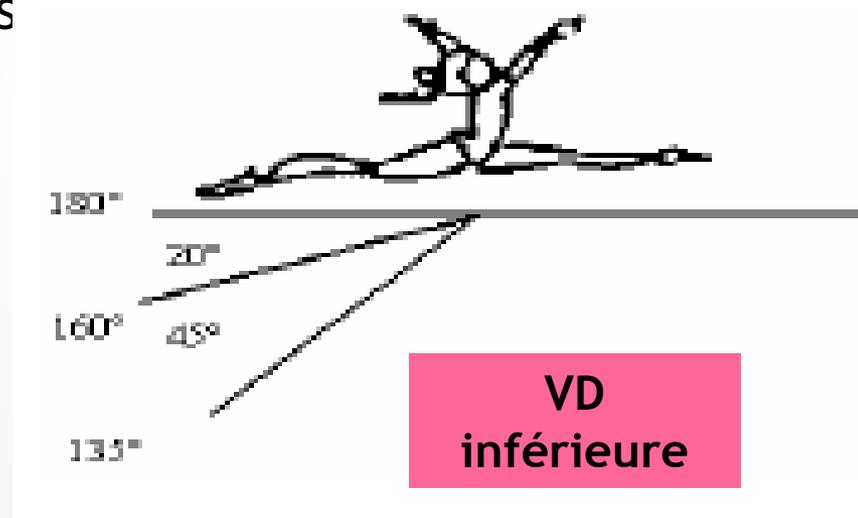
Pour angle d'écart insuffisant dans les sauts avec écart de 180°

- **Pénalités**

0°- 20° : - 0,10 pt

20°- 45° : - 0,30pt

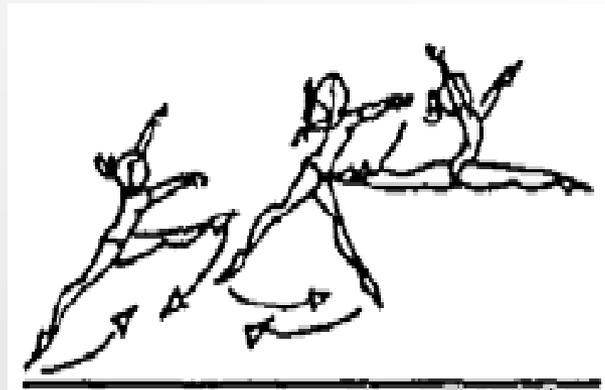
> 45° on donne la valeur d'un autre élément



Saut changement de jambes

- **Exigences** : Jambe libre avant à 45° avant le changement, écart de jambes de 180°

Jambe libre de changement au dessous de 45° ou si elle est **fléchie** on attribue la valeur du saut grand jeté.



