



Help Desk GAF 5^{ème} Edition - Mars 2015

Ce document appelé “**Help Desk**” pour la **gymnastique artistique féminine** a pour objectif de donner des précisions et des exemples concernant les différentes règles du code de pointage GAF

Le but du CTF est de réduire les différentes interprétations des règles,
et ainsi permettre aux juges un travail plus objectif.

Note : Dans les éditions futures , seules les nouvelles informations figureront dans des encadrés verts.

Contenu:

Section 2-6	1
Section 7	6
Section 8	12
Section 9	22
Section 10	40
Section 11	49
Section 12	59
Section 13	67
<i>Annexes</i>	73

N'oubliez pas:

- De lire le code de pointage GAF et les règlements techniques FIG pour une complète référence aux règles.
- Le contenu de ce “Help desk” n’est pas exhaustif et peut être revu en fonction de futurs critères.





2.1 Droits de la gymnaste

“Avec l’autorisation du jury supérieur, elle peut répéter la totalité de son exercice si celui-ci a été interrompu pour une cause dont elle n’est pas responsable”



- Exemples de raisons ne relevant pas de sa responsabilité:
- Agrès détériorés ou qui s’écroulent
- Lumières défaillantes

- Appareils de sonorisation défaillants. Si la musique s’arrête avant la première ligne acro la gymnaste peut recommencer son exercice, mais si la première ligne acro a déjà été exécutée la gymnaste doit continuer son exercice. Il n’y aura pas de pénalisation pour l’artistique et la musique pour la partie de l’exercice où celle-ci est manquante .

- Maniques visiblement déchirées (prise)

Exemples de raisons relevant de sa responsabilité:

- Bandages perdus
- Commencer l’exercice sans avoir été appelée

2.1.2 Echauffement

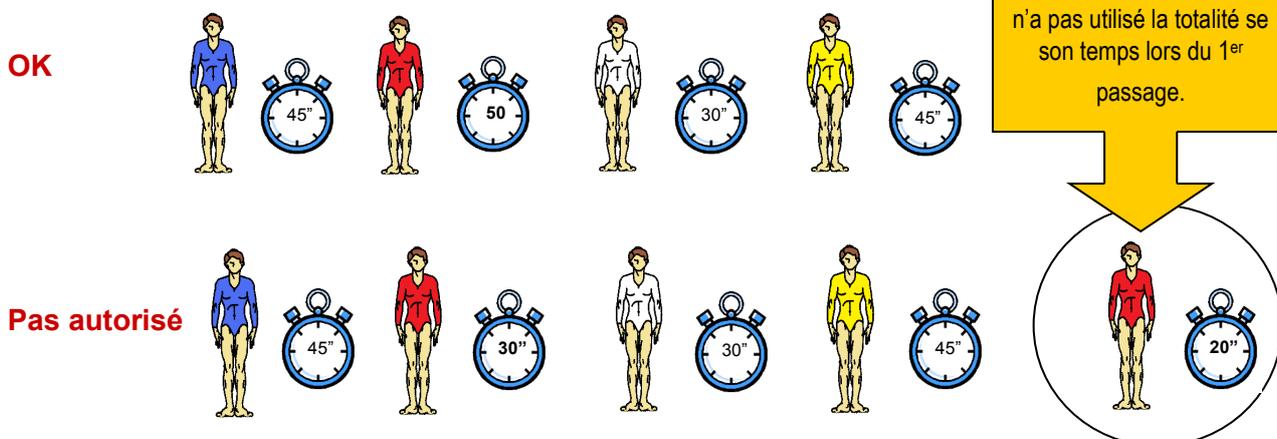
“Lors des qualifications (C I) et des finales par équipe (C IV) la totalité du temps d’échauffement appartient à l’équipe , sauf au saut. Pour les détails de l’échauffement au saut voir section 10

Pour les groupes mixtes, le temps de préparation appartient, personnellement, à chaque gymnaste. L’ordre de préparation devrait être le même que celui de la compétition.”



Barres et poutre: chaque gymnaste peut décider d’utiliser la totalité de son temps ou moins, mais elle a seulement une possibilité pour s’échauffer.

Exemple d’échauffement aux barres pour un groupe mixte:





“Après le temps de préparation ou durant les “attentes au cours de la compétition” l’agrès peut être préparé (2 personnes max aux barres) mais pas utilisé. ”

Autrement:

Après un avertissement verbal la gymnaste recevra 0.00 pour exercice exécuté avec la lumière rouge.



- Attente au cours de la compétition: c’est le temps qui s’écoule pendant que les juges calculent la note de la gymnaste précédente.
- La préparation de l’agrès avant l’échauffement peut commencer quand les gymnastes se déplacent pour se rendre à l’agrès suivant.

SECTION 2

Règlement pour les gymnastes

2.3.2 Vêtements de compétition

" f) Elle doit porter l’identification nationale ou l’écusson placé sur le justaucorps/académique selon le règlement FIG pour la publicité le plus récent."

Recommandation: pour éviter toute confusion ou application de déductions pendant la compétition le CTF recommande que les gymnastes des fédérations portent l’écusson national même si celui-ci est imprimé dans le tissu.

3.1 Droits des entraîneurs

“j) Demander au jury supérieur de revoir les pénalisations pour temps et ligne”

Cette demande doit être soumise par écrit au jury supérieur, avant la fin de la rotation.

SECTION 3

Règlement pour les entraîneurs

3.2 Responsabilités des entraîneurs

Plan de travail . C’est un document élaboré par le comité d’organisation conjointement avec la FIG. Ce document contient des informations importantes concernant:

- L’organisation
- Des informations techniques (programme, entraînements, échauffements et horaires de compétitions, informations pour les délégations, tirage au sort, formulaires à déposer, réunions, cérémonies, résultats, informations sur le site de compétition).

Ce plan de travail comprend des annexes avec les formulaires suivants:

- Soumission de nouveaux éléments ou sauts (**voir annexe A**)
- Demande pour monter les porte-mains des barres asymétriques (**voir annexe B**)
- Permission d’enlever le dossard (**voir annexe C**)
- Dépôt de l’ordre de passage (**voir annexe D**)
- Réclamation pour la note D (**voir annexe E**)
- Demande pour revoir les déductions pour temps/ligne (**voir annexe F**), etc.

- Les transports
- L’hébergement
- Des informations médicales
- Médias



4.1 La présidente du CTF (ou sa représentante si la présidente n'est pas présente)

“k) Dans des cas particuliers ou inhabituels elle peut désigner un juge pour la compétition”



Tout juge possédant la catégorie requise disponible à ce moment là sur les lieux de la compétition (si il n'y a plus de juge réserve et pas d'autres possibilités). Ce juge peut être présent parce qu'il travaille comme volontaire, ou qu'il regarde la compétition en tant que spectateur, etc.

Exemples de cas:

- Quand un juge est souffrant
- Quand le juge n'est pas arrivé sur le site de compétition

SECTION 4
Règlement pour le comité technique

5.1 Règlement pour les juges

“ b) Posséder le brevet de juge international du cycle en cours de validité et présenter le livret de juge”

Il est important de produire tous les documents nécessaires au bureau de la FIG, posséder la vignette du cycle en cours et l'enregistrement du cours dans lequel le juge a obtenu sa catégorie.

SECTION 5
Règlement & composition des jurys à l'agrès

QUALIFICATION CALIFICACION		Date		Signature de l'Espece / Signature Course Leader		Couleur / Colour	
Cycle / Cycle	Genre de course / Type of course	Intercontinental / Continental	Fecha / Date				
1	2013	Continental	23/11/13	[Signature]		Marron	



Les juges ont pour responsabilité de noter leur participation comme superviseur à l'agrès, Jury D, Jury E, ou assistants pour les compétitions officielles ou enregistrées à la FIG .

Il est important que pour chaque compétition figure la signature du président du jury supérieur et le numéro d'enregistrement de la compétition (ID).

Judges's actions / Actividades del juez (International)				Kampfrichterensatze / Actividades del juez (Internacional)			
Nr.	Date: / Date: / Datum / Fecha:	Place: / Lieu: / Ort: / Lugar:	Type of Competition: / Genre de compétition: / Art des Wettbewerbe: / Tipo de competición	Inserted as: / Engagé comme: / Enregistré als: / Utilizado como:	Sign: / Jury Chairman / Sign: / Chef du Jury / Unterschrift: / Wettkampfrichter / Firma: director de comp.		
1234	26-30/09/2009	Lima Peru	Campeonato Sudamericano Juvenil	Juez B	[Signature]	Trepid. C.T.F. Sudamericano	
	2014	Lima Peru	Sudamericano Infantil-Juvenil	Juez B	[Signature]		
	2007	Rio de Janeiro Argentina	Juegos Transandinos	Juez A	[Signature]		



"f) Suivre toutes les instructions particulières liées à l'organisation ou au jugement, données par les autorités (telles que les instructions concernant le système de notation)."

Lors des compétitions FIG chaque jury E/R a un boîtier électronique pour saisir les déductions et un téléphone. A la poutre et au sol les juges doivent saisir les déductions pour artistique et exécution séparément.

Le juge D2 a un boîtier électronique pour saisir la note D. Le jury D a un ordinateur dans lequel le programme IRCOS est installé et un téléphone pour communiquer avec la présidente du jury supérieur.

Boîtier électronique pour note E



Boîtier électronique pour note D

Ordinateur avec système IRCOS

Téléphone

"g) Assister aux entraînements sur podium (obligatoire pour tous les juges) "

Le but de l'entraînement sur podium est de discuter, ou de clarifier des critères, entre le jury D et le superviseur à l'agrès. Les jury E/R doivent aussi y assister.

Les juges et le CTF peuvent également voir les nouveaux éléments ou liaisons qui ont été soumis et contrôler les demandes pour monter les porte-mains des barres.

Pendant la compétition les juges doivent

" a) en toute circonstance se comporter de façon professionnelle, se montrer exemplaires, et avoir une attitude non partisane".

NOTE: Se rapporter à "Règles FIG pour les juges" (édition en cours)"



Une évaluation des juges sera réalisée à toutes les compétitions et chaque phase de compétition aura un coefficient différent.

Si un juge a "excellent" et "médiocre" dans les différentes phases de compétition, il ne recevra pas de lettre de remerciements pour son excellente évaluation dans une des phases de la compétition.



6.3 Exercices trop courts

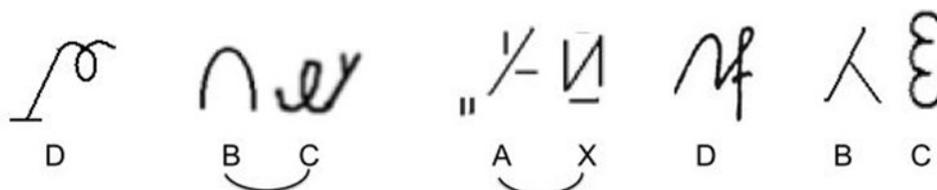
Le jury D applique les déductions neutres correspondantes à un exercice trop court.
Le calcul des VD (gym/acro) et le nombre d'éléments dans l'exercice ne doivent pas être confondus.

Ex 1: 7 éléments ou plus sont exécutés (sauf sortie): pas de déduction pour exercice trop court.
Ex 2: 10 acro (dont sortie) +1 gym. = on compte 6 éléments pour la note D, mais pas de déduction pour exercice trop court.

Les éléments sans VD* ne doivent pas être comptés.

*Eléments qui ne sont pas dans le tableau des éléments et/ou qui sont répétés.

Exemple



VD: 2D, 2C, 1B, 1A (max. 5 acro, min. 3 gyms.) – Total 6 éléments pour la VD

Eléments pris en compte pour exercice trop court: 7 (on compte tous les éléments sans tenir compte du principe "max. 5 acro, min 3 gym.").

Application des déductions pour exercice trop court

Note D **0.70**

VD: 0.70

EC: 0.00

VL: 0.00

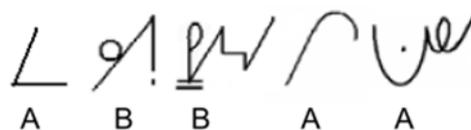
Note E **7.90**

(Déd. 2.10)

Total 8.60

Déduc. Ex. trop court **-4.00**

Note Finale **4.60**



Si le saut ou l'exercice n'est pas du tout tenté la gymnaste ne sera pas notée ou classée

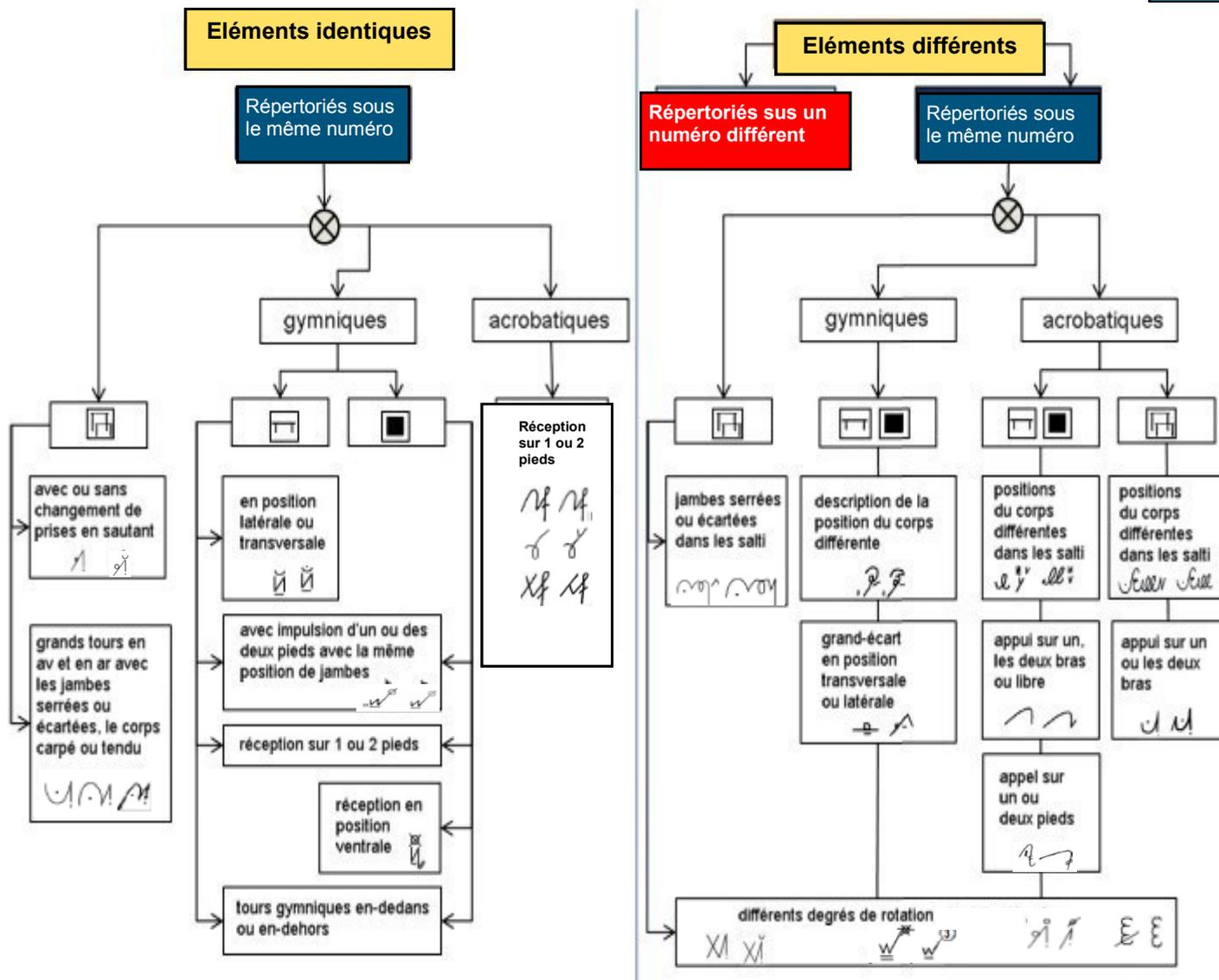
- Pas tenté signifie: la gymnaste ne se présente pas sur le podium ou elle se présente en touchant le tremplin ou l'agrès.



7.2.1 Reconnaissance de la VD des éléments

Principes

Reconnaissance des difficultés identiques et différentes





7.2.2 La reconnaissance des éléments se fait dans l'ordre chronologique.

Il y a 3 principes à suivre pour la reconnaissance des éléments :

1. Un élément **dévalué** pour faute technique (il a reçu une VD inférieure) et qui n'existe pas dans le tableau des difficultés, exécuté à nouveau dans l'exercice, sera alors considéré comme une répétition et aucune VD lui sera accordée.

Ceci est souvent le cas d'éléments aux barres et quelques éléments gymniques du type "pied-tête" à la poutre et au sol.

 B e (pas terminé à l'ATR)	 D e (pas terminé à l'ATR)	 C D (ATR pas atteint)*	 D C (ATR pas atteint)*	*N'est pas passé par la verticale. (élan)
Poutre D E (jambe av. sous l'horiz.)	 D E (Pas au delà du grand écart Jambes à l'horiz.)	Sol C B (pied ar. à hauteur épaules et/ou jambe av. sous horiz.)		

2. Un élément est **reconnu comme un autre élément** du tableau des difficultés pour faute technique. Dans ce cas, si l'élément est exécuté plus tard dans l'exercice avec une technique correcte, les deux éléments recevront la VD. Il seront considérés comme 2 éléments différents du tableau.

Poutre: A (La jambe libre n'est pas maintenue à l'horizontale du début à la fin)	 C	Sol: D	 E (3/1 tours pas complètement terminés)
--	--------------	-------------------------	---

3. La **VD n'est pas accordée** pour faute technique.

Dans ce cas, si l'élément est exécuté plus tard dans l'exercice avec une technique correcte, il recevra la VD. Ce n'est pas considéré comme une répétition puisque la première fois la VD n'a pas été accordée.

Barres: X	 D (pas rattrapé avec les deux mains)	Poutre: X	 D (pas réception sur 1 ou 2 pieds)	Sol: X	 D (pas réception d'abord sur les pieds)
		 X	 D		
(Pas de cambré et extension de la tête)					



7.3 Exigences de composition (EC) 2.50 P.

"a) Seuls les éléments du tableau des difficultés peuvent remplir les EC."

Barres: (pas attrapé) Pas de VD, pas de EC (élément avec envol à la même barre)

Poutre: Pas de EC pour série gymnique (le 1^{er} élément pas dans le code)

"b) Un élément peut remplir plus d'une EC; cependant, un élément ne peut pas être répété pour remplir une autre EC."

Exemple **Barres :** Peut remplir EC #3 (une prise) et EC#4 (élément sans envol avec un tour de 360° min.)

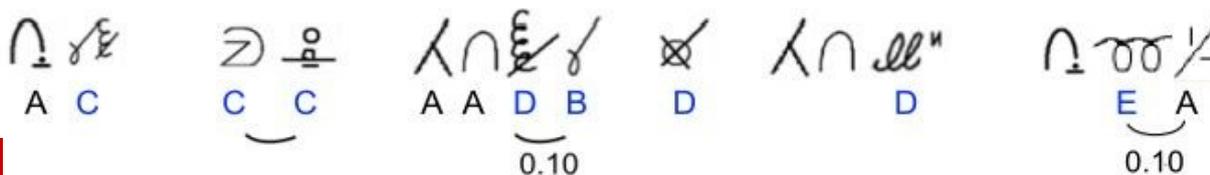
Poutre Peut remplir EC#3 (Une série acro, min. de 2 éléments avec envol dont un salto) et EC#4 (élément acro en ar.)