Saut groupé avec / sans tour

- **Exigences :**

- Angle du bassin à 45°

- **Pénalités:**

- Genoux sous l'horizontale :
 - 0.30 pt



Saut cosaque

- **Exigences:**

Angle du bassin à 45°, genoux serrés

- **Pénalités:**

Jambe tendue sous l'horizontale : - 0.30 pt



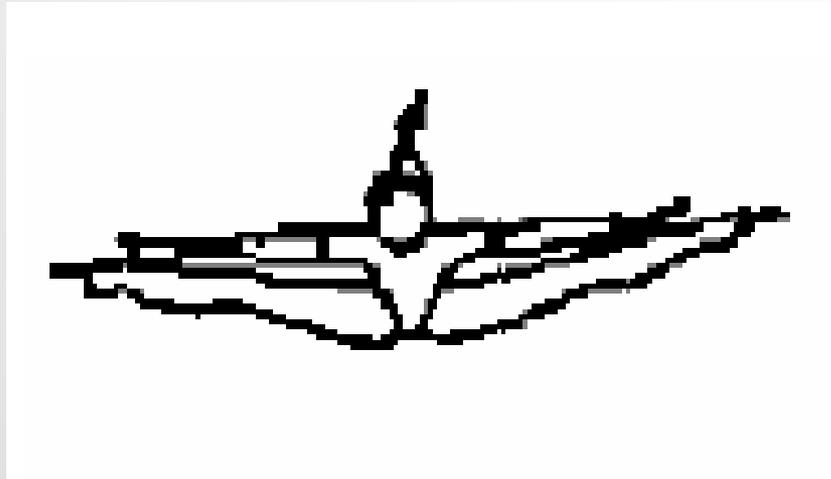
Saut carpé / écarté

- **Exigences :**

Les 2 jambes au dessus de l'horizontale

- **Pénalités:**

- Jambes sous l'horizontale : - 0.30 pt



Position des jambes dans les sauts

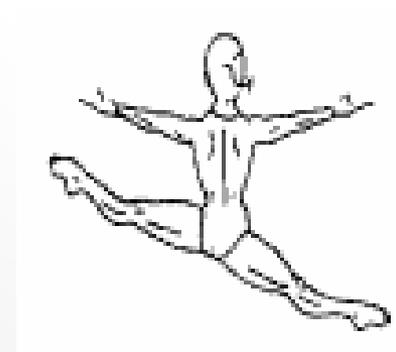
- **Sauts antéropostérieur ou carpé écarté :**

Jambes parallèles au sol



- **Position incorrecte des jambes**

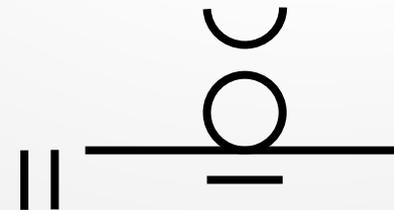
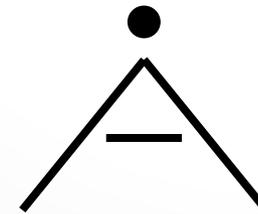
Déduction 0.10 pt



Ecriture symbolique

Les élts gymniques les plus communs 6-1

- Saut cosaque appel deux pieds (0,30 pt bonif)
- Saut carpé écarté en position transversale (0 pt de bonif)
- Saut écart antéropostérieur $\frac{1}{2}$ tr (0,50 pt bonif)
- Saut grand jeté avec changement de jambe (0,50 pt bonif)



Les ATR et parties de maintien les plus

- communs 6-2

- ATR latéral



- Equerre renversée



- ATR tenu en entrée (0,50 pt bonif)

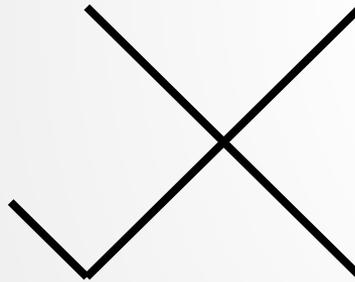


- Pour info : entrée franchissement (autre diff)

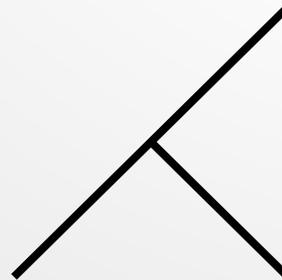


Les éléments acros latéraux les plus communs 6-3

- Roue un bras

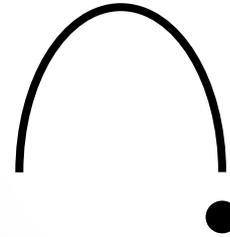


- Rondade (bonif 0,30 pt)

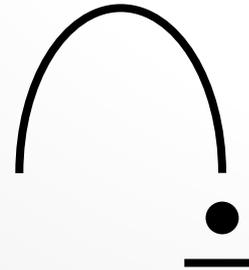


Les éléments acros avant les plus communs 6-4

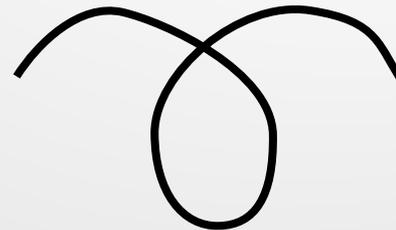
○ Souplesse avant (bonif 0,30 pt)



○ Saut de mains (bonif 0,50 pt)

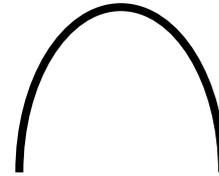


○ Salto avant (bonif 0,50 pt)

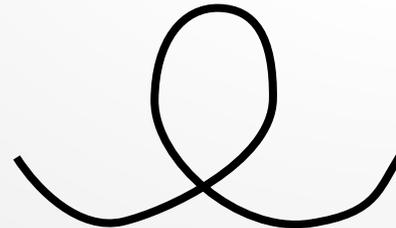


Les éléments acros arrière les plus communs 6-5

- Flip (bonif 0,3 pt)



- Salto arrière (bonif 0,5 pt)



Les sorties les plus communes 6-6

- Salto arrière



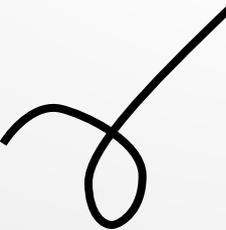
- Renversement avant libre



- Salto arrière tendu (bonif 0,3 pt)



- Salto avant tendu (bonif 0,5 pt)



- Renversement avant libre un tour (bonif 0,5 pt)



- Auerbach en bout de poutre (bonif 0,5 pt)



Trouver l'écriture symbolique des éléments suivants, valeur de bonification :

- Saut changement jambes 160 °
- Rondade
- Flip
- Pirouette 1 tour et 1/2
- Auerbach groupé en bout de poutre
- Tendu avant (sortie)
- ATR roulé

Saut changement de jambes 160°

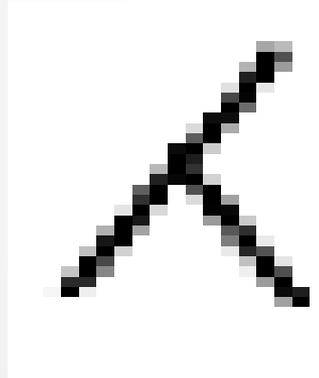
- Symbole :



- Bonification : + 0,50 pt

Rondade

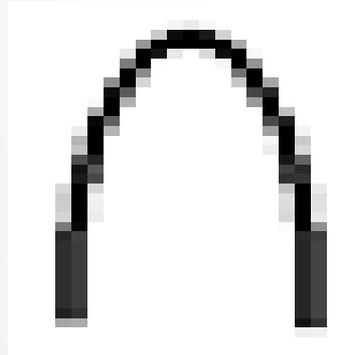
- Symbole :



- Bonification : + 0,30 pt

Flip

- Symbole :



- Bonification : + 0,30 pt

Salto arrière groupé

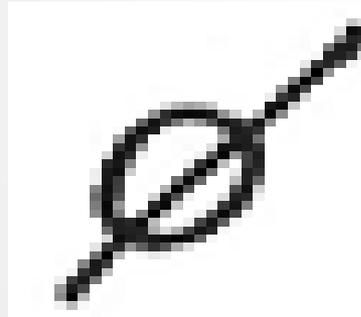
- Symbole :



- Bonification : + 0,50 pt

Pirouette 1 tour et 1/2

- Symbole :



- Bonification : + 0,50 pt

Sortie auerbach groupée en bout de poutre

- Symbole :