Mais

Poutre Les éléments ne peuvent pas être répétés pour remplir une autre EC (flic- flac dans ce cas), donc pas de EC#3
Mais le 1^{er} flic-flac et salto ar. tendu décalé peuvent être utilisés pour EC#4

7.4 Valeur de liaison (VL)

"a) Les éléments utilisés pour la VL ne doivent PAS nécessairement être parmi les 8 VD comptabilisées. Tous les éléments doivent être issus des tableaux des éléments."



Exemple Les éléments en bleu comptent pour la VD, néanmoins, le dernier saut gymnique A peut être utilisé pour la VL même s'il ne fait pas partie des 8 plus hautes VD (max 5 acro, min 3)

"d) Les éléments dévalués peuvent être utilisés pour la VL."

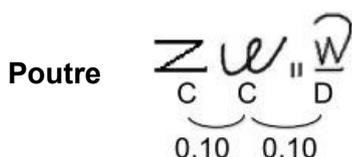
Exemple 0.10



"f) Dans une liaison directe de deux éléments ou plus, le deuxième élément peut être utilisé:
- la première fois comme dernier élément de la liaison et
- la deuxième fois comme premier élément de la nouvelle liaison."

SECTION 7
Règlements pour la note D

Exemple



7.4.1 Liaisons directes et indirectes

Liaisons directes : liaisons dans lesquelles les éléments sont exécutés sans :

"a) arrêt entre les éléments"

 On considère un arrêt quand il n'y a pas de mouvement du tout (n'importe quelle partie du corps)



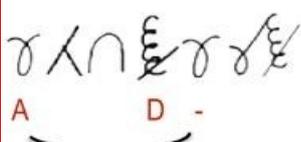
"e) extension évidente des jambes/hanches dans le 1^{er} élément avant l'impulsion pour le 2^{ème} élément"

" La reconnaissance de la liaison directe ou indirecte (sol) devrait être en faveur de la gymnaste "

Il y a trois possibilités pour donner la CV dans ces exemples

Indirecte A+A+D (0.10), Indirecte A+A+E (0.20), ou Indirecte CE (0.20)

Exemple 1



Indirecte A+A+D = 0.10

(A+E direct ne reçoit rien car γ , δ ne sont pas liés directement avec le 1er salto γ .)



Indirecte A+A+E (ou plus) = 0.20

Une VL supplémentaire pour A+E direct = 0.20 ne peut pas être donnée. Un élément ne peut être utilisé que 2 fois dans une VL et est compté dans l'ordre chronologique



Indirecte C+E (ou plus) = 0.20

Une VL supplémentaire pour A+E direct = 0.20 ne peut pas être donnée en plus. Pas de "chevauchement" des VL.

Exemple 2



On donne indirect A+D+B = 0.10 ou direct D+B = 0.10. On ne peut pas utiliser δ pour les deux principes à la fois et on doit choisir en faveur de la gymnaste



HELP DESK 2013 - 2016 – GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE

“ L’ordre des éléments dans une liaison peut être choisi librement à la poutre, au sol et aux barres (à moins qu’il y ait une condition spéciale pour la reconnaissance de la VL).”

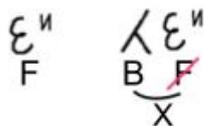
SECTION 7
Règlements pour la note D

Barres ou Sol ou Poutre ou ou

7.4.2 Répétition des éléments pour la VL.

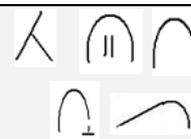
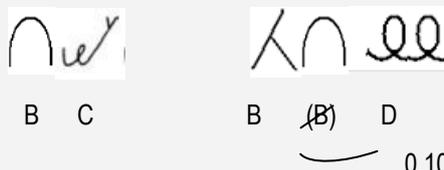
“a) Les éléments ne peuvent pas être répétés dans une autre liaison pour obtenir la VL.
- Le décompte des éléments se fait dans l’ordre chronologique.”

Exemple



A la poutre, seuls les éléments acro B suivants, avec appui des mains et envol, peuvent être exécutés une 2^{ème} fois dans l’exercice et/ou comme sortie pour la VL/BS, mais il ne reçoivent qu’une seule fois la VD.

Exemple



“b) Le même élément acro aux barres, à la poutre, et au sol peut être exécuté deux fois dans une même liaison.”

Barres Poutre Poutre Poutre
(Les éléments gym. ne peuvent pas être répétés)

Sol • On attribue la VL de 0.10 pour A+A+D indirect
Le même élément peut être exécuté 2 fois dans une liaison (valable pour liaisons directes et indirectes au sol)

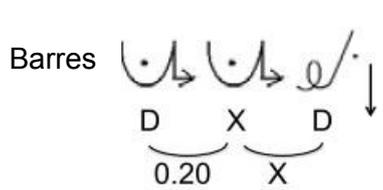
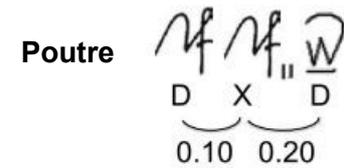
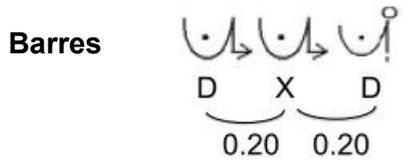
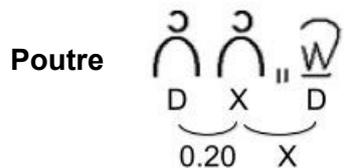
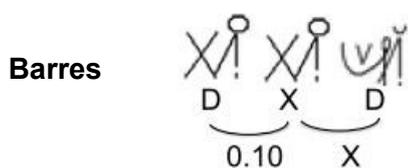


“c) Dans une liaison directe de 3 éléments ou plus, l’élément répété, aux barres avec envol ou le salto à la poutre et au sol, doit être lié directement . La VL sera attribuée à toute les liaison”.

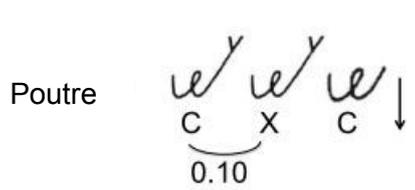
SECTION 7
Règlements pour la note D



Si les éléments identiques, au barres sont **sans envol**, ou les éléments acro avec envol à la poutre et au sol sont **avec appui des mains**, l’élément répété ne peut pas être utilisé pour la VL suivante.”.



- Si la gymnaste tombe au salto Pak ,la VL de 0.20 pour peut être accordée.
- Si la chute intervient après le (la gymnaste heurte le tapis dans la bascule après avoir passé la verticale). La VL de 0.10 pour peut aussi être accordée.



- Si la gymnaste chute après la VL de 0.10 pour peut être accordée mais pas 0.10 pour le Bonus Série.



8.3 Tableau des fautes générales et des pénalisations

Fautes d'exécution

• Bras ou genoux fléchis

Légèrement - 0.10
Angle jusqu'à 135° - 0.30
Angle 90° - 0.50

Jambes ou genoux écartés



Inférieur à la largeur des épaules - 0.10



Largeur des épaules ou plus - 0.30

Jambes croisées



Jambes croisées pendant l'exécution

SECTION 8
Règlements pour la note E

• Essai sans exécuter un élément : 0.30

Exemple



Poutre: courir, mais s'arrêter et PAS d'élément exécuté (acro ou gymnique).

Sol: Quand une gymnaste tente une ligne acro mais exécute au moins un élément, ne pas appliquer de déduction pour "essai sans exécuter un élément", seulement les fautes de réception.

• Manque de maintien de la position tendue: 0.10/0.30







Exemple
- 0.30





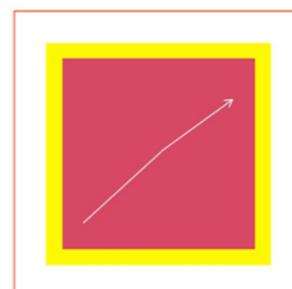
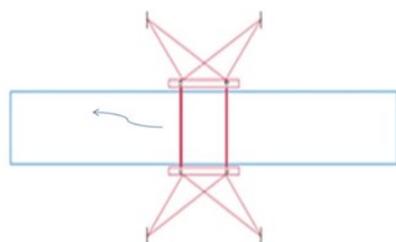





- Déviation par rapport à l'axe (saut, sol, sorties aux barres et à la poutre): **0.10 ch. fois**



Pour l'application de cette déduction on considère le premier contact à la réception.



SECTION 8
Règlements pour la note E

- Position du corps/et ou des jambes dans les éléments et les Sauts

- Alignement du corps: **0.10 ch. fois**

En cas de déviation par rapport à la description de l'élément, on applique une déduction pour alignement du corps



- 0.10



- 0.10



- 0.10



Position de jambe inesthétique

- 0.10



1 jambe en écart latéral, et une en écart transversal . -0.10



La position tendue dans les salti avec rotation longitudinale n'est pas parfaite. -0.10

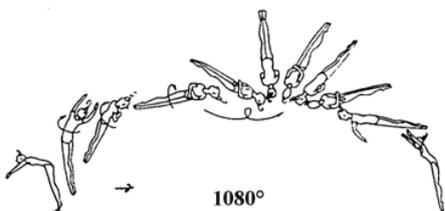


Si pour le Σ la jambe av. n'est pas à l'horizontale , ne pas déduire pour alignement du corps , seulement pour écart insuffisant.



- Précision (Saut, Barres, Poutre et Sol éléments acro seulement): 0.10 chaque fois.

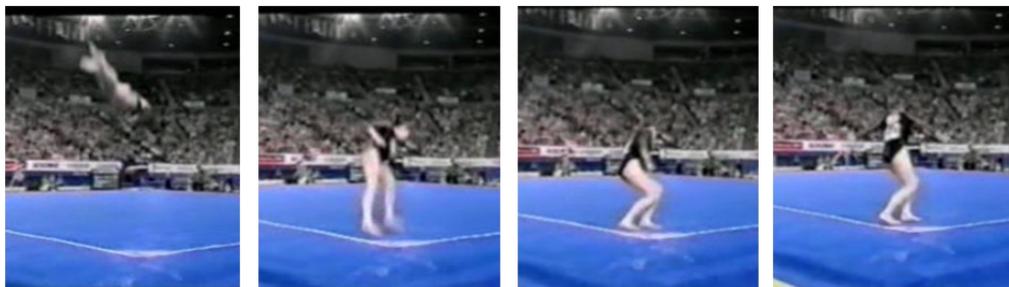
Exemple



Salto arrière tendu avec 3/1 tours (1080°) – le tour n'est pas complètement terminé avec les 2 pieds: on considère 2 ½ tours (D) et - 0.10 pour précision.

SECTION 8

Règlements pour la note E



- Exécution de la sortie trop près de l'agrès (Barres et Poutre): 0.10 / 0.30



Cette déduction n'est pas incluse dans "maximum 0.80 " pour les fautes de réception puisque ce n'est pas une déduction de réception.





Fautes de réception:

- **Déséquilibre 0.10 / 0.30**

- Léger : 0.10

- Tête à hauteur des hanches ou plusieurs légers mouvements:0.30



Toutes les réceptions devraient être totalement contrôlées (pile). Tout pas entraîne une déduction et la position de fente (pour les éléments acro. au sol seulement) est aussi considérée comme un pas. Pour les éléments gymniques la déduction pour "déséquilibre" devrait être appliquée pour les éléments qui se terminent de manière non contrôlée (Ne pas garder l'axe vertical du corps).

- **Pas supplémentaires, petit sursaut: 0.10**

- **Très grand pas ou saut (plus grand que la largeur des épaules) : 0.30**



Le guide pour la largeur des épaules est l'espace entre le talon du pied avant et les orteils du pied arrière.



Fente: Si la gymnaste exécute une "fente" à la réception des éléments acro au sol, une déduction de 0.10 ou 0.30 doit être appliquée (comme pour un pas) .



Il n'y a pas de déduction pour position en "fente" après les éléments gymniques. A la place, il peut y avoir une déduction pour "déséquilibre" après les tours, les sauts (jumps hops/leaps).de 0.10 ou 0.30.



* Chutes sur le tapis sur les genoux ou le bassin/ chute sur ou contre l'agrès: 1.00

Saut

Exemple

Si la gymnaste après la réception du salto rebondit immédiatement pour exécuter un salto avant à la station: ceci est considéré comme une chute (1.00)

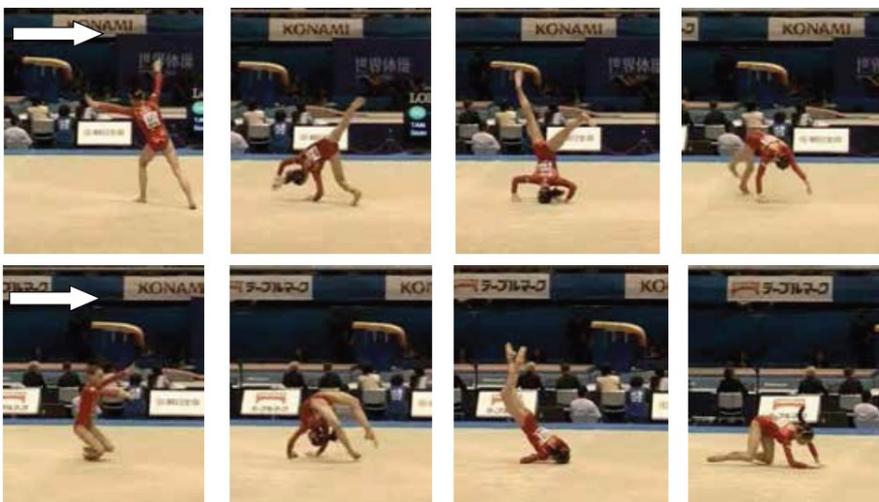
* Pas de déductions supplémentaires appliquées pour le salto après la réception



Sol

Exemple

Si la gymnaste chute mais ne peut pas s'arrêter et elle chute à nouveau sans élément intermédiaire, déduction pour une chute seulement: 1.00



Exemple

L'exécution d'une roulade avant ou arrière après la réception sera considérée comme une chute (1.00)

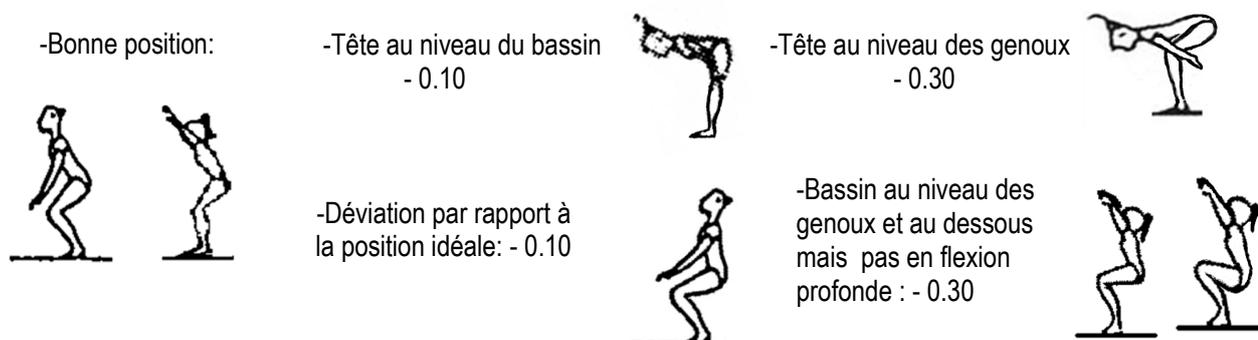
* pas de déductions supplémentaires pour la roulade après la réception.



SECTION 8
Règlements pour la note E



• **Fautes de position du corps: 0.10 / 0.30**



SECTION 8
Règlements pour la note E

• **Frôler/toucher l'agrès, sans tomber contre l'agrès: - 0.30 chaque fois**

Cette déduction s'applique à tous les agrès

Exemples:

Saut— A la réception la gymnaste fait une flexion profonde et touche le tapis avec son justaucorps (pas d'appui): 0.50 pour flexion profonde + pas +0.30 pour frôler (maximum 0.80 pour déductions de réception) + autres déductions (distance etc.)

Barres— A la réception la gymnaste fait des pas incontrôlés en direction des barres et frôle un montant des barres ou le tapis avec la main (pas d'appui): 0.30 pour frôler + autres déductions (éventuellement jambes écartées à la réception, pas etc.)

Poutre— A la réception du salto av. groupé sur la poutre la gymnaste touche/frôle la poutre en av. avec la main (pas d'appui sur la poutre ou elle ne s'accroche pas à la poutre): 0.30 pour frôler + autres déductions (position à la réception, pas etc.)

Sol— A la réception du double salto ar. carpé la gymnaste est basse et frôle le sol avec sa main (pas d'appui): 0.30 pour frôler + autres déductions (position du corps à la réception, pas, etc.)

PRINCIPES POUR L'EXECUTION

Si un élément **n'est pas** clairement accordé selon les critères suivants:

- Barres: Elan qui n'atteint pas les 10° par rapport à la verticale avant l'ATR (exemple soleil, tour d'appui libre ou Stalder qui n'atteignent pas les 10° et ensuite chute).
- Élément avec lâcher et pas de reprise de barre (exemple Tkatchev et la barre n'est pas du tout touchée).
- La réception ne se fait pas sur les pieds d'abord ou ne pas se réceptionner sur la poutre avec un ou les deux pieds.
- Lorsqu'un élément mal exécuté n'est pas reconnaissable comme élément du code (exemple flic-flac avec la tête qui touche le sol).

Dans tous ces cas seulement déduction pour chute.



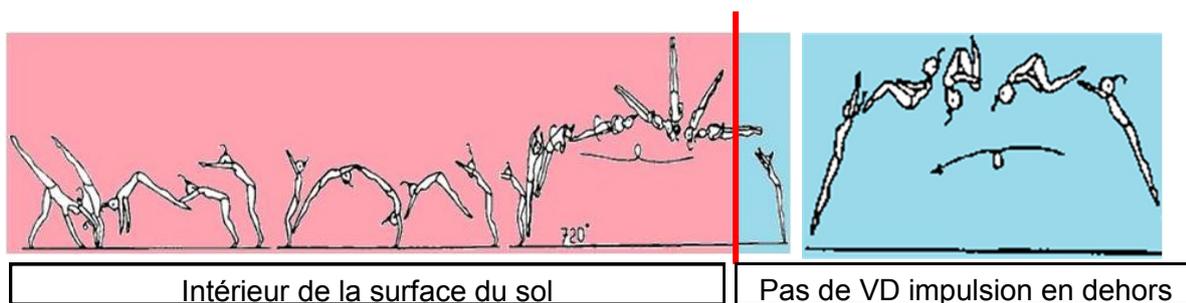
Déductions par le jury D—(D¹ & D²)

- Impulsion en dehors des limites du praticable au sol (complètement en dehors): pas de VD, pas de VL, pas de EC

Exemple

Λ η ε σ

Salto arrière avec 2/1 tours, réception en dehors des limites du praticable, suivi d'un salto av. groupé. Le salto av. groupé ne recevra pas de VD (impulsion en dehors) et cet élément ne sera pas pris en compte pour EC #2 (salto av.) Aussi déduction de 0.30 pour réception en dehors des lignes du praticable pour le salto avec 2/1 tours. (Juge de ligne).