- Bonification : + 0,50 pt

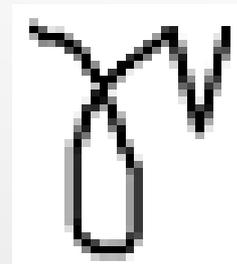
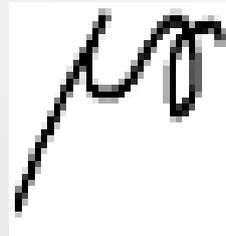
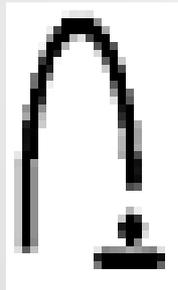
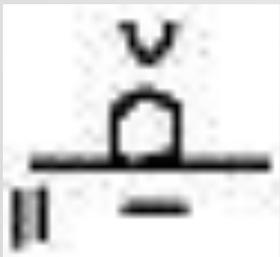
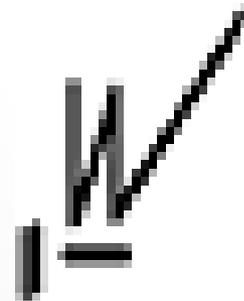
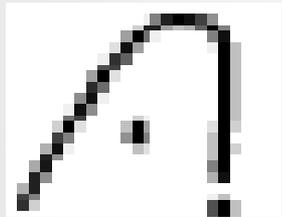
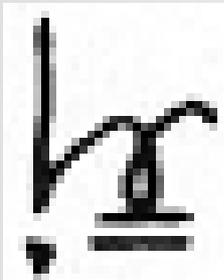
Salto avant tendu en sortie

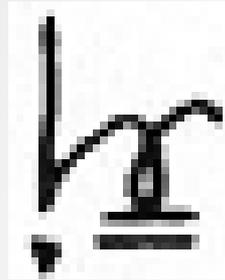
- Symbole :



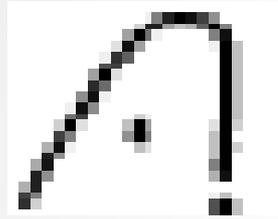
- Bonification : + 0,50 pt

Trouver les éléments correspondants aux symboles, élément 6°? Bonif?





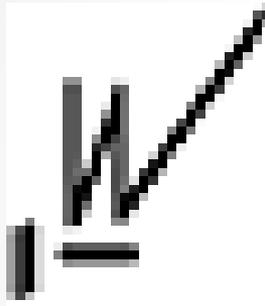
- ATR roulé
- Difficulté 6°
- Famille ATR tenu parties de maintien 6-2
- Bonification : + 0,30 pt



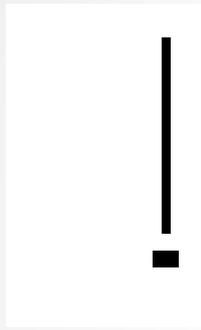
- cloche
- Difficulté 6°
- Famille éléments acrobatiques avant 6-4
- Bonification : + 0.30 pt



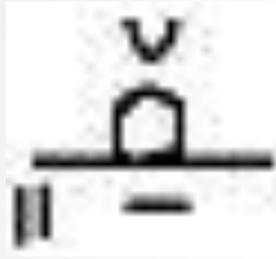
- Grand jeté
- Autre difficulté



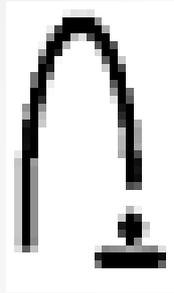
- Saut cosaque appel 2 pieds
- Difficulté 6°
- Famille éléments gymniques 6-1
- Bonification : + 0,30 pt



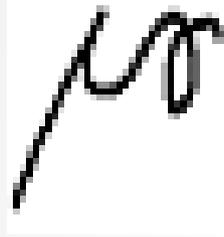
- ATR
- Autre difficulté



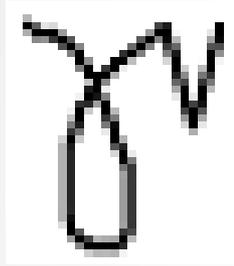
- Saut écart antéro postérieur $\frac{1}{2}$ tour
- Difficulté 6°
- Famille éléments gymniques 6-1
- Bonification : + 0,50 pt



- Saut de mains
- Difficulté 6°
- Famille éléments acrobatiques avant 6-4
- Bonification : + 0,50 pt



- Sortie twist
- Difficulté 6°
- Famille sortie
- Bonification : + 0,50 pt



- Sortie salto avant carpé
- Difficulté 6°
- Famille sorties 6-6
- Bonification : 0 pt