SECTION 8
Règlements pour la note E



- Impulsion avec un pied à l'intérieur et l'autre en dehors des limites: on accorde la VD (0.10—déduction pour la ligne)
- Impulsion avec les deux pieds partiellement en dehors des limites: on accorde la VD (0.30—déduction pour la ligne)



Quand la gymnaste exécute un salto av. en dehors de la surface du praticable, l'élément n'a pas de valeur mais tout élément suivant reçoit une VD. Le salto av. interrompt la liaison et on considère 2 lignes acro.

Λ η η ε σ Λ ε
A A X C no DV X C
1^{ère} ligne acro 2^{ème} ligne acro

Aide Aux barres



- Il n'y a pas de déduction pour l'entraîneur qui frôle la gymnaste pendant un exercice aux barres

Aux barres si la gymnaste, lorsqu'elle exécute sa sortie ou un élément, est aidée par l'entraîneur pour l'exécution de cet élément on pénalise pour:

- Pas de VD, pas de VL, pas de EC
- 1.00 pour aide de l'entraîneur (jury D— déduction neutre)
- Pas de déduction pour chute



Au **saut**: 0.00 saut (non valable), mais pas de déduction pour présence interdite de l'entraîneur sur le podium, parce que la note est déjà de 0.00.



Aide à la poutre et au sol

A la poutre et au sol si la gymnaste, pendant qu'elle exécute sa sortie ou un élément, est aidée par l'entraîneur pour l'exécution de l'élément on pénalise pour:

- pas de VD, pas de VL/BS, pas de EC
- 1.00 pour aide de l'entraîneur (jury D- déduction neutre)
- 0.50 pour présence non autorisée de l'entraîneur sur le podium (jury D- déduction neutre)
- Pas de déduction pour chute

SECTION 8
Règlements pour la note E

Déductions par le jury D - (D¹ & D²) avec notification au jury supérieur ou par le JS

- Ne pas utiliser correctement le collier de sécurité pour les sauts par rondade: saut nul 0.00



Il n'y a pas de pénalisation si le collier de sécurité est utilisé avec les sauts par renversement av. (Groupe 1, 2 et 3).
Il peut aussi être aussi utilisé aux barres et à la poutre.

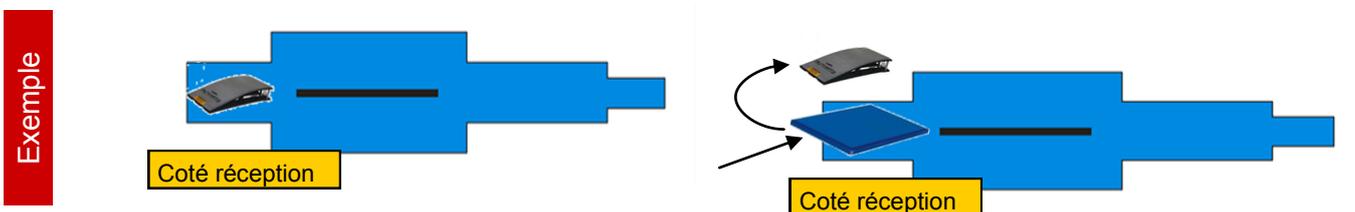
- Placement du tremplin sur une surface non autorisée : - 0.50 de la note finale

Par exemple: un tremplin supplémentaire, sur une surface plus dure, sur un 2^{ème} tapis de 10 cm, etc.



- Déplacer le tapis supplémentaire : - 0.50 de la note finale

-Déduction appliquée si le tapis supplémentaire est déplacé après que l'exercice est commencé.



- Quand une gymnaste entre du côté de la sortie (entrées sans course seulement), elle doit placer le tremplin au dessus du tapis supplémentaire et l'entraîneur ou ne autre gymnaste doit l'enlever immédiatement.

- Si une gymnaste déplace le tapis supplémentaire pour entrer du "côté sortie", et l'entraîneur enlève le tremplin et replace le tapis supplémentaire = - 0.50

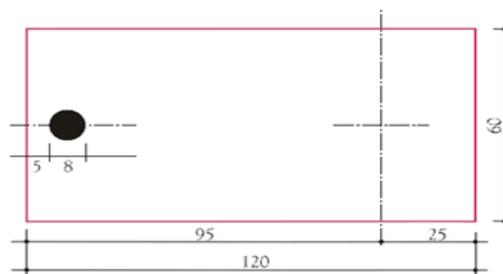
- La gymnaste peut placer le tapis supplémentaire sur le côté de la poutre pour les réceptions

Exemple: *NE¹*



• **Ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin : 0.50 sur la note finale (par le jury supérieur)**

- Les tremplins réglables ne sont pas valides.
- Pour les compétitions au saut un tremplin dur et un tremplin souple doivent être à disposition..
- Le tremplin dur est identifié par un point sur sa surface.
- Aux barres et à la poutre un seul tremplin est nécessaire, celui-ci doit être souple.



vue de dessus
top view
Aufsicht

SECTION 8
Règlements pour la note E

• **Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou endommager les agrès: - 0.50 sur la note finale (par le jury supérieur)**

Exemple

Nettoyer la barre avec



Déduction par la présidente du jury supérieur sur la note finale (Notification par le jury D au jury supérieur)

• **Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandage**
"les bandage doivent être de couleur beige ou couleur de la peau"





Aux barres les bandages ou les bandes de poignet sous les maniques et les sangles/velcro des maniques peuvent être de couleur différente.



Poignets de protection de couleur pas autorisés .



A l'exception des bandes de poignet aux barres tous les autres bandages doivent être de couleur beige ou couleur de la peau.



- **Matcher dans un ordre incorrect**
 - ◇ 1.00 déduction sur le total de l'équipe à l'agrès concerné. Peut être appliqué à plus d'un agrès
 - ◇ Cette déduction est seulement pour les équipes au CI et CIV.

Notification écrite au jury D par le CHRONOMETREUR

- **Dépassement flagrant du temps de préparation (après avertissement)**
 - ◇ Equipes: - 0.30 du total de l'équipe à l'agrès où le dépassement du temps s'est produit.
 - ◇ Individuelles: - 0.30 sur la note finale à l'agrès où le dépassement du temps s'est produit.

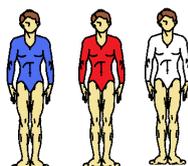
Echauffement à tous les agrès: CI, CII, CIV et Juniors CIII

Le temps maximum d'échauffement est de 30 sec. par gymnaste à la poutre et au sol (50 sec. aux barres) multiplié par le nombre de gymnastes dans le groupe = total " temps de préparation".

Equipes: 3 gymnastes dans une équipe: 3 x 30 sec = **1 min 30 sec temps d'échauffement**

Une déduction de 0.30 sera appliquée sur le résultat de l'équipe à l'agrès concerné si temps d'échauffement est dépassé (avant que la compétition commence).

Exemple



Individuelles: 3 gymnastes dans un groupe: 3 x 30 sec = **1 min 30 sec temps d'échauffement**

Une déduction de 0.30 sera appliquée à l'individuelle qui dépasse le temps d'échauffement de manière flagrante.



Pendant le temps d'échauffement le nombre d'essais n'est pas limité à l'intérieur d'une même équipe (sauf au saut). Pour les groupes mixtes le temps d'échauffement appartient personnellement à la gymnaste.



SOL: S'il y a moins de trois gymnastes dans le groupe, le juge peut appeler la première gymnaste après 1min 30 sec. d'échauffement. La gymnaste doit commencer sa compétition en même temps que les autres gymnastes aux autres agrès.

Clarification du cas 1 : Pendant que les juges calculent une note, si la gymnaste suivante monte sur l'agrès (par ex: saute du tremplin sur la poutre) - La gymnaste reçoit 0.00 pour exercice exécuté avec la lumière rouge.

Clarification du cas 2 : Pendant que les juges calculent une note, si la gymnaste suivante s'échauffe sur le podium il devrait y avoir une déduction de 0.30 pour dépassement du temps d'échauffement (équipe ou gymnaste).



DEFINITION DE LA POSITION DU CORPS (point de vue mécanique) dans les salti.

Salto arrière groupé

- La poussée des jambes exerce une force verticale et un couple pour débiter la rotation du corps.
- L'impulsion devrait être avec un corps droit pour que le couple soit plus efficace - loin de l'axe de rotation (axe transversal).
- Dans l'espace la gymnaste groupe pour réduire le moment d'inertie et augmenter la vitesse angulaire.
- Dans la préparation pour la réception elle tend le corps pour augmenter le moment d'inertie et réduire la vitesse angulaire.
- Pendant la réception les forces sont appliquées ce qui réduit l'angle et le moment linéaire à zero.

Salto arrière carpé

- La poussée des jambes exerce une force verticale et un couple pour débiter la rotation du corps.
- L'impulsion devrait être avec un corps droit pour que le couple soit plus efficace. loin de l'axe de rotation (axe transversal).
- Dans l'espace la gymnaste carpe pour réduire le moment d'inertie et augmenter la vitesse angulaire.
- Dans la préparation pour la réception elle tend le corps pour augmenter le moment d'inertie et réduire la vitesse angulaire.
- Pendant la réception les forces sont appliquées ce qui réduit l'angle et le moment linéaire à zero.

Salto arrière tendu

- La poussée des jambes exerce une force verticale et un couple pour débiter la rotation du corps.
- L'impulsion devrait être avec un corps droit pour que le couple soit plus efficace. loin de l'axe de rotation (axe transversal).
- Dans l'espace la gymnaste amène ses bras sur le côté pour réduire le moment d'inertie et augmenter la vitesse angulaire.
- Pendant la réception les forces sont appliquées ce qui réduit l'angle et le moment linéaire à zero.

Salto tempo arrière (salto tempo)

- Les pieds sont placés directement sous ou légèrement en avant du bassin, (centre de masse) pour être en opposition pour créer plus de force linéaire (plus horizontale que verticale) et un couple de rotation.
- L'extension très dynamique des jambes, une hyper extension du dos et flexion des bras au épaules, augmente la réaction des forces pour un couple maximum.
- Après l'impulsion, bras dans le prolongement des épaules, pour réduire le moment d'inertie et augmenter la vitesse angulaire dans l'espace.

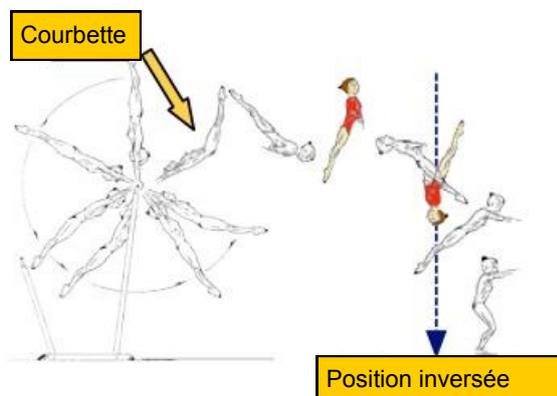
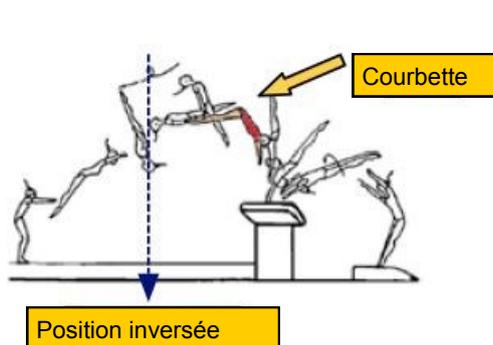


 Les exigences énoncées dans la section 9 servent de guide pour une exécution idéale des éléments.

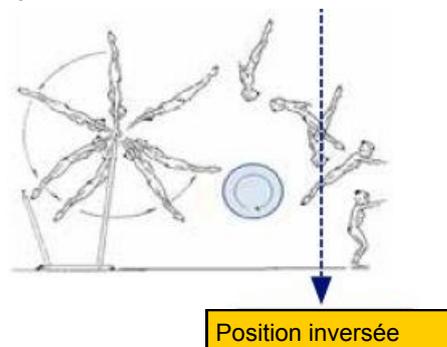
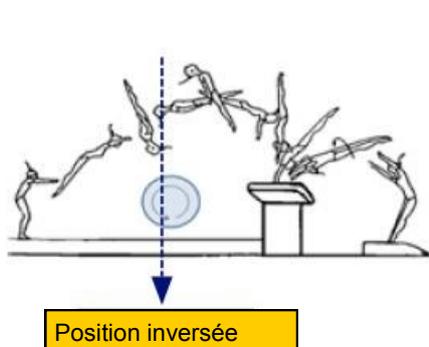
POSTION TENDUE (Barres– Saut)

La position tendue doit être maintenue à partir de l'extension après la courbette jusqu'à la position inversée. Cette recommandation se réfère seulement aux salti sans rotation longitudinale.

Note: Position inversée: quand la tête est en bas (inversée par rapport à la position normale de l'homme en station debout)

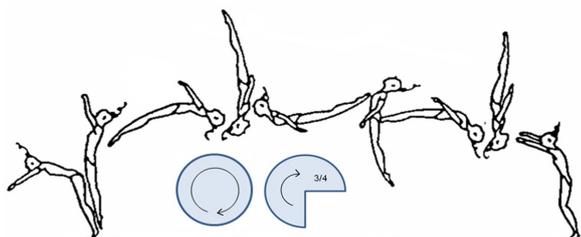


Si il n'y a pas de "courbette" la position tendue doit être maintenue à partir du moment où les mains lâchent (la barres) ou de la répulsion de la table de saut, jusqu'à la position inversée.



POSTION TENDUE (Sol)

Dans les double salto la plus grande partie de la rotation doit être maintenue en position corps tendu .



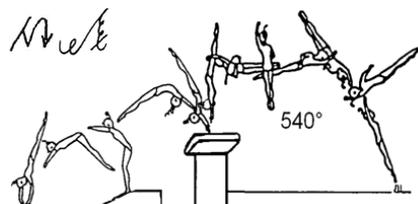
 Si la gymnaste saisit ses cuisses pour s'aider dans l'exécution de son second salto celui-ci sera alors considéré comme un double salto arrière carpié 



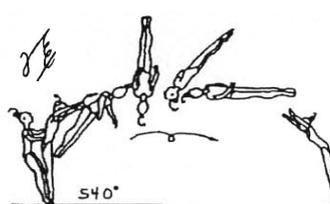
9.1.2 Réception d'un salto simple avec vrille

Les éléments avec vrille doivent être complètement terminés ou un **autre** élément sera reconnu. Le placement du pied avant est décisif pour l'obtention de la VD.

Exemple



Exemple



- Si réception = NwE
- Si réception = $\text{NwE} - 0.10$ pour précision
- Si réception = $\text{NwE} - 0.10$ pour précision

- Si réception = E
- Si réception = $\text{E} - 0.10$ pour précision
- Si réception = $\text{E} - 0.10$ pour précision



On accorde toujours la VD pour les doubles salti avec vrille (pas de dévaluation). Si la vrille n'est pas terminée exactement on applique 0.10 pour manque de précision.

Liaisons directes de salti

Sol : lorsqu'un salto avec vrille est lié directement avec un autre salto et que dans le premier salto la rotation n'est pas complètement terminée (mais la gymnaste peut exécuter l'élément suivant) le premier élément n'est PAS dévalué.

$\text{NwE} \rightarrow \text{E}$

Pas dévalué, si le salto suivant commence la rotation. Si Nw pas de réception d'abord sur les pieds on attribue la VD à E même si la vrille n'est pas terminée.

$\text{NwE} \rightarrow \text{E}$

Doit être terminé complètement si c'est le dernier salto.

$\text{NwE} \rightarrow \text{E}$

Doit être terminée complètement parce que pas liée à un autre salto.

Liaison directe des éléments gymniques

Applicable aux sauts avec tours de 180° et plus.

Sol: quand un saut avec tour est directement lié à un autre élément du code*, si le tour dans le premier élément n'est pas complètement terminé (jusqu'à 45°, mais la gymnaste est capable de continuer avec l'élément suivant) le premier élément ne sera PAS dévalué ou reconnu comme une autre VD du code.

Le dernier élément de la liaison doit être complètement terminé

**jump, hop, leap ou élément avec envol avec/sans appui des mains*

Exemple



Exemple



Doit être complètement terminé



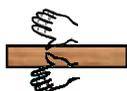
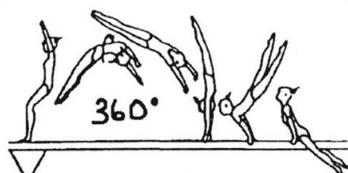


12.7 Eléments particuliers à la poutre (renversement ar avec envol avec 1/1 tour au siège à cheval)



(renversement ar avec envol avec 1/1 tour au siège à cheval)

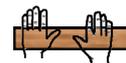
Pour cet élément les mains doivent être placées en position transversale. Le placement de la main avant est décisif pour accorder la valeur de difficulté.



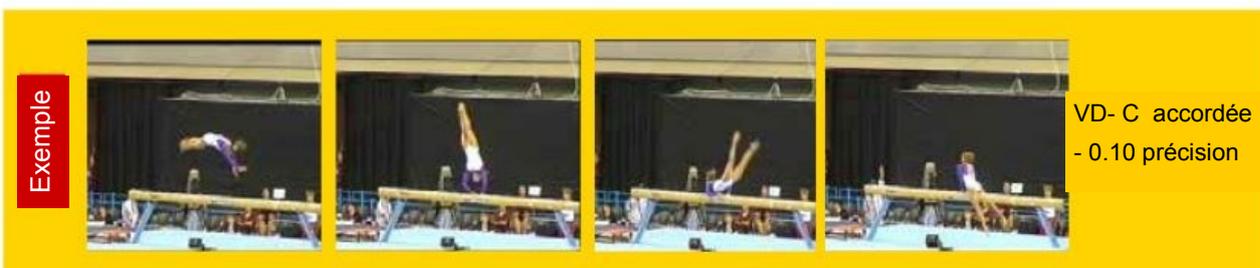
Placement correct des mains



Reçoit la valeur D
- 0.10 précision



Reçoit la valeur C
- 0.10 précision

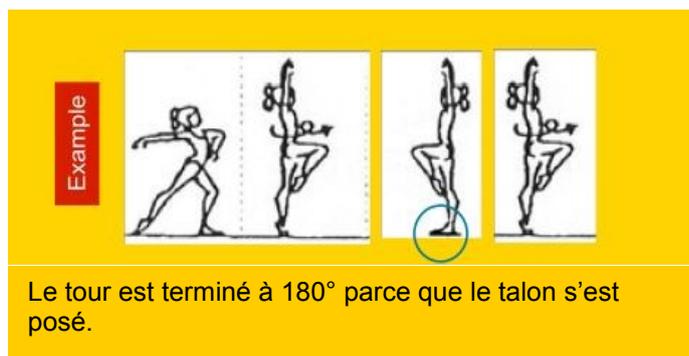


9.2 Reconnaissance des tours dans les éléments gymniques

Les tours doivent être complètement terminés. La position des épaules et des hanches est décisive, autrement un autre élément est accordé.

9.2 b) Poutre et Sol: Tour sur une jambe

Le degré de rotation est déterminé par la pose du talon de la jambe d'appui ou quand la gymnaste place la jambe libre sur la poutre ou le sol (le tour est considéré comme terminé).





Sol



Poser le talon n'est pas l'essentiel pour l'exécution technique de l'élément. L'achèvement du tour est déterminé par les épaules, la position des hanches et l'achèvement du tour avec la position de la jambe libre

Si la gymnaste met la main au sol le tour est considéré comme terminé.

Sol



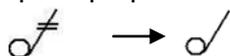
Si la gymnaste met la main au sol, mais termine au moins un tour sans avoir mis la main, 1/1 sera considéré pour la VD.

Poutre: Tours sur un pied avec la jambe libre tenue en ar. avec les 2 mains (# 3.402)



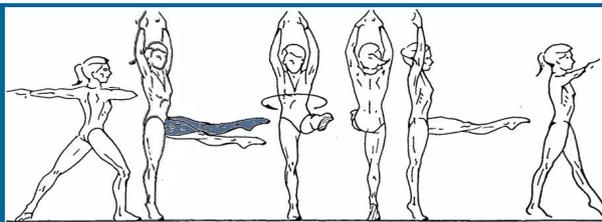
Si la jambe libre descend avant que le tour soit terminé, mais est maintenue au dessus de l'horizontale, on le reconnaît comme l'élément # 3.302 (VD:C)

Même principe pour les tours avec la jambe libre maintenue écartée en haut en grand écart.



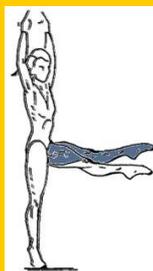
Pour les tours sur une jambe exigeant que la jambe libre soit dans une position particulière, la position doit être maintenue pendant tout le tour.

Exemple



Jambe libre pas maintenue dans la position demandée pendant tout le tour, donc peut pas être considéré comme

Si la jambe n'est pas dans la position demandée – On donne la valeur d'un autre élément du code.



1/1 tour dans cette position est considéré comme un élément A- (jambe libre sous l'horizontale), puisque la jambe libre n'est pas dans la position demandée. (horizontale).



Si un élément gymnique est en sur ou sous rotation:

- On applique **pas** de déductions pour **précision**



"La valeur de difficulté ne change pas que la jambe d'appui soit tendue ou fléchie. (chorégraphie)."

Un demi plié est considéré comme de la "chorégraphie". Si la jambe d'appui est plus tendue, ceci est considéré comme une faute d'exécution.





9.2.3 Position des jambes dans les sauts écart latéral, écartés latéral et Sissonne

Sissonne



L'écart doit être oblique (jambes non parallèles à la poutre/sol).
Si la jambe av. est à l'horizontale ou la réception est sur les deux pieds, ceci sera considéré comme un saut écart.

9.3 Exigences pour les éléments gymniques particuliers



VD: A



Pas de VD

Pour les planches exigence d'écart 180°, si inférieur pas de VD et pas de déduction pour manque d'écart

Si pas tenu 2": Pas de VD



Tous les sauts (leaps—jumps) avec jambes écartées, doivent avoir un écart de 180°.

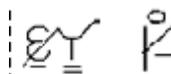
Par conséquent le grand écart est aussi exigé pour:



180° Au point le plus haut des 2 jambes



Le grand écart n'est pas exigé pour les sauts impulsion 1 pied et réception même pied ou 2 pieds (hops)

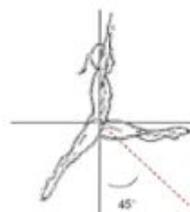


Grand jeté changement de jambe



Exigences

Jambe de changement à 45° mini., écart de jambe 180°, la jambe de changement doit être tendue.



Remarque: Les 45° sont par rapport à l'axe vertical, et non par rapport à l'autre jambe.

Saut "Johnson"

Si les jambes sont **au dessus** de l'horizontale, mais pas parallèles au sol : déduction pour "position incorrecte des jambes"



Si les jambes sont à l'horizontale ou au **dessous** et ne sont pas symétriques: déduction pour: jambe(s) à ou dessous l'horizontale et pour "position incorrecte des jambes"





Les fautes d'exécution supplémentaires (Sec 8) peuvent être appliquées en plus des déductions spécifiques à chaque élément.

Grand jeté pied tête/ saut changement de jambe pied tête (avec/sans tour)

Pour recevoir la VD, la gymnaste doit montrer une position de boucle tandis que la jambe avant **est** à l'horizontale, autrement l'élément sera dévalué.

	Fautes	Valeur de l'élément	Déductions pour l'exécution
	Jambe avant au dessous de l'horizontale	Poutre De E à D De D à C Sol De C à B De C à B	- 0.10 si flexion insuffisante de la jambe arrière (> 90°) - 0.10 si cambré insuffisant
	Pied arrière à hauteur des épaules	Poutre De E à D De D à C Sol De C à B De C à B	- 0.10 si pied ar. à hauteur des épaules et plus bas - 0.10 si flexion insuffisante de la jambe arrière (> 90°) - 0.10 si cambré insuffisant
	Jambe ar. fléchie > 135°	Poutre De E à D De D à C Sol De C à B De C à B	- 0.10 si pied arrière à hauteur des épaules et plus bas - 0.10 si flexion insuffisante de la jambe arrière (> 90°) - 0.10 si cambré insuffisant
	Jambe avant au dessous de l'horizontale et pied ar. à hauteur des épaules	Poutre De E à D De D à C Sol De C à B De C à B	- 0.10 si pied ar. à hauteur des épaules et plus bas - 0.10 si flexion insuffisante de la jambe arrière (> 90°) - 0.10 si cambré insuffisant
	Pas de cambré et d'extension de la tête	Poutre E- considéré C D- considéré A Sol C- considéré B C- considéré A	- 0.10 si pied arrière à hauteur des épaules et plus bas - 0.10 si flexion insuffisante de la jambe arrière (> 90°) - 0.10 si cambré insuffisant

Exemples





Saut de mouton

	Fautes	Valeur de l'élément	Déductions pour l'exécution
	Pas de cambré et pas d'extension de la tête	Pas de VD	- 0.10 boucle ouverte - 0.10 extension insuffisante des hanches
	Mauvaise exécution - boucle ouverte avec extension insuffisante des hanches - boucle ouverte avec jambes pas assez fléchies	Pas de VD	- 0.10 boucle ouverte - 0.10 si extension insuffisante des hanches (approximativement entre 45° et 30°)
	Boucle légèrement ouverte	De D à C	- 0.10 boucle ouverte Il peut y avoir aussi - 0.10 si extension insuffisante des hanches

SECTION 9
Directives techniques



Si la gymnaste ne touche pas, mais clairement passe le niveau de la tête la VD-D est accordée.

Saut pied tête

Le saut pied tête peut être exécuté avec la jambe arrière fléchie (90°) ou tendue. Déduction de 0.10 si la jambe ar. n'est pas assez fléchie, ou si la jambe ar. est tendue mais légèrement relâchée.

	Fautes	Valeur de l'élément	Déductions pour l'exécution
	Pas de cambré et d'extension de la tête	Considéré comme ou	- 0.10 si cambré insuffisant - 0.10 si flexion insuffisante de la jambe arrière (> 90°) Il peut y avoir des déductions pour exécution en référence à la section 8 (par ex: écart insuffisant ou les pieds ne sont pas en extension)



Yang BO

	Fautes	Valeur de l'élément	Déductions pour l'exécution
	Pas au-delà du grand écart mais les deux jambes sont à l'horizontale	De D à C	- 0.10 si cambré insuffisant
	Au delà du grand écart mais jambe av. sous l'horizontale	De D à C	- 0.10 Au-delà du grand écart mais jambe av. sous l'horizontale Il peut y avoir aussi : - 0.10 position cambrée insuffisante
	Pas au-delà du grand écart mais jambe av. sous l'horizontale	Saut pied-tête	
	Pas de cambré et de tête en extension	Saut écart	Il peut y avoir des déductions pour exécution en référence à la section 8
	Pas de cambré et d'extension de la tête et pas d'écart	Pas de VD	

SECTION 9
Directives techniques

Saut groupé avec/sans tour



Si l'angle des hanches est supérieur à 135° en position groupée/carpée pour les éléments gymniques: pas de valeur ou autre valeur accordée.

	Fautes	Valeur de l'élément	Déductions pour l'exécution
	Genoux à l'horizontale	VD	- 0.10
	Genoux sous l'horizontale	VD	- 0.30
	Angle hanches genoux >135°	Pas de VD ou autre élément du code	Si pas de VD accordée des déductions doivent malgré tout être appliquées: - 0.30 genoux sous l'horizontale



Saut cosaque avec/sans tour

	Fautes	Valeur de l'élément	Déductions pour l'exécution
	Jambe tendue à l'horizontale	VD	- 0.10
	Jambe tendue à l'horizontale et genoux écartés	VD	- 0.10 - 0.10
	Jambe tendue sous l'horizontale	VD	- 0.30
	Jambe tendue sous l'horizontale et genoux écartés	VD	- 0.30 - 0.10
	Angle du bassin >135°	Pas de VD ou autre élément du code	Si pas de VD accordée des déductions devraient malgré tout être appliquées: - 0.30 jambe tendue sous l'horizontale

SECTION 9
Directives techniques

Saut carpié écarté avec/sans tour

	Fautes	Valeur de l'élément	Déductions pour l'exécution
	Une ou les deux Jambes à l'horizontale	VD	- 0.10
	Une ou les deux Jambes sous l'horizontale	VD	- 0.30
	Angle du bassin >135°	Pas de VD ou autre élément du code	Si pas de VD accordée, des déductions devraient malgré tout être appliquées - 0.30 genoux sous l'horizontale



Saut de chat avec/sans tour

	Fautes	Valeur de l'élément	Déductions pour l'exécution
	Une ou les deux jambes à l'horizontale	VD	- 0.10
	Une ou les deux jambes sous l'horizontale	VD	- 0.30
	Angle du Bassin >135°	Pas de VD Ou autre élément du code	- Si pas de VD accordée, des déductions devraient malgré tout être appliquées - 0.30 genoux sous l'horizontale
	Manque de montée alternative des genoux	Reconnu comme position groupée	- 0.10/0.30 si les jambes sont à l'horizontale ou en dessous

SECTION 9
Directives techniques

Saut de chat avec 1/1 tour si l'angle du bassin est supérieur à 135° on considère

Sissone

	Fautes	Valeur de l'élément	Déductions pour l'exécution
	Jambe av. trop haute mais pas à l'horizontale	Sissonne	- 0.10 pour position incorrecte des jambes
	Jambe avant à l'horizontale ou en dessous et réception sur 2 pieds	Saut grand écart	Il peut y avoir des déductions pour exécution en référence à la section 8 (par ex: écart insuffisant ou les pieds pas en extension)
	Jambe avant à l'horizontale et réception sur 1 pied	Saut grand écart	Il peut y avoir des déductions pour exécution en référence à la section 8 (par ex: écart insuffisant ou les pieds pas en extension)



Principe: En raison de fautes techniques quelques éléments peuvent être considérés comme différents ou ne pas recevoir du tout de VD .

Dans ces cas, le jury E doit appliquer les déductions appropriées en considérant l'intention de la gymnaste qui essaye d'exécuter l'élément.

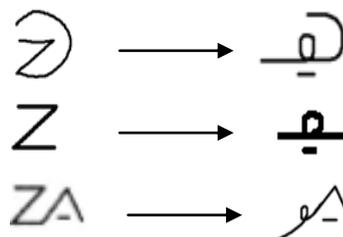
Exemple

Eléments tentés	Fautes techniques	Eléments reconnus	Déductions pour exécution
	Ecart <135°		- 0.30 pour écart insuffisant
	Angle des hanches >135°		- 0.30 pour une ou les 2 jambes sous l'horizontale
	Ecart <135°		- 0.30 pour écart insuffisant
	Jambe de changement fléchie		- 0.10 / 0.30 pour jambe fléchie
	Pas de boucle, pas de cambré et pas d'extension de la tête		- 0.10 pour boucle ouverte - 0.10 pour extension des hanches insuffisante On peut aussi déduire pour jambes écartées Pas de déduction pour jambes fléchies
	Pas de cambré et d'extension de la tête		- 0.10 pour cambré insuffisant - 0.10 pour pied de la jambe ar. à hauteur des épaules - 0.10 pour jambe ar. pas assez fléchies (>90°) On peut aussi déduire pour écart insuffisant
	Pas de cambré et d'extension de la tête		- 0.10 pour cambré insuffisant - 0.10 pour pied de la jambe ar. à hauteur des épaules - 0.10 pour jambe ar. pas assez fléchie (>90°) On peut aussi déduire pour écart insuffisant
	Pas de cambré et d'extension de la tête		- 0.10 pour cambré insuffisant - 0.10 pour pied de la jambe ar. à hauteur des épaules On peut aussi déduire pour écart insuffisant
	La jambe de changement est fléchie		On peut aussi déduire pour écart insuffisant. 0.10/0.30 pour jambe libre fléchie
	Si la jambe de changement est fléchie et seulement 1/2 tour est terminé		On peut aussi déduire pour écart insuffisant. Pas de déduction pour précision. 0.10/0.30 pour jambe libre fléchie

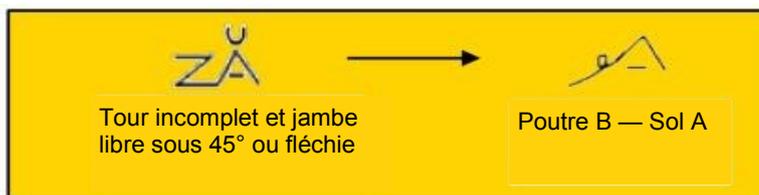
SECTION 9
Directives techniques



Principe: Pour quelques éléments il est exigé que la jambe libre de changement soit à 45° min avant le changement de jambe. Si elle est à moins de 45° ou fléchie, un élément différent du code sera reconnu.



 Si la gymnaste ne termine pas le 1/2 tour et sa jambe libre de changement est à moins de 45° ou est fléchie on considère un saut écart latéral (1.101). La gymnaste peut exécuter à nouveau un "Johnson" avec 1/2 tour dans le même exercice et recevoir la VD (si exécuté correctement)



 Si la gymnaste termine le 1/2 tour mais sa jambe libre de changement est à moins de 45° ou est fléchie – on accorde une VD inférieure (Il n'y a pas de changement de jambe latéral avec 1/2 tour dans le code). Si la gymnaste répète à nouveau le Johnson avec 1/2 tour dans le même exercice elle ne recevra pas la VD (répétition du même élément)



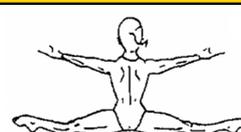
Principe: Pour la reconnaissance des différents éléments gymniques, il est important de faire la différence entre la position en écart transversal et latéral.

- Les éléments en position écart transversal ou latéral sont considérés comme différents.

Ecart transversal

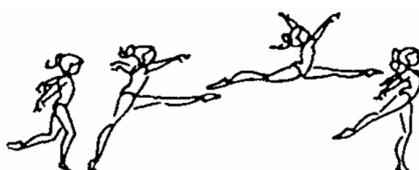


Ecart latéral



Principe:

- Sauts gymniques exécutés avec la technique du développé ne sont pas des éléments différents.
- La technique du développé peut aussi être utilisée pour les sauts pied-tête.



Eléments identiques





Principe: Les éléments en position écart latéral et carpé écarté sont considérés comme identiques, mais avec technique et déductions différentes.

- Il est important de différencier ces deux techniques pour appliquer correctement les déductions pour les éléments gymniques: écart insuffisant (déductions pour position transversale/latérale - en opposition à position des jambes (déductions pour position carpé écarté)

Ecart latéral



Carpé écarté



- Saut changement avec $\frac{1}{2}$ ou $1/1$ tour doit avoir une position grand écart transversal, ou l'élément sera considéré comme un saut Johnson ou Johnson avec $1/4$ tour .

Quand une jambe est en écart transversal et l'autre en écart latéral, on reconnaît un saut changement de jambe (avec ou sans tour) en faveur de la gymnaste

- et sont des éléments différents.
- et sont des éléments différents.
- et sont des éléments différents.
- et sont des éléments identiques. Ecarté latéral et écart latéral sont considérés comme position identique des jambes.
- La position diagonale ou horizontale des jambes pour les éléments " est acceptable, donc pas de déduction pour position incorrecte des jambes.
- En fonction de la technique utilisée pour le saut écart avec $1/1$ tour l'élément, pour manque de rotation, peut être considéré comme un tour Jeté réception sur 2 pieds.
- Si la jambe libre n'est jamais à l'horizontale, mais le $1/1$ tour est terminé, on considère que c'est l'élément 1.110
- L'élément 1.409 doit respecter les exigences pour saut pied-tête (section 9) donc si le tour est terminé mais le pied ar. est à hauteur des épaules et/ou la jambe av. est sous l'horizontale ou la jambe ar. n'est pas assez fléchie, on dévalue d'1 VD.
- Si le tour n'est pas terminé on considère que c'est l'élément 1.209
- Grand jeté pied tête $1/1$ tour et saut pied tête $1/1$ tour sont les mêmes éléments



9.4.1 Barres– prise d'élan à l'ATR

	Le jury D accorde la VD	Jury E Pas de déduction		Jury D pas de VD	Jury E Déduction - 0.10
	Jury D pas de VD	Jury E Pas de déduction		Jury D pas de VD	Jury E Déduction - 0.30

SECTION 9 Directives techniques

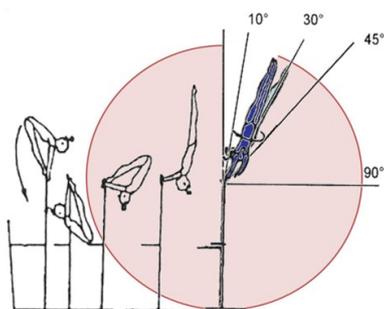
9.4.2 Elans

Éléments avec rotations qui

- N'atteignent pas l'ATR
- Ne passent pas par la verticale et
- Continuent le mouvement après la rotation dans la direction opposée

Le principe des élan peut être appliqué à tout élément avec rotation qui doit atteindre l'ATR mais pour lequel il manque plus de 10° avant l'ATR.

Pour les éléments avec élan et 1/2 tour *Se* toutes les parties du corps doivent atteindre au moins l'horizontale pour obtenir la VD sinon pas de VD accordée et l'élément sera considéré comme un "élan à vide".



Jury D

Jury E

	C à B		D à C
	C à B		C à B
	D à C		C à B
	D à C		D à C

Exemple

Si le tour est terminé à:
 11°-30° déduct 0.10
 31°-45° déduct 0.30
 sous 45° déduct 0.50



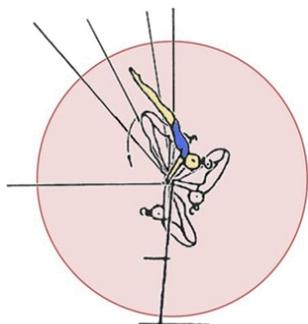
Pour évaluer l'angle à la fin des éléments circulaires et élans, la rotation est considérée comme terminée quand la gymnaste saisit la barres avec sa deuxième main.