- Salto arrière tendu en sortie
- Difficulté 6°
- Famille sorties
- Bonification : + 0,30 pt

EXERCICES

2° Dans l'exercice ci-dessus, donnez la note D et E en justifiant chaque critère

- **Difficultés** : saut chgt de jbes (ou cosaque) + rondade + sortie salto ar tendu = $3 \times 3 \text{ pts} = 9 \text{ pts}$
- **Bonifications** : chgt jbes $135^\circ = 0,30$ + Rondade = $0,30$ + cosaque = $0,30$ + sortie salto ar tendu = $0,30$ + liaison = $0,50 = 1,7$ mais **$=1,50$ maxi**
- **EC** :
- Pas de série gymnique car répétition du chgt de jbes
- Pirouette = ok
- Élément acrobatique = rondade
- Saut écart antéropostérieur = changement de jambes
- 3 longueurs + PP = oui
- EC = **2 pts**

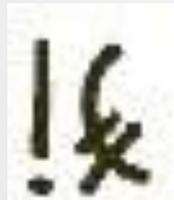
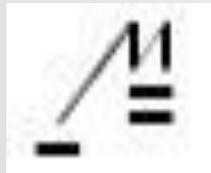
Exercice 1 (fin)

- **Note D** = 9 pts + 1,50 pts + 2 pts = **12,5 pts**
- **Note E** = 10 – (écart chgt 0,30 + léger déséquilibre 0,10 + jbes fléchies 0,30 + squat 0,50 = 1,20 de fautes) = **8,80 pts**
- **Note Finale** : 12,5 + 8,80 = **21,30 pts**

Exercice 4 – Examen 2019

La gymnaste réalise dans son mouvement les éléments ci-dessous.
Répondez aux questions suivantes :

► 1^{er} cas



Non tenu



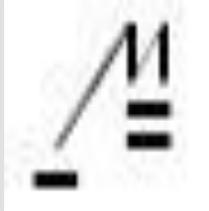
Sortie



est-il pénalisé ?

Non car pas besoin en Difficulté 6^{ème}

► 2^{ème} cas



Non tenu

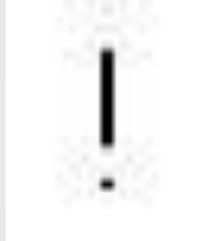
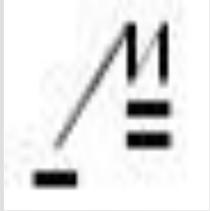
Sortie



est-il pénalisé ?

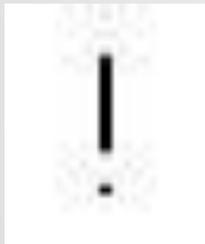
Oui car besoin en Difficulté 6^{ème}

▶ 3^{ème} cas



Non tenu

Sortie

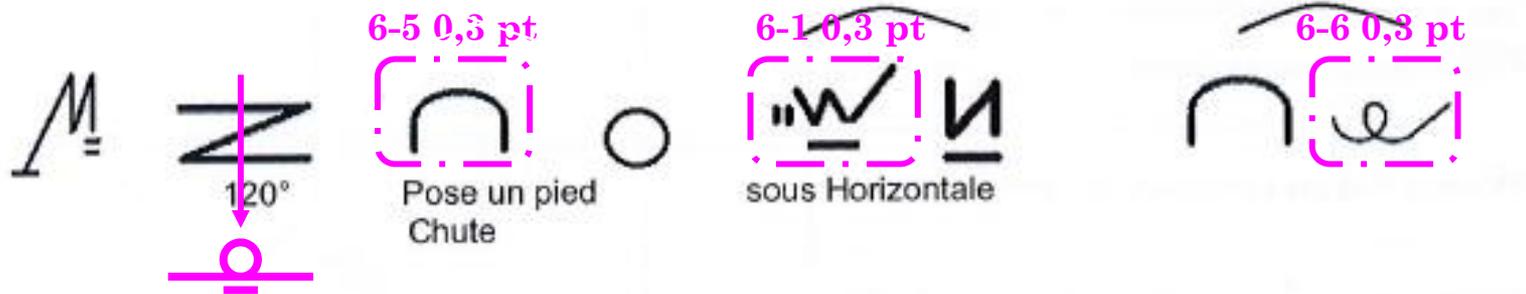


est-il pénalisé ?