- Si l'élément n'est pas terminé dans les 10° de la verticale avant l'ATR et qu'il y a chute, l'élément est considéré comme un élan et la valeur sera donnée en conséquence pour autant que la gymnaste saisisse la barre avec les deux mains avant de chuter. Cet élément remplira l'EC # 4.
- Si la gymnaste exécute au moins une rotation de 180°, saisit la barre avec les deux mains et ensuite chute, on considère comme un élan.

9.4.3 Éléments circulaires sans rotation

Ce principe peut être appliqué à tout élément proche de la barre qui ne finit pas dans les 10° de la verticale, mais passe la verticale (tour complet autour de la barre).



Exemple

Jury D		Jury E	
	C à B		C à B
	C à B		D à C
	C à B		D à C

Déviations par rapport à l'ATR:
11°- 30° déduction 0.10
31°- 45° déduction 0.30
Sous 45° déduction 0.50

- Le principe de dévaluation n'est pas appliqué à ces éléments



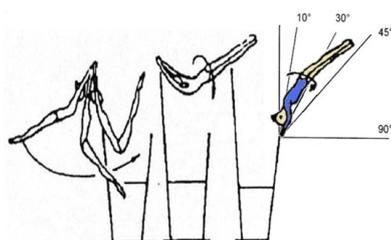
- Si n'atteignent pas l'ATR dans les 10° (ne passent pas par la verticale) on les considère comme des "élans à vide", si ces éléments n'atteignent pas la verticale dans les 10° (ne passent pas par la verticale) et ensuite il y a chute, pas de VD accordée.



9.4.3 Eléments avec envol de BS à l'ATR sur BI

Ce principe est appliqué aux éléments avec envol de BS à l'ATR sur BI qui ne finissent pas dans les 10° de la verticale.

SECTION 9
Directives techniques



Jury D

Jury E

Exemple

-  D à C
-  D à C
-  C à B

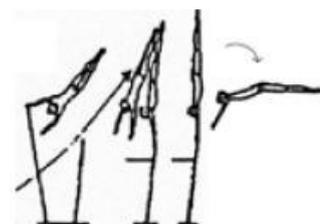
Déviations de l'ATR, passant la verticale:

11° - 30°	déduction 0.10
31° - 45°	déduction 0.30
Au-dessous de 45°	déduction 0.50



- Si l'élément n'est pas terminé dans les 10° avant la verticale (intérieur des barres): on donne 1VD inférieure, seulement quand la gymnaste peut exécuter le demi-tour et continuer avec l'élément suivant/bascule.
- Si l'élément n'est PAS terminé dans les 10° avant la verticale (intérieur des barres): et après l'appui sur BI la gymnaste tombe, pas de VD accordée.
- Si l'élément **est** terminé dans les 10° avant la verticale (intérieur des barres) et après l'appui sur BI la gymnaste tombe, VD accordée.

* Si la gymnaste saisit BI mais tombe après avoir passé BI (en dehors de la barre) la VD sera encore accordée bien que la gymnaste ne soit pas en mesure de continuer l'élément suivant /bascule. Suivre le principe du 9.4.3 du code: éléments circulaires sans rotation et éléments avec envol de BS à l'ATR sur BI.



9.4.3 Adler

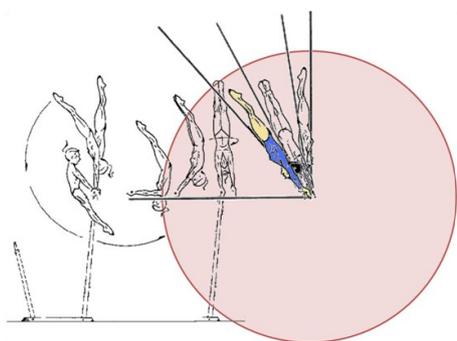


Remarque : prendre en compte l'angle à la fin de l'élément quand le corps est complètement tendu.



9.4.4 Eléments circulaires avec rotations terminés à l'ATR et prises d'élan avec rotations terminées à l'ATR.

Ce principe s'applique aux éléments circulaires et prises d'élan avec rotation terminés dans les 10° de la verticale (des deux côtés)



Jury D

Jury E

Exemple

e! D

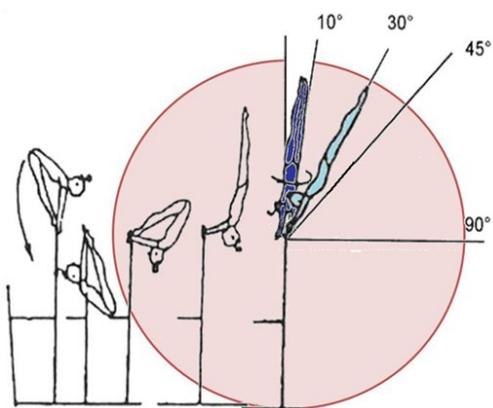
A! C

E! E

A! C

A! C

Si rotation terminée à :
 11°-30° déduct 0.10
 31°- 45° déduct 0.30
 Au-dessous de 45° déduct 0.50



- Le corps atteint les 10°, donc l'élément est considéré comme élément circulaire. Figure en bleu marine
- Le tour est terminé à 31° après avoir atteint les 10° avant la verticale, donc on applique 0.30 pour l'angle à la fin de l'élément.



10.1 Généralités

“La distance de la course d'élan est de 25 mètres maximum”, cependant, la distance peut être réglée individuellement dans la limite fixée.



La distance de la course d'élan est mesurée du bord avant de la table à la partie intérieure du bloc fixé à la fin de la piste d'élan.



- Un tapis pour le placement des mains peut être utilisé pour les sauts Yurchenko seulement.



Il n'est pas autorisé pour les sauts sans rondade dans le 1er envol, autrement une **déduction de 0.50** pour tapis supplémentaire sera appliquée.



Echauffement au saut

- CI, CII, CIV—deux essais sont autorisés
- CI (qualification pour CIII) - 3 essais maximum

Remarque : le juge de ligne comptera le nombre d'essais pendant l'échauffement.



Essais à l'échauffement

Est considéré comme essai pendant l'échauffement quand:

- Exemple 1— Course, renversement et immédiatement se tenir debout sur la table et salto
Considéré comme 2 essais
- Exemple 2— Pas courus/sauter sur la table et salto
Considéré comme 1 essai
- Exemple 3 — **Toute course sur la piste est considérée comme un essai** (sauf course sur la piste dans le sens opposé à la table de saut, avant le premier essai de l'échauffement officiel). Il est important que les gymnastes ne dérangent pas les autres échauffements .

10.2 Courses d'élan



Est considéré comme "élan à vide" :

- Lorsqu'il y a augmentation de vitesse et pas seulement un ou deux pas.



Lorsque 2 sauts sont demandés

Exemple 1

- 1ère course (course à vide)
- 2ème course (saut) → -1.00 de la note finale
- 3ème course (course à vide) → **Pas de note** pour le 2^{ème} saut (4ème élan non autorisé)

Exemple 2

- 1ère course (course à vide)
- 2ème course (course à vide) → **Pas de note** pour le 1er saut
- 3ème course (saut) → la gymnaste n'est pas autorisée à faire un 2^{ème} saut

10.4 Exigences - Finales par agrès

"La gymnaste doit exécuter 2 sauts. La note finale sera obtenue en faisant la moyenne des 2 sauts.

- Les deux sauts doivent être de groupe différent.
- La deuxième phase d'envol doit être différente".

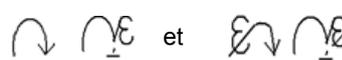


Exemple 1



Groupe différent
2^{ème} phase envol différente

Exemple 2



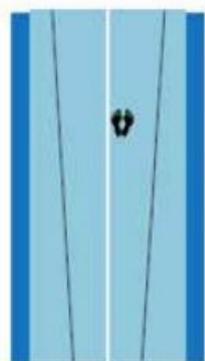
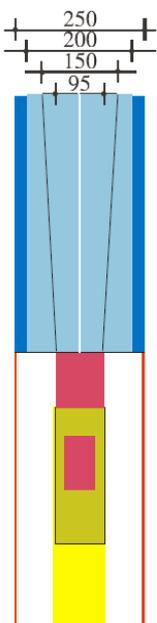
Même groupe
2^{ème} phase d'envol différente

- 2.00 sur 2^{ème} saut

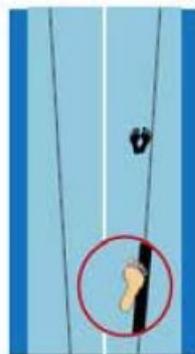
10.4.1 Lignes du couloir

- Les lignes font partie du couloir.
- Des déductions seront appliquées lorsque la gymnaste **marche en dehors** des lignes (le premier contact à la réception n'est pas décisif).

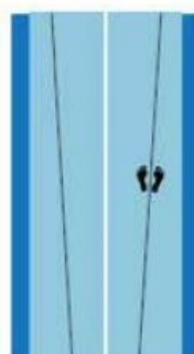
Remarque: en plus, une déduction pour **déviaton par rapport à l'axe** pendant les saut peut être appliquée par le jury E (section 8). Les lignes tracées sur les tapis serviront d'orientation pour appliquer la déduction pour déviaton par rapport à l'axe et le premier contact est décisif.



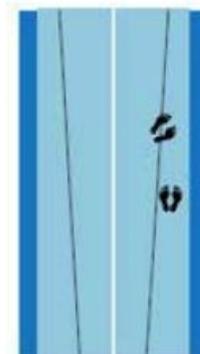
Près de la ligne centrale et pas de pas en dehors. Pas de déduction



- 0.10 pour déviation par rapport à l'axe (sec 8) Pas de déduction pour la ligne



- 0.10 pour réception ou pas en dehors du couloir avec un pied/main.
- 0.10 Pour déviation par rapport à l'axe (sec.8)



- 0.30 pour réception ou pas en dehors du couloir avec les deux pieds/mains (ou 1 pied et 1 main)
- 0.10 Pour déviation par rapport à l'axe (sec.8)

SECTION 10
Saut

Déductions pour les lignes



- Si la gymnaste marche en dehors de la ligne avec un pied, puis revient dans le couloir et marche en dehors à nouveau avec le même ou l'autre pied — déduction 2 x 0.10
- Si la gymnaste touche en dehors de la ligne avec son genou — déduction 0.30

Pour les pas ou réceptions en dehors des limites le juge de ligne au saut doit confirmer la faute (0.10/0.30/) en levant le drapeau .



10.4.2 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury D)

Lors des **qualifications** pour la **finale par agrès** (pour autant que la gymnaste soit inscrite pour 2 sauts) et pour les **finales par agrès**:

- Si un saut seulement est exécuté, ou si un des deux sauts reçoit un "0"

Note du saut exécuté divisé par 2

	1er saut	2ème saut		1er saut	2ème saut		1er saut	2ème saut
Exemple		Nul "0" -Touche du tremplin sans exécuter un saut -Pas de réception sur les pieds d'abord '0' -Pas du tout de tentative de saut du tout			Nul "0" -Touche du tremplin sans exécuter un saut -Pas de réception sur les pieds d'abord			
	13.400			13.200		13.000	"0" répétition 1er saut	
	Final 13.400/2 = 6.700			Final 13.200/2 = 6.600		Final 13.000/2 = 6.500		



- Si les deux sauts ne sont pas de groupes différents ou le deuxième envol n'est pas différent:
[(note finale du saut 1) + (note finale du saut 2 - 2.00)] / 2

	1 ^{er} saut	2 ^{ème} saut		1 ^{er} saut	2 ^{ème} saut
Exemple			● ● ● ● ● ● ● ● ● ●		
	13.400	11.700 (13.700-2.00) 2ème envol identique		12.800	11.500 (13.500-2.00) Même groupe
	Final 13.400 + 11.700/2= 12.550			Final 12.800 + 11.500/2= 12.150	



Toutes les déductions neutres devraient être retirées de la note du saut exécuté.

10.4.3 Sauts non valables (0.00 points)

- "Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter de saut."



Toucher le collier de sécurité sans exécuter de saut est considéré comme un saut non valable

- "La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord"



La réception avec "contact" (touche) des pieds avec le tapis n'est pas suffisante. Il faut au moins qu'un pied soit légèrement en appui.

10.5 Méthode de calcul

Si la gymnaste exécute un saut différent de celui qu'elle a affiché, le jury D saisit la valeur du saut exécuté et montre au jury E, sur un tableau, le symbole du saut reconnu.



10.6 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

Générales: Des déductions, pour pieds pas en extension , doivent être appliquées (sec 8) mais seulement une fois pour tout le saut.

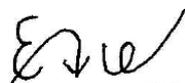
Spécifiques: Des déductions pour jambes fléchies et écartées devraient être appliquées à chaque phases du saut (1ère et 2ème phase).

Premier envol

- Pour degrés de rotation longitudinale manquant

Groupe 3. 1/4 (90°) à 1/2 (180°) tour dans le premier envol sont autorisés.

- Si la gymnaste ne repousse pas latéralement (référence épaules) alors on considère un autre saut



OK - Pas de déductions



Considéré comme 1er envol en avant



Premier envol

- Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales:



Le placement des pieds sur le tremplin devrait aussi être pris en considération pour l'achèvement de la rotation.

Groupes 1 ou 5 avec 1/2 tour (180°) et groupe 4 avec 3/4 de tour (270°)

Exemple 1

Handwritten diagram showing a 180-degree rotation.



OK - Pas de déduction



-0.10 ($\leq 45^\circ$)



-0.30 ($\leq 90^\circ$)

Exemple 2

Handwritten diagram showing a 270-degree rotation.



OK - Pas de déduction



-0.10 ($\leq 45^\circ$)



-0.30 ($\leq 90^\circ$)

Groupes 1 et 2 avec 1/1 tour (360°)

Exemple 1

Handwritten diagrams showing a 360-degree rotation.



OK - Pas de déduction



-0.10 ($\leq 45^\circ$)



-0.30 ($\leq 90^\circ$)



-0.50 ($> 90^\circ$)

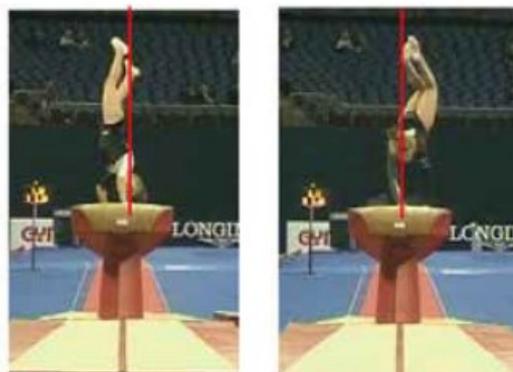


Impulsion

- Ne pas passer par la verticale: 0.10



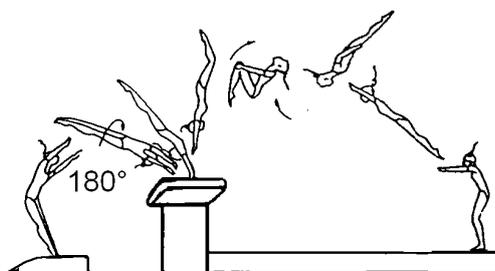
Verticale vue de face de la table.



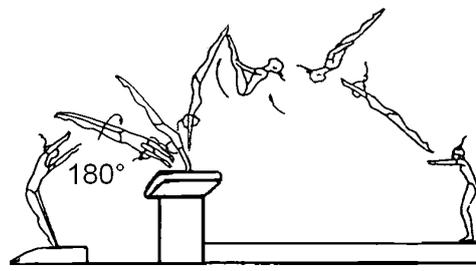
SECTION 10
Saut

Deuxième envol

- Position du corps dans les salti arrière



Tsukahara groupé

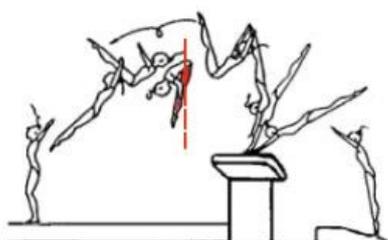


Tsukahara carpé

- Si angle des genoux est à plus 135° , Tsukahara groupé devient Tsukahara carpé avec déduction pour jambes légèrement fléchies (- 0.30 si angle des genoux est proche de 135° ou - 0.10 quand les jambes sont presque tendues).
- Si pas d'angle du bassin, mais genoux fléchis, Tsukahara groupé devient Tsukahara tendu avec jambes fléchies (0.10 or 0.30 ou 0.50).
- Si angle du bassin et angle des genoux à 90° déduction max. 0.10 pour position groupée insuffisante (pas plus de 0.10 de déduction pour les deux fautes).
- Si angle du bassin et angle des genoux à plus de 90° déduction max. 0.30 pour position groupée insuffisante (pas plus de 0.30 de déduction pour les deux fautes).

Reconnaissance des salti carpés

Si la gymnaste en position inversée a les jambes fléchies à 135° et moins. On considère un salto groupé.

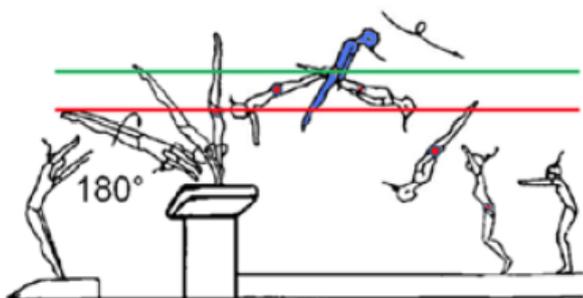


Groupé

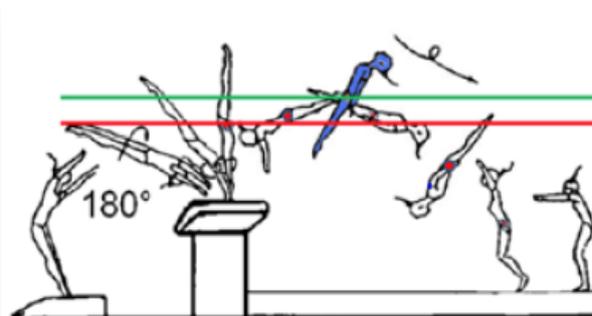


- Hauteur: 0.10 / 0.30 / 0.50

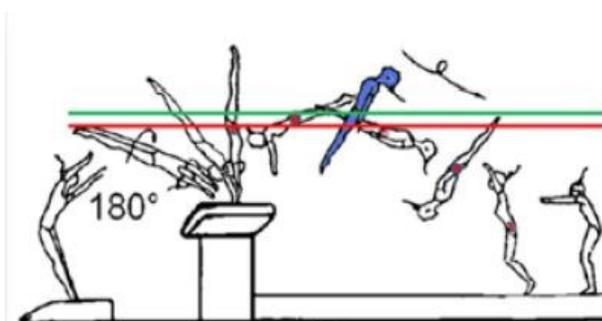
SECTION 10
Saut



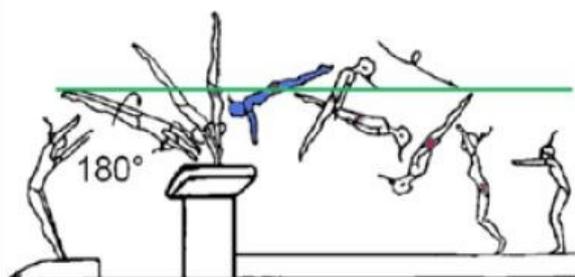
Pas de déduction



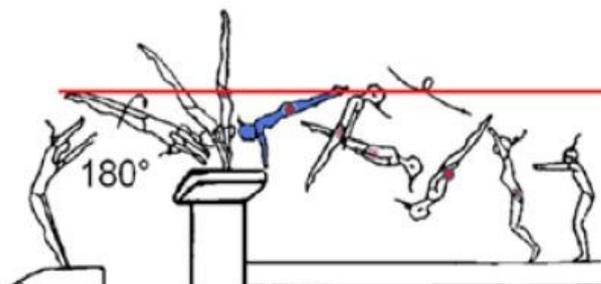
- 0.10



- 0.30



- 0.50



- 0.50



Deuxième envol

- Courbette excessive 0.10 / 0.30

(flexion excessive du bassin pour déclencher le salto tendu (AV/AR))



Dans les salti tendus, une courbette (flexion du bassin) suivant immédiatement l'impulsion est acceptable.