NON car autre difficulté

Exercice 1 – Examen 2018

1° Dans l'exercice ci-dessus, donnez les notes D & E en citant les Exigences de Composition et les éléments qui les remplissent :

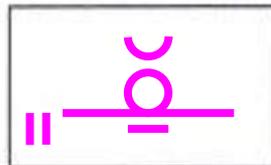
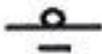


●	Difficulté 6 ^{ème}	6-5 + 6-1 + 6-6	9 pts	} D = 12,10	} 20,80
●	Bonifications		0,3+0,3+0,5 = 1,1		
●	EC 1 = acro		0,5		
●	EC2 = série gym	0,5			
●	EC3 = pirouette	0,5			
●	EC4 = 135° antéro		-		
●	EC5 = PP + 3 lg	0,5 (entrée)			
●	Chute + hauteur	1,3		} E = 8,70	

Exercice 2 – Examen 2018

2° Complétez les cases vides par des difficultés respectant les valeurs de bonifications indiquées :

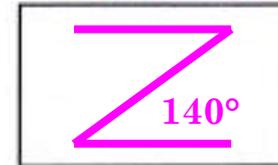
2.00 pts ou 0 pt



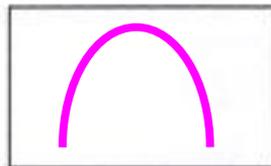
Saut 0.50 pt



Renversement 0.50 pt



Saut 0.30 pt



Liaison bonifiée à 1.30 pt sortie



Exercice 3 – Examen 2018

5° L'ATR non tenu est-il pénalisé dans les exemples suivants ?

2.00 pts ou 0 pt

Exemples					Oui	Non
!k	∩	Z	"w	Sortie	★	★
Non tenu			tendue groupée			
!k	ω	"△	∧	Sortie		★
Non tenu						
φ	∩	!	!k	Sortie	★	★
Non tenu			tendue groupée			
!	∩	X	Sortie	Sortie		★
Non tenu						

Exercice 4



- Note D, péna pour exercice trop court ?

Exercice 4



Difficulté 6^{ème}: 2 diff = 6,00pts

Rondade famille 6-3 (bonif 0,30)