Courbette - 0.10



Courbette - 0.30

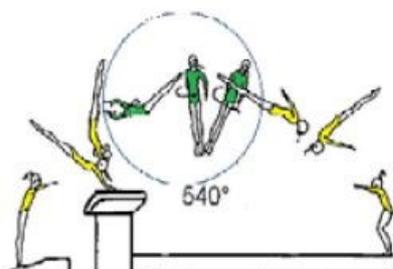


Guide pour la reconnaissance de:

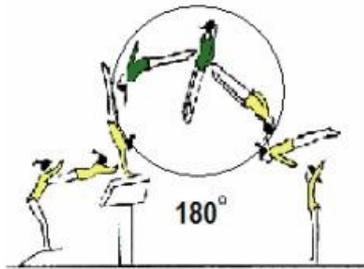
- Salto avant tendu avec rotation longitudinale (voir figurine #1 et #2)

Une "courbette" (un gainage ou une position légèrement carpée) suivant immédiatement l'impulsion est bio-mécaniquement acceptable.

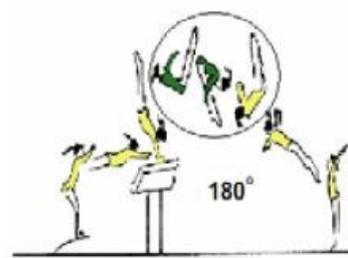
- Salto avant carpé avec rotation longitudinale (voir figurine # 3)



1



2



3





Guide pour la reconnaissance des salti avant carpés avec rotation longitudinale d'1/1 tour ou plus:

2ème phase d'envol– Si la rotation longitudinale débute près de la fin de l'exécution du salto carpé, on reconnaît un salto avant carpé.



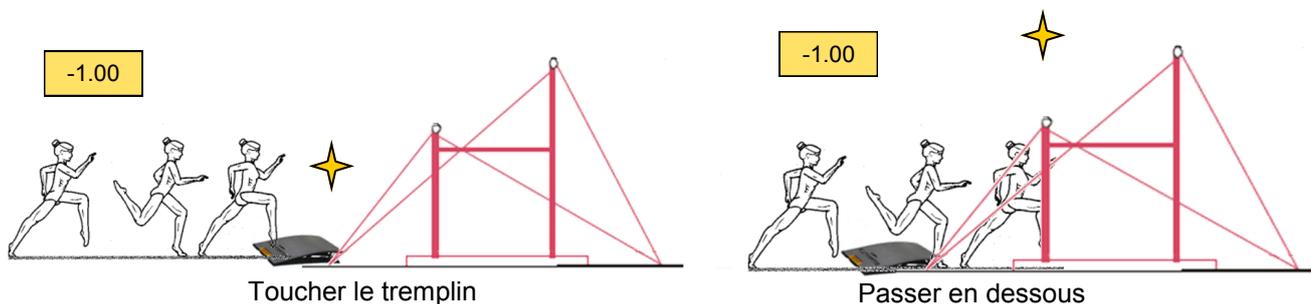


11.1 Généralités

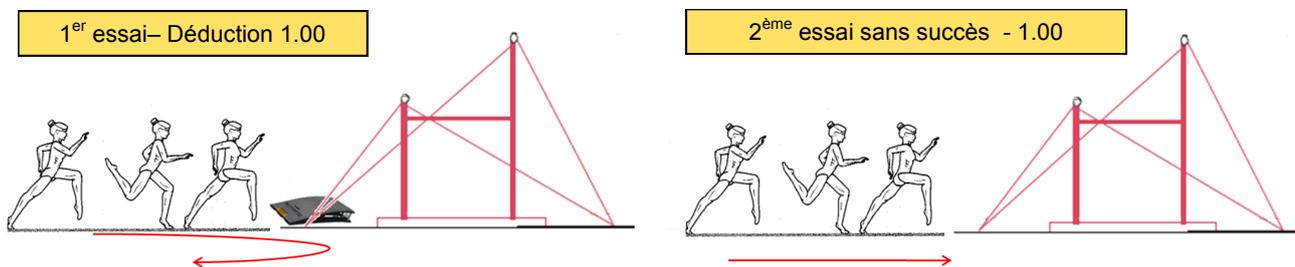
a) Entrées

-“Un deuxième élan pour l’entrée n’est PAS autorisé , (1.00 de déduction) si la gymnaste, lors de son premier élan, a touché le tremplin, l’agrès ou est passée sous l’agrès.”

- Course d’élan avec touche du tremplin ou des barres sans exécuter l’entrée: -1.00 et la gymnaste doit commencer son exercice. Le premier élément ne sera pas considéré comme une entrée.



• “Un deuxième élan pour l’entrée est autorisé (avec une déduction de 1.00) si la gymnaste lors de son premier essai n’a pas touché le tremplin, l’agrès ou n’est pas passée sous l’agrès”



La gymnaste doit commencer son exercice et le premier élément ne sera pas considéré comme une entrée mais comme un élément dans l’exercice.

11.3 Exigences de composition (EC) - jury D 2.50

- “2- Eléments avec envol à la même barre ” (groupe1- entrées- ne peut pas être utilisé comme envol)

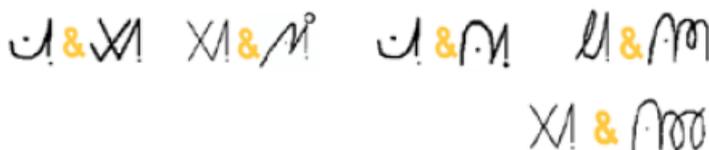


L’élément 1.103 ne peut pas être utilisé pour l’EC: élément avec envol à la même barre. C’est un contre mouvement avec envol mais pas par dessus de la barre.



-“3 - Prises différentes (sauf prise d’élan, entrée et sortie)”

Exemple



Oui

Non (2ème élément est une sortie)



Ce type d' éléments peut remplir l'exigence de prise différente.



En fonction de l'exécution l'éléments # 3.307 peut remplir l'EC # 3.

OUI: si exécuté en prises palmaires

Non : si exécuté en prises dorsales

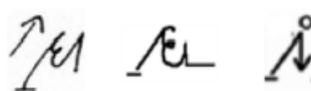


-“4 - Élément sans envol avec une rotation de 360° mini. exécuté sur la barre (pas en sortie)

Exemple



Oui



Non
Explication : Le debut de ces éléments est sur le tremplin



11.4 Valeur de liaison (VL) - Jury D

VL	Formule	Exigences	Exemples
0.10	D + D (ou plus)	Les éléments D doivent avoir un envol ou 1/2 tour (180°) mini	<p>Pas de VL Un des élément n'a pas de tour ou d'envol</p>
0.20	D (envol même barre ou BI à BS) + C ou plus (sur BS)	Doivent être exécutés dans cet ordre Les éléments C/D doivent avoir un envol ou 1/2 tour (180°) mini Le deuxième élément doit commencer et finir sur BS	<p>Pas de VL Le deuxième élément n'a pas de tour ou d'envol</p> <p>Seulement 0.10 de VL le 2ème élément ne finit pas à BS</p>
0.20	D + E (les deux éléments avec envol)	Les éléments D doivent avoir un envol ou 1/2 tour (180°) mini	<p>Seulement 0.10 de VL Seulement 1 élément avec envol</p>

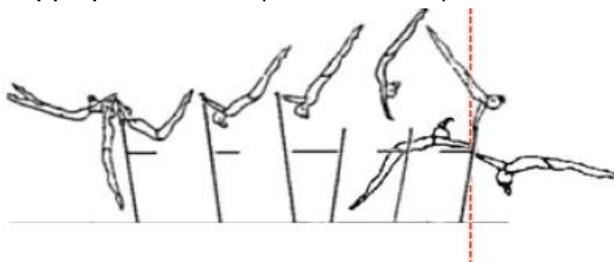
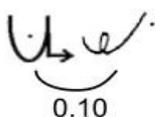


Précision concernant l'attribution de la VL

Voir 7.4:e) Pour obtenir la VL la liaison doit être exécutée sans chute.

Pour déterminer si la VL peut être accordée quand il y a chute après un élément avec envol de BS à BI, la chute sera considérée comme partie de l'élément si elle survient avant le passage à la verticale à BI. Si la ligne verticale sur BI a déjà été franchie et ensuite la gymnaste heurte le tapis ou chute, la déduction sera appliquée à l'élan (de la bascule)

Exemple



Chute avant la verticale =
chute dans le ✓ et **pas** de
VL

Chute après la verticale =
chute dans la ✗ et VL

11.6 Déductions spécifiques (Jury E)

- Heurter le tapis avec les pieds: 1.00

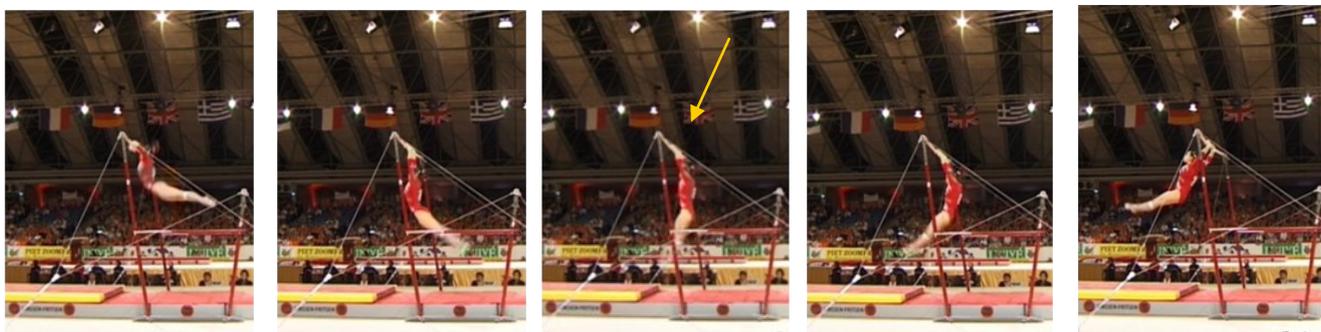


• Pour accorder une VL les éléments doivent être exécutés **sans chute** ou **sans heurter le tapis avec les pieds** (barres).

-Mauvais rythme des éléments: 0.10



(Entrée ou dans l'exercice). Les deux techniques de bascule sont acceptables (élan ou suspension). Si la gymnaste manque de rythme à la suspension avant la bascule à BS - déduction 0.10.

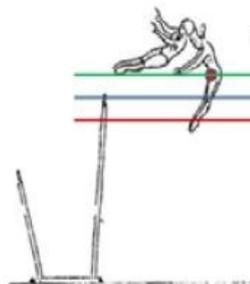




-Hauteur insuffisante des éléments avec envol et des sorties : 0.10 / 0.30

Position du bassin avant de saisir la Barre.

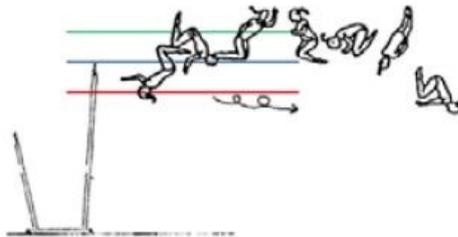
- Au dessus de BS 0.00
- Au niveau de BS 0.10
- Au-dessous de BS 0.30



Pas de déduction
-0.10
-0.30

La plus haute position du bassin après avoir lâchée la barre.

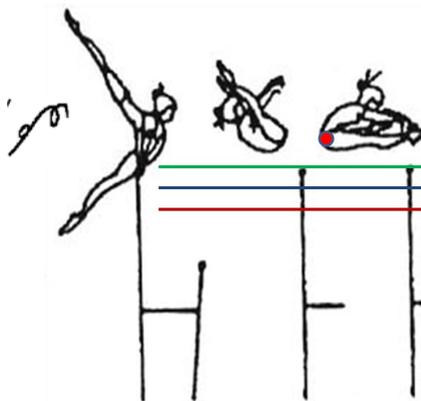
- Au dessus de BS 0.00
- Au niveau de BS 0.10
- Au-dessous de BS 0.30



Pas de déduction
-0.10
-0.30

Position du bassin avant de saisir la barre

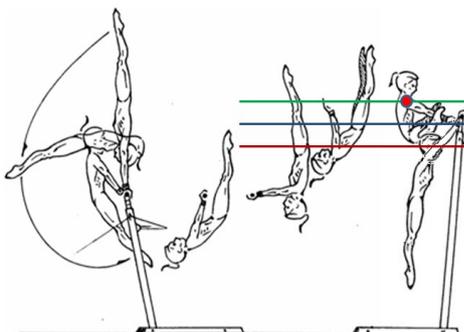
- Au niveau BS 0.00
- Légèrement au-dessous de BS 0.10
- Vraiment au-dessous de BS 0.30



Pas de déduction
-0.10
-0.30

Position des épaules avant de saisir la barre

- Au dessus de BS 0.00
- Au niveau de BS 0.10
- Au-dessous de BS 0.30

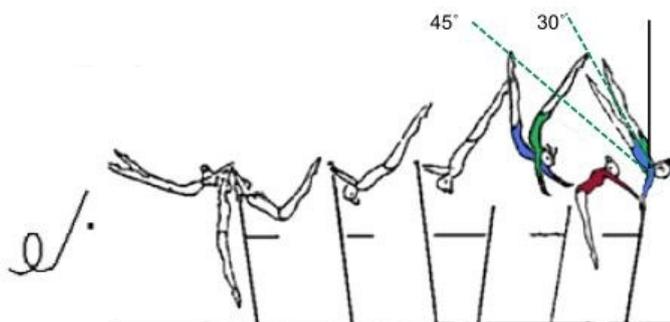


Pas de déduction
-0.10
-0.30



Position du corps (partie la plus basse) au moment de saisir la barre.

- >10° à 30° Pas de déduction
- >30° à 45° 0.10
- >45° 0.30

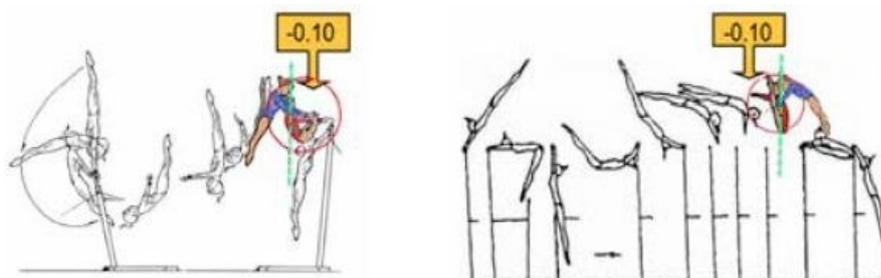


-Sous rotation dans les éléments avec envol: 0.10

Guide pour l'application des déductions pour sous rotation dans tous les éléments avec envol: pas de déduction si, juste avant de saisir la barre, les jambes passent la ligne des épaules.



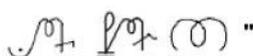
Les rotations transversales doivent être terminées pour permettre à l'élément suivant de débuter avec un élan idéal.



- Elan à vide et élan intermédiaire : 0.50

- "Elan à vide = élan avant/arrière sans exécuter un élément contenu dans le tableau des difficultés, suivi d'un élan dans l'autre direction."

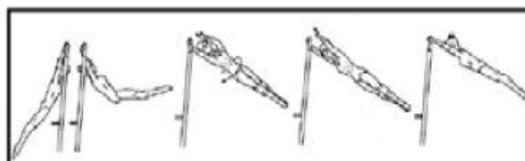
Sauf éléments du type "Shaposnikova" et



Exemple



3/4 de grand tour av. ou ar.



Elan 1/2 tour sous l'horizontale



Après tour d'appui ar.

- Les éléments de type Shaposnikova avec 1/2 tour (180°) ne remplissent pas la règle d'exception pour autorisation d'un élan à vide précédant un autre élément, sans déduction. L'exception est seulement pour les éléments type Shaposnikova avec/sans 1/1 tour (360°).



- Si l'élan arrière après et si les éléments du type Shaposnikova n'atteignent pas l'horizontale on applique 0.10 de déduction.



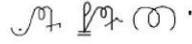


-“Elan intermédiaire = reprise d’élan de l’appui facial ou grand élan qui n’est pas nécessaire à l’exécution de l’élément suivant (interruption de l’exercice).”



- Les déductions pour élan à vide/intermédiaire en même temps sont appliquées une seule fois.
- En cas de chute, tous les élans nécessaires à la reprise de l’exercice ne sont pas pénalisés, seulement -1.00 pour la chute.
- Pas de déductions d’exécution supplémentaires pour élan intermédiaire ou élan à vide (par ex: jambes fléchies, ou bras ou élan av ou ar sous l’horizontale etc.).



Sauf si l’élan à vide est exécuté après les éléments type Shaposnikova et  " Dans ce cas on déduit les fautes pour l’exécution dans l’élan à vide, y compris l’ajustement des prises.

Amplitude des prises d’élan: 0.10 / 030

Lors de la prise d’élan à l’ATR, si la gymnaste écarte les jambes de sorte qu’une jambe s’abaisse, c’est la jambe la plus basse détermine l’angle de la l’élan.



PRINCIPES D’EXECUTION

Lorsque, clairement, un élément ne reçoit **PAS** de valeur on déduit seulement la chute.

Exemple



N’a pas atteint les 10° avant l’ATR

- Quand il y a un élan intermédiaire/à vide parce que l’élément n’était pas terminé - ne pas déduire pour faute d’exécution. = 0.50
- Quand la barre est heurtée et suivie d’élan intermédiaire - déduction seulement pour élan intermédiaire = 0.50
- Quand il y a un élan intermédiaire et chute - déduction seulement pour chute = 1.00
- Quand la barre est heurtée et ensuite chute - déduction seulement pour la chute = 1.00

Lorsque, clairement, un élément reçoit une valeur on déduit toutes les fautes d’exécution y compris la chute.