Sortie salto avant carpé famille 6-6

Bonifications = 0,30pts

EC1 et EC2 = 1,00

Exercice 4



▶ NOTE D = $6 + 0,30 + 1,00$

= **7,30pts**

▶ NOTE E : 5 éléments

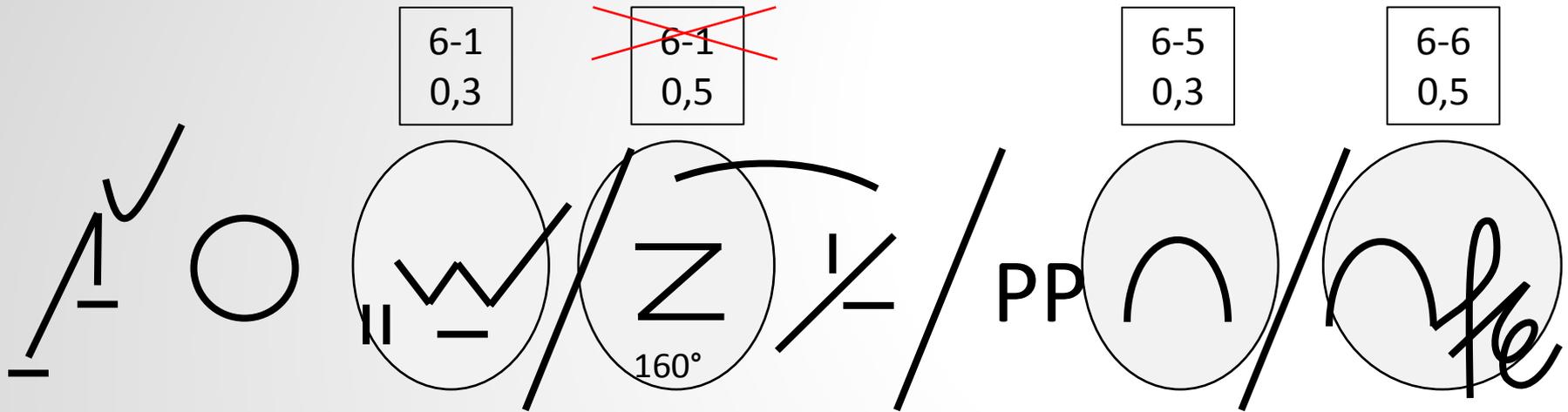
= **pénalité de 3 pts**

Exercice 5



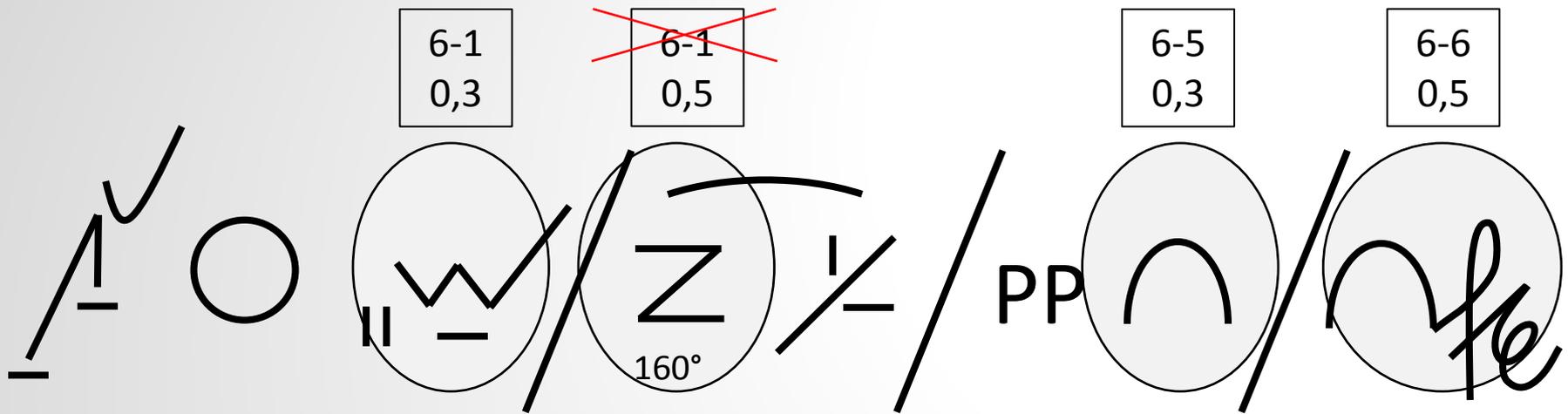
- Note D, péna pour exercice trop court ?

Exercice 5



- ▶ Difficultés 6ème: 3 diff = 9pts
 - Cosaque 2 pied famille **6-1**
 - Saut changement famille **6-1**
 - Flip famille **6-5**
 - Renversement avt libre corps tendu avec tour famille **6-6** 1
- ▶ Bonifications = 1,50pts
 - cosaque 0,30 + changement 0,50 + flip + sortie 0,50 0,30

Exercice 1



▶ EC1 + EC2 + EC3 + EC4 + EC5 = 2,50pts

▶ NOTE D = 9 + 1,50 + 2,50 = **13pts**

▶ NOTE E: 7 éléments = **pas péna ex trop court**

Place à la pratique =
compétition !!

Bon appétit...