Exemple



- Quand c’est un élan à vide - déductions aussi pour les fautes d’exécution = 0.50 + Les autres fautes dans le 
- Quand la barre est heurtée pendant l’élément et ensuite élan intermédiaire — déduction pour les deux = 0.50 + 0.50
- Quand c’est un élan intermédiaire et chute - déduction seulement pour chute = 1.00
- Quand la barre est heurtée pendant l’élément et ensuite chute - déduction pour les deux = 0.50 + 1.00



HELP DESK 2013 - 2016 – GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE

Après une chute, le jugement commence dès que la gymnaste exécute le premier élément. Pas de déduction pour l'élan – position groupée sur la barre après la chute (ce n'est pas un élément).

SECTION 11
Barres asymétriques



Exemple



- ◆ Heurter le tapis (considéré comme chute) - Pas de déduction pour fautes de jambes.
- ◆ Frôler le tapis et jambes fléchies - déduction pour frôler le tapis et pour jambes fléchies.
- ◆ Quand une gymnaste touche la barre avec ses cuisses, à la suite d'un engagé des jambes, déduction pour frôler ou heurter.

• Application des déductions pour élan intermédiaire:



• Application des déductions pour chute sur l'agrès



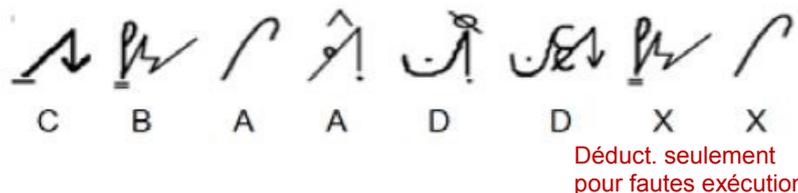
Lorsqu'il n'y a pas une évidente intention de faire une rotation longitudinale dans un élément (VD accordée ou non) on applique alors seulement une déduction pour élan intermédiaire ou chute. Ne pas déduire pour jambes fléchies, jambes écartées ou rotation tardive.

-"Sauter de BI à BS : 0.50



Quand un élément est répété, pas de VD accordée, mais PAS de déduction pour changement de barres sans exécuter un élément.

Exemple 1



Exemple 2



Exemple 3



Si exécuté avec les jambes fléchies, on accorde la VD et on applique les déductions pour jambes fléchies.



- **Éléments non caractéristiques (éléments avec impulsion des deux pieds ou des cuisses) :0.50**

Exemple

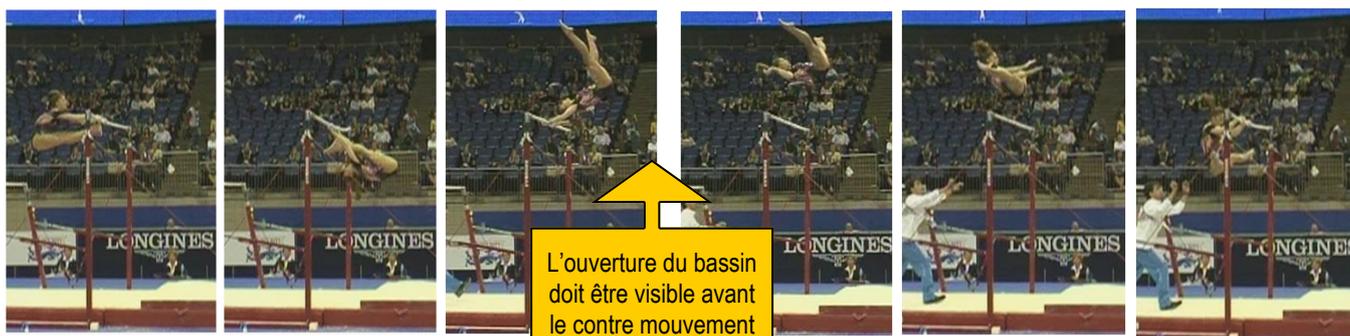


SECTION 11
Barres asymétriques

- **Manque d'ouverture du bassin dans les éléments avec contre mouvement avec envol par-dessus la barre.**



Déduction 0.10 pour alignement du corps et/ou 0.10 pour sous rotation + les autres déductions (sec.8)



- **Fermeture excessive du bassin dans le fouetté des jambes (sortie):0.10 / 0.30**



11.7 Remarques

- **Avec saisie de la barre des deux mains (suspension ou appui momentané), la VD est attribuée.**

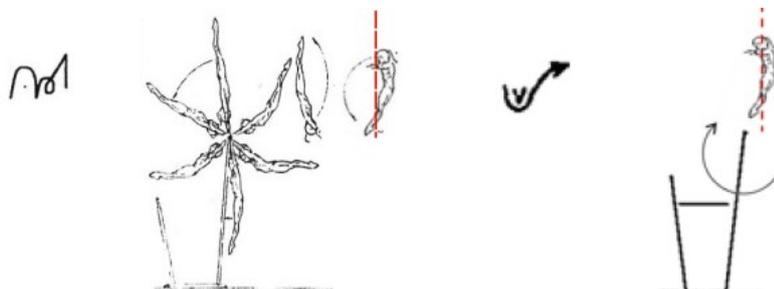
Si la gymnaste exécute un élément avec envol et saisit la barre avec une main (mais ne chute pas), et ensuite saisit la barre avec la deuxième main et continue son exercice : la VD est attribuée à l'élément avec envol.





RECONNAISSANCE DES ELEMENTS AVEC ENVOL EN POSITION TENDUE

 Dans les éléments avec envol la position tendue doit être maintenue jusqu'à ce que la gymnaste atteigne la position debout.



SECTION 11
Barres asymétriques

PRINCIPE POUR LA RECONNAISSANCE DE LA VD

Éléments avec envol de BI à BS

On considère que : la VD maximum pour les éléments avec envol de BI à BS ne peut pas être supérieure à E.



Éléments sans envol avec rotation à l'ATR

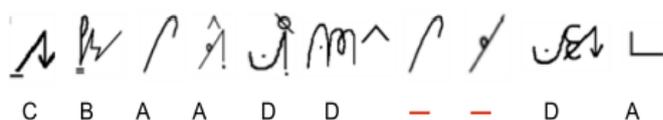
On considère que : la VD maximum pour les éléments sans envol avec rotation à l'ATR ne peut pas être supérieure à E.



11.7 Entrées

"Les éléments exécutés en entrée peuvent aussi être exécutés dans l'exercice (ou inversement) mais ne reçoivent qu'une seule fois la VD."

Exemple



Ces éléments sont dans le groupe 1 (entrées) dans le tableau des difficultés. Cependant ils peuvent recevoir la VD si ils sont exécutés dans l'exercice et n'ont pas été utilisés comme entrée.

Exemple



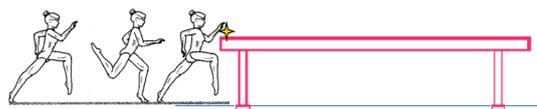
Il est possible de compter cet élément comme une entrée même s'il n'est pas répertorié dans le groupe 1 (entrées) mais si il est exécuté une deuxième fois (dans l'exercice) il ne recevra pas de VD.



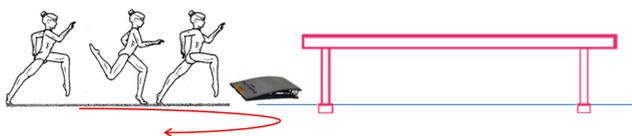
12.1 Généralités

a) Entrées:

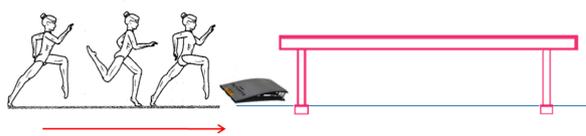
- Si la gymnaste lors de son premier élan a touché le tremplin ou l'agrès sans exécuter l'entrée :- 1.00.



- "Un 2^{ème} essai est autorisé pour l'entrée (avec déduction) si la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'agrès."



1^{er} essai sans entrée - 1.00



2^{ème} essai sans succès - 1.00

La gymnaste doit commencer son exercice et le premier élément ne sera pas considéré comme une entrée mais comme un élément dans l'exercice, c'est pourquoi une déduction de 0.10 sera appliquée pour entrée pas dans le tableau des difficultés.



- Que la gymnaste exécute 1 ou 2 courses d'élan, le temps de l'exercice commence quand la gymnaste prend appel sur le tapis/tremplin pour faire son entrée. Cependant, elle doit faire attention aux 30 sec pour commencer son exercice après l'apparition de la lumière verte.
- Si la gymnaste touche le tremplin lors de son premier essai et n'exécute pas l'entrée, elle a 10 sec pour monter sur la poutre. Ceci est considéré comme une chute.
- Exécuter l'entrée et ne pas se réceptionner sur la poutre avec 1 ou les 2 pieds: il n'y a pas d'entrée et une chute parce que la gymnaste a touché le tremplin. L'entrée ne peut pas être répétée. Ensuite la gymnaste dispose de 10 sec pour remonter sur la poutre et commencer son exercice.



12.2 Contenu de l'exercice

- “8 éléments maximum, y compris la sortie, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour la VD
- 5 Acro maximum
- 3 éléments gymniques minimum ”

Il est possible de compter 7 éléments gymniques et 1 acro. La sortie est toujours un élément acro.



Les éléments gymniques sont des éléments du groupe 2, 3 et quelques éléments du groupe 1 et 4 identifiés par un “D”

1.101 (D)
Saut appel un pied. A la réception la position arabesque doit être visible (jambe à l'horizontale mini.)
Leap - on landing must show arabesque position (leg min. at horizontal)

4.101 (D)
De la position assise sur les talons – se redresser avec une onde du corps en passant par la stat. sur la 1/2 pointe des pieds
From kneeling sit position, rise upward with body wave through toe-balance stand

12.3 Exigences de composition (EC) jury D 2.50



Peut remplir l'EC série acrobatique parce que:
- Dans une série acro les éléments peuvent être identiques. Le deuxième est dans la même liaison.



L'EC série acro peut être remplie avec les liaisons avec ou sans rebond.

12.4 Valeurs de liaison (VL) et Bonus Série (BS) jury D

- 2 éléments acro avec envol sauf la sortie

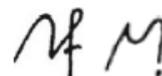
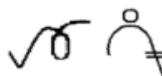
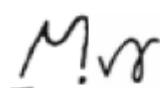
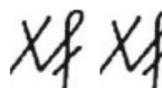
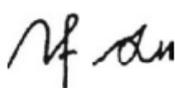
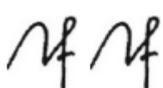
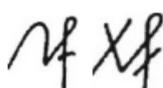


Pour la VL on utilise seulement les éléments acro avec envol.

C/D + D (ou plus): 0.10

Sans rebond, en avant seulement

Exemple



Pas de VL. 2ème élément n'est pas en avant

Pas de VL. 2ème élément n'est pas en avant

Pas de VL. 2ème élément avec impulsion arrière



C + C : 0.10

Rebond seulement

Exemple **Entrée**

B + E = 0.10

Rebond seulement

Exemple **Entrée**

C/D+D (ou plus) : 0.20

Rebond seulement

Exemple **Entrée**

B + D: 0.20

Rebond et en avant seulement

Exemple **Entrée**

B + F: 0.20

Rebond seulement

Exemple **Entrée**

- Bonus Série: liaison de 3 éléments acro ou plus.



- A partir de B + B + C (n'importe quel ordre)
- Liaison avec ou sans rebond.
- En liaison avec l'entrée, sur la poutre ou en sortie. Sortie C minimum.
- Les éléments acro sans envol peuvent être utilisés (sauf les maintiens).

Entrée **Entrée** **Sur la poutre** **Sortie (min C)**

- Combinaison de VL et BS

VL: C + C= 0.10
VL: C + C= 0.10
BS: 0.10

VL: B + E= 0.10
BS: 0.10

VL: D + C= 0.20
VL: C + D= 0.20
BS: 0.10

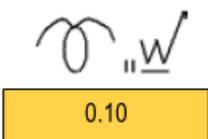
VL: D + D= 0.10
VL: D + D= 0.20
BS: 0.10



- Gymnique et mixte (éléments acro avec envol seulement), sauf sortie.

- D (salto) + A (gymnique): 0.10

Exemple



Liaison du saut changement de jambe + salto Auerbach

Pour recevoir la valeur de liaison il ne doit pas y avoir d'élan de la jambe libre ar. (la jambe ar. doit être lancée immédiatement en av. pour effectuer le salto)



12.5 déductions pour l'artistique et la chorégraphie (jury E)

- Absence de mouvement latéral (pas de VD)



- Il doit y avoir des mouvements du corps exécutés en position latérale.
- Toutes les parties du corps doivent être concernées par le mouvement (au moins une combinaison de mouvements de bras et de jambes).
- Il devrait y avoir au moins un mouvement de **transition** faisant partie de la combinaison de mouvements. (ex: un sur place avec un mouvement des bras et l'autre un déplacement de transition dans l'espace, ou deux mouvements de transition dans l'espace).
- Tous les mouvements doivent être exécutés l'un après l'autre et pas dans les différentes parties de l'exercice.

- Absence de combinaisons de mouvements/éléments proches de la poutre avec une partie du buste.



- En tant que combinaison de mouvements proches de la poutre en plus de la tête du buste et des cuisses, la gymnaste peut faire un mouvement sur le(s) genoux.
- Les positions de transitions ne remplissent pas l'exigence.
- Il est possible de remplir l'exigence avec seulement des éléments.
- Tous les mouvements/éléments doivent être exécutés l'un après l'autre et non pas dans les différentes parties de l'exercice.

- "utilisation unilatérale d'éléments:
Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds sur
jambes tendues pendant tout l'exercice:
0.10 pour tout l'exercice".



Les Jambes légèrement fléchies ou position accroupie n'entraînent pas de déductions



OK

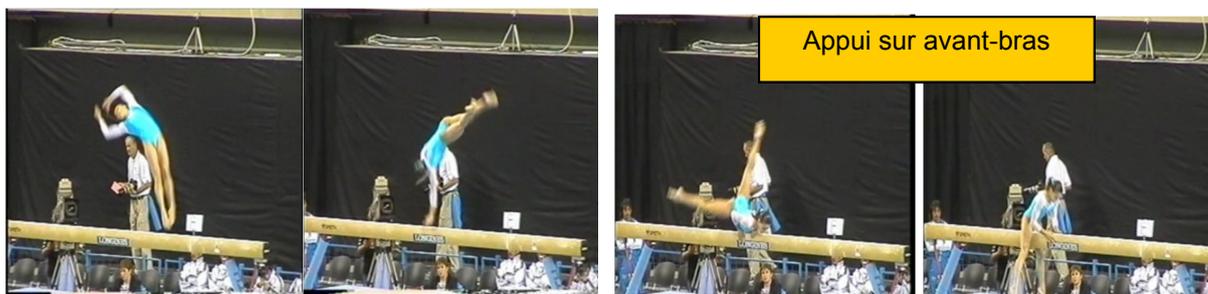
OK



12.6 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

“Non respect des exigences techniques d'un élément en utilisant 1 appui supplémentaire:0.30”

Exemple



SECTION 12
Poutre

"- Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre" -0.10/-0.30/-0.50

- Léger déséquilibre: 0.10
- Tête à hauteur du bassin ou nombreux légers mouvements: 0.30
- Grands mouvements du corps/jambes: 0.50

Déductions maximum pour fautes multiples dans le même mouvement:



- Déséquilibre 0.10 + attraper la poutre: 0.50 = 0.50
- Déséquilibre 0.30 + attraper la poutre: 0.50 = 0.50
- Déséquilibre 0.50 + attraper la poutre: 0.50 = 0.50
- Déséquilibre 0.50 + frôler l'agrès + 0.30 = 0.50
- Flexion profonde 0.50 + déséquilibre 0.10 = 0.60
- Flexion profonde 0.50 + déséquilibre 0.50 = 0.80
- Flexion profonde 0.50 + pas (0.30+0.10) = 0.80
- Flexion profonde 0.50 + frôler l'agrès 0.30 = 0.80
- Flexion profonde 0.50 + déséquilibre 0.50 + frôler l'agrès 0.30 = 0.80
- Position du corps à la réception 0.30 + déséquilibre 0.50 = 0.80



Si un gymnaste est déséquilibrée après un tour en position fléchie on applique La déduction de 0.10/0.30 (déséquilibre).



“Pas de tentative de sortie: -0.50”

Si lors de la sortie le salto n'a pas commencé et la chute se produit ou pas de tentative de sortie du tout, déduction de 0.50 pour “pas de tentative de sortie”



Remarque: Puisque la VD n'est pas accordée pour la sortie, la gymnaste peut tenter sa sortie à nouveau et recevoir la VD si elle est exécutée avec succès . Dans ce cas, pas de déduction pour “pas de tentative de sortie”

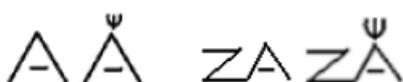


- Si la gymnaste a tenté la sortie mais elle n'exécute pas l'élément, déduction 0.50 seulement pour "Pas de tentative de sortie"
- Si la gymnaste tente la sortie mais n'exécute pas l'élément ,revient en ar. essaye à nouveau et n'exécute pas la sortie, déduction 0.30 pour "**tentative sans exécuter un élément**" (sec. 8.3) + 0.50 pour "Pas de tentative de sortie".

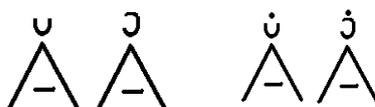


GUIDE POUR LA RECONNAISSANCE DES ELEMENTS.

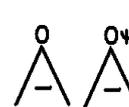
Principe: 1/4 tour supplémentaire pour les sauts gymniques n'en fait pas 1 élément différent.



1/4 de tour = Pas de tour



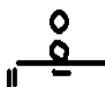
3/4 tour = 1/2 tour



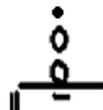
1 1/4 tour = 1/1 tour

Principe: Sauts avec 1/1 tour ou plus exécutés en position latérale recevront 1 VD supérieure par rapport à la position transversale, mais la VD sera accordée une seule fois et dans l'ordre chronologique, qu'ils soient exécutés en position transversale ou latérale.

Exemple



C en position transversale



D en position latérale



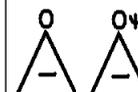
B en position transversale



C en position latérale



Remarque: les éléments seront considérés en position transversale s'ils commencent en position transversale et finissent en position latérale ou inversement. Pas de valeur supérieure accordée.



Principe: Eléments acro avec envol qui doivent être maintenus à l'ATR pendant 2 secondes sont dévalués d'1VD si l'ATR n'est pas maintenu 2 secondes.

Si toutes les parties du corps ne sont pas alignées à l'ATR : la VD n'est pas accordée.



C- considéré comme B-



C- considéré comme B-



D- considéré comme C-



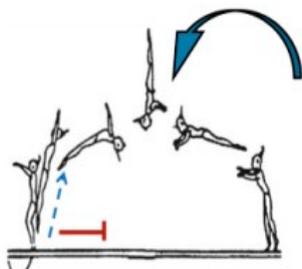
Pas nécessaire qu'il soit maintenu 2 secondes à l'ATR, mais si il n'est pas à l'ATR, il ne reçoit pas la VD.



Remarque: Si exécuté dans l'exercice une deuxième fois avec succès, la VD ne sera accordée qu'une fois dans l'ordre chronologique.



Guide pour reconnaître la position tendue dans



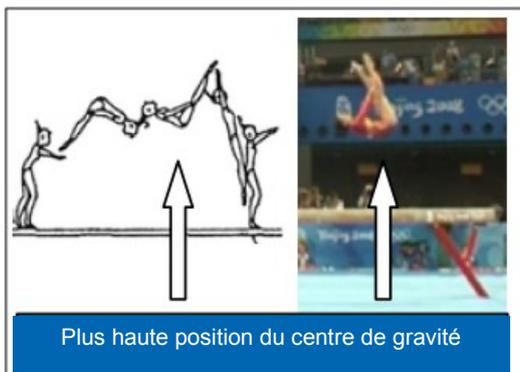
Ne pas répondre aux exigences techniques (telle qu'une nette élévation du centre de gravité ou maintenir une position tendue) entrainera une dévaluation de E à D.

Quand l'élément est dévalué à D., on applique pas de déduction pour alignement du corps. Une déduction pour manque de maintien de la position tendue peut être appliquée



SECTION 12
Poutre

Guide pour reconnaître la position carpée dans



- L'impulsion doit être en haut/en arrière.
- Il doit y avoir une élévation visible du centre de gravité.
- La gymnaste doit rechercher la position carpée au plus haut point du salto.





12.7 Entrées

“b) Quelques éléments répertoriés comme entrées (roulades, ATR, et maintiens) peuvent être exécutés dans l’exercice (ou inversement) mais recevront la VD une seule fois .”



Seuls les éléments suivants, du groupe 1, peuvent être utilisés dans l’exercice:

#1.107 (le premier élément commence sur le tapis/tremplin c’est pourquoi il ne peut pas être exécuté dans l’exercice).

#1.206

#1.108, #1.208, #1.308

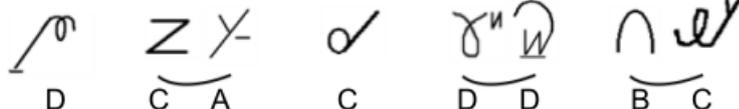
#1.210, #1.310

#1.311 (de l’ATR), #1.411

#1.312, #1.412

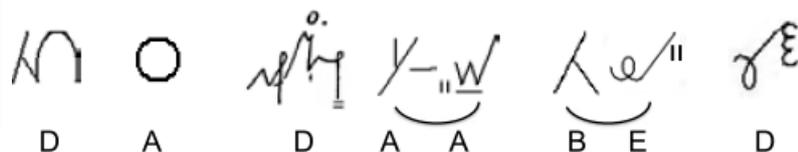
#1.213, #1.313, #1.413

Exemple



Ces deux éléments peuvent recevoir la VD puisqu'ils sont sous deux numéros différents dans le tableau des difficultés, et c'est pourquoi ils sont considérés comme différents.

Exemple



Cet élément est dans le groupe 1 du tableau des difficultés (entrées), cependant il peut recevoir la VD parce qu'il est exécuté dans l'exercice et n'a pas été utilisé comme entrée.



13.1 Généralités

Musique.

" ... (la voix ,sans parole/s, peut être utilisée comme un instrument"



Si la voix est une imitation de la musique ou suit la mélodie, alors la musique peut être utilisée pour le sol. Quand la voix est utilisée pour la musique du sol, les fédérations qui ont un doute peuvent soumettre la musique au CTF pour approbation.

Lignes du praticable



- Si la gymnaste marche en dehors de la ligne avec un pied, puis revient dans le couloir et marche en dehors à nouveau avec le même ou l'autre pied — déduction 2 x 0.10
- Si la gymnaste touche avec son genou en dehors de la ligne — déduction 0.30

13.2 contenu de l'exercice.

Ligne acro: une ligne acro peut être constituée au minimum, d'un élément avec envol, sans appui des mains et avec une impulsion des deux pieds. (rebond)

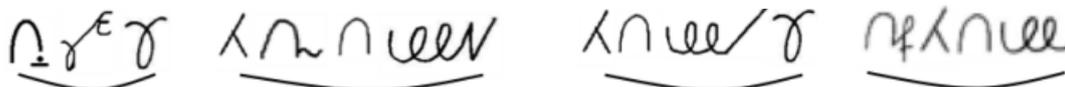
- Salto simple ou double salto



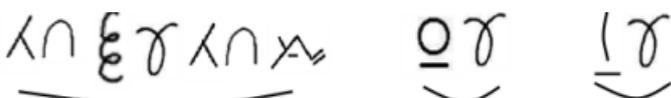
- Liaison mixte avec un salto appel 2 pieds



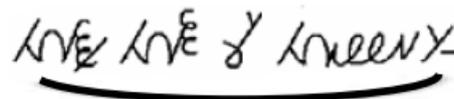
- Liaison directe ou indirecte de salti (au moins un avec appel 2 pieds)



- Liaison acro et mixte (une ligne acro)



- Liaison acro avec deux diagonales (1 ligne acro)



Même si le saut en extension n'a pas de VD, on peut quand même considérer la ligne acro.

Ne constituent pas une ligne acro:

- ✗ salti avec impulsion un pied.
- ✗ Liaison d'éléments sans salti ou salto impulsion 1 pied.
- ✗ Salti avec impulsion 2 pieds de la station debout.



Bien que se soient pas considérés comme ligne acro ces éléments peuvent remplir l'EC.



"Le nombre maximum de lignes acrobatiques est de 4. Aucune difficulté dans les lignes acro suivantes ne sera prise en compte pour la VD."
Les éléments gymniques et les éléments acro avec appui des mains ou les salti appel d'un pied qui ne font pas partie d'une ligne acro peuvent recevoir la VD après la 4^{ème} ligne.

Mais

Si la gymnaste exécute un élément gymnique dans la 5^{ème} ligne acro l'élément ne recevra ni la VD ni la VL.



5^{ème} ligne acro

SECTION 13
Exercices u sol

13.3 Exigences de composition (EC) (Jury D) 2.50

1 - Passage gymnique

Un passage gymnique indirect peut servir pour l'EC #1. Exemple:



- 2 - Salto avant/latéral et arrière
- 3 - Salto avec rotation long. (min. 360°)
- 4 - salto avec double rotation transv.



Un seul élément peut remplir différents critères d'une ou plusieurs exigences.

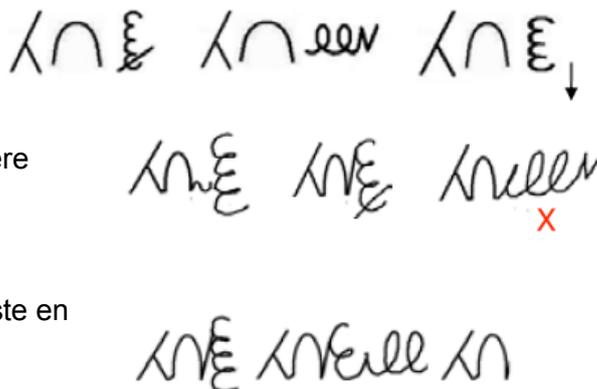
Exemple

Eile

- Salto ar
- Salto avec double rotation transversale
- Salto avec rotation longitudinale

5 - Sortie

- Avec répétition du même élément :
 - On compte seulement 7 éléments et pas d'EC # 5
- Pas de réception sur les pieds d'abord dans la dernière ligne acro
 - On compte seulement 7 éléments et pas d'EC # 5
- Si la gymnaste rate la dernière ligne acro et court juste en ar, mais elle a au moins deux lignes acro:
 - On accorde la sortie de la dernière ligne acro exécutée





Quand 5 lignes ACRO sont exécutées:

Sortie OK

Pas de sortie

Sortie OK

La sortie est la dernière ligne acro prise en compte. On prend le salto exécuté dans la dernière ligne acro dont la VD est la plus élevée.

			Sortie D
			Sortie A
			Sortie D

13.4 Valeur de liaison

Dans quelques liaisons acro directes et mixtes l'amorti peut être autorisé.



13.5 Déductions pour artistique et chorégraphie (jury E)



Lorsque la musique s'arrête mais que la gymnaste continue d'exécuter son exercice, les juges n'appliquent aucune déduction liée à la musique.

"Absence d'un mouvement touchant le sol (y compris buste/cuisses ou la tête)".

Pas nécessairement un élément.





Déc - Préparation pour les séries acro



- Plus d'une station sur les deux pieds (6^{ème} position en danse) avant l'acro: - 0.10 chaque fois.

Remarque: la 6^{ème} position est prise en compte au moment où la gymnaste termine sa chorégraphie avec une position finale sur les deux pieds.

- Se replacer dans les angles en utilisant des pas simples, déplacements sans travail de bras ou d'amples mouvements du corps (y compris tout mouvement inutile): - 0.10 chaque fois.

- Il doit y avoir des mouvements de style du corps et des bras en relation avec la musique

Exemple

- Il peut y avoir un placement dans l'angle (*pas simples, sans travail de bras*) + 6^{ème} position + remplacement avec des pieds avant le départ pour la série acro. Dans ce cas la déduction pour "se replacer" devrait être appliquée juste une fois 0.10 pour "se replacer" + 0.10 pour 6^{ème} position.

Il ne devrait pas y avoir deux fois la déduction pour "se replacer"

- Pause

- On considère une **pause** quand la gymnaste est dans une position **stationnaire**, sans travail des bras ou quand le travail des bras est sans expression et sans relation avec le style de la musique pendant plus d'une seconde.
- Position stationnaire signifie que la gymnaste se tient sur un ou les deux pieds (en relevé ou non)

- Distribution des éléments

- L'exercice débute immédiatement par une série acro: -0.10

Remarque: pour éviter toute déduction la gymnaste doit bouger (mouvements transversaux). Pendant le changement du poids du corps les deux pieds doivent quitter le tapis (en même temps ou alternativement), autrement déduction pour introduction.



- La ligne acro suivante est exécutée en retour sur la même diagonale ou le côté du praticable sans chorégraphie claire entre les deux (longue ligne acro autorisée): - 0.10

Remarque 1: la gymnaste peut exécuter deux lignes acro à la suite, mais entre elle doit exécuter une chorégraphie claire.



Remarque 2: continuer la chorégraphie dans la même direction que la première ligne acro ne sera pas considéré comme suffisant pour éviter les déductions. La gymnaste doit exécuter une chorégraphie claire (au moins un court instant) dans la direction opposée de la première ligne acro ou sur les côtés.



- Distribution des éléments



La chorégraphie entre deux lignes acro peut inclure un élément. Mais un simple élément ne définit pas la chorégraphie, l'élément doit être inclus dans la chorégraphie. Il peut y avoir assez de chorégraphie entre deux lignes acro mais si la gymnaste continue à se déplacer dans la même direction que la ligne acro, il y aura encore une déduction pour ligne acro se suivant.

Exemples

- **Déduction 0.10:** 2 lignes acro à la suite, parce qu'il n'y a pas assez de chorégraphie entre, seulement une pause, mais pas de 6^{ème} position ou simples pas/ remplacement.
- **Déduction 0.20:** 2 lignes acro à la suite, parce qu'il n'y a pas assez de chorégraphie entre, et la gymnaste utilise de simples pas en avant et en arrière et 1/2 tours pour commencer sa deuxième ligne acro.
- **Déduction 0.30:** 2 lignes acro à la suite, parce qu'il n'y a pas assez de chorégraphie entre, et la gymnaste utilise de simples pas en avant et en arrière, et termine en 6^{ème} position pour la préparation de sa deuxième ligne acro.



Si il y a une chute dans une ligne acro, et qu' après la chute la gymnaste exécute une ligne acro en suivant :

Il ne devrait pas y avoir de déduction pour:

- Se replacer dans le coin
- Ligne acro à la suite
- Pause
- 6^{ème} position

Si après la chute la gymnaste se déplace vers un autre coin et commence la séquence acro, toutes les déductions mentionnées ci-dessus peuvent être appliquées sauf pour ligne acro à la suite.



12.6 & 13.6 Déductions spécifiques à l'agrès 'jury E) - Poutre et Sol



Précisions concernant les déduction pour position

Les déductions pour "**mauvaises positions du corps pendant tout l'exercice**" et "**amplitude**" seront appliquées une fois dans tout l'exercice et en plus des déductions pour "Artistique "

- Mauvaises positions du corps pendant tout l'exercice

- **Position du corps, de la tête: - 0.10**
- **Pieds pas en extension/relâchés, en dedans: - 0.10**
 - Quand on considère " l'artistique" on doit aussi penser à la position du corps.
 - Les formes ou les positions de la gymnaste ,devraient être plaisantes à l'oeil. Les transitions entre les éléments devraient être fluides, faciles. La chorégraphie ne doit pas seulement exprimer la musique, mais valoriser l'exécution.
 - De la même façon que les gymnastes apprennent à exécuter les éléments avec la bonne technique elles doivent aussi passer du temps à s'entraîner sur la position du corps pour améliorer l'aisance et la maîtrise du mouvement à travers la chorégraphie. Les mouvements deviendront automatiques, les pointes de pieds tendues, le dos droit, les épaules basses et ils sembleront très naturels.

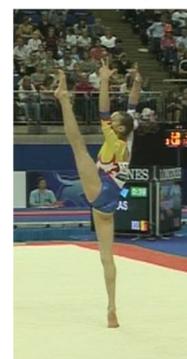
Remarque: Déductions pour positions du corps et/ou jambes dans les éléments et sauts ne devraient pas être confondues avec les déductions pour position du corps **pendant tout** l'exercice.

- Amplitude (maximum d'allongement dans les mouvements): 0.10

On devrait observer l'amplitude du mouvement dans son ensemble, à tous les niveaux : épaules, hanches, genoux, etc.



Bonne amplitude des épaules



Bonne extension des hanches et du pied (relevé haut)



- 0.10: mauvaise amplitude des épaules et du bassin. Extension insuffisante du pied.

Exemple



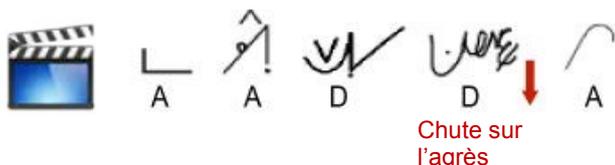
Annexes

Précisions et cas particuliers



BARRES ASYMETRIQUES

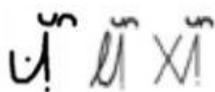
Précision pour un cas



- La VD pour le Gienger (D) est accordée, mais pas de VL puisqu'il y a chute sur l'agrès.
- Pas de déduction pour l'entraîneur qui a touché la gymnaste après la chute.

- Deduc. - hauteur de l'élément avec envol: 0.10
- sous rotation 0.10
- bras fléchis 0.30

Éléments spécifiques



Pas dans le code. Si exécuté, reconnu comme ou si la gymnaste bouge seulement la main sans tourner le corps.



considérés comme mêmes éléments que

Si l'ATR n'est pas atteint (dans les 10°):

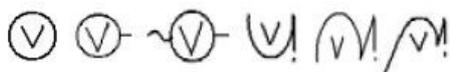


- Pas de VD accordée (jury D)
- Pas de déductions pour amplitude dans l'élan (jury E)

Si l'ATR n'est pas atteint (dans les 10°)



- 1 VD inférieure (principe des élans) (jury D)
- Déduction pour angle à la fin des éléments avec élan (jury E)



La gymnaste peut placer ses pieds en dehors des mains, et c'est considéré comme même élément que carpé.

Après les éléments la gymnaste peut exécuter directement une bascule sans déduction pour amplitude de l'élan avant la bascule.



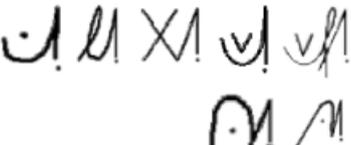
Si le tour commence après l'ATR on considère le même élément que (D -# 3.410) et la gymnaste peut exécuter à nouveau dans l'exercice avec une technique correcte et recevoir la VD (E).

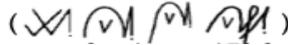


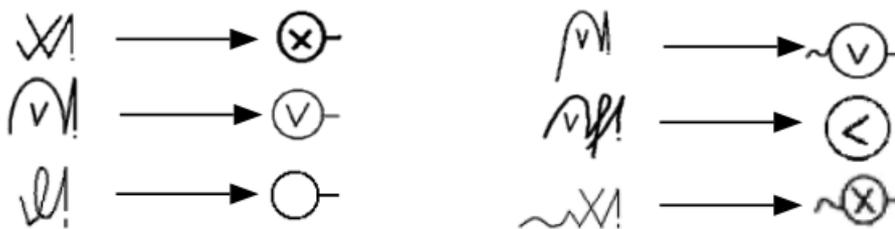
 Si le tour commence après l'ATR on considère le même élément que  (C-# 3.306 et la gymnaste peut exécuter  à nouveau dans l'exercice et recevoir la VD E.

 Si le tour commence avant ou après l'ATR on donnera la valeur E.

 Si le tour n'est pas complètement terminé, on accorde la valeur D et 0.10 de déduction pour précision.

 Si ces éléments n'atteignent pas les 10° avant la verticale et la gymnaste chute, pas de VD accordée (ne peuvent pas être considérés comme des éléments avec élans puisqu'il n'y a pas de rotation).

Si les éléments suivants () ne passent pas par la verticale (au dessus de la barre), mais ont un appui des bras à 45° au moins de la verticale on accorde la VD-A (élément du code), sans déduction pour angle à la fin de l'élément.



Exemple  → 





Weiler-kip (# 2.404)

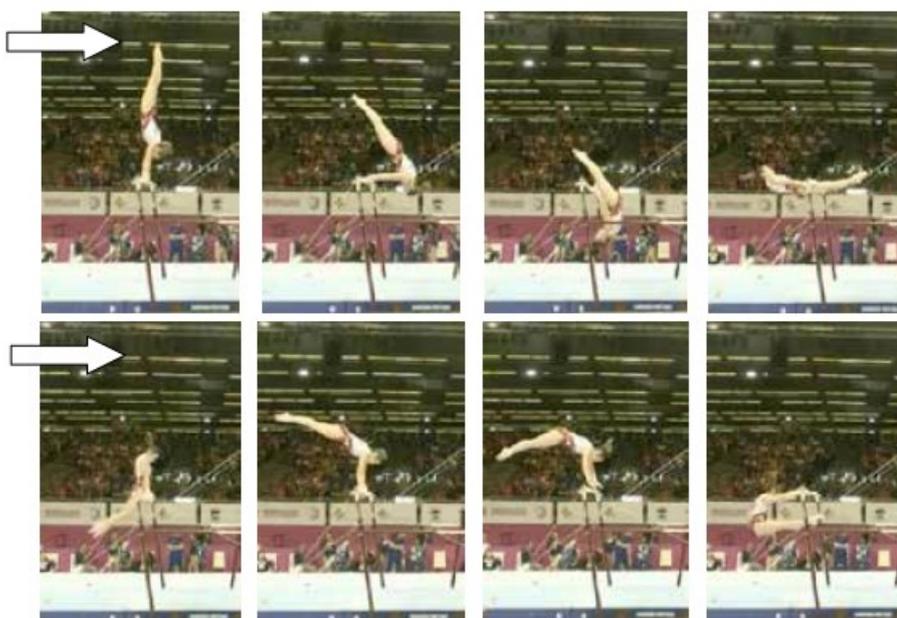
Si à la fin de l'élément l'élan à l'ATR est exécuté jambes écartées (avec ou sans 1/2 tour (180°)



On accorde une valeur inférieure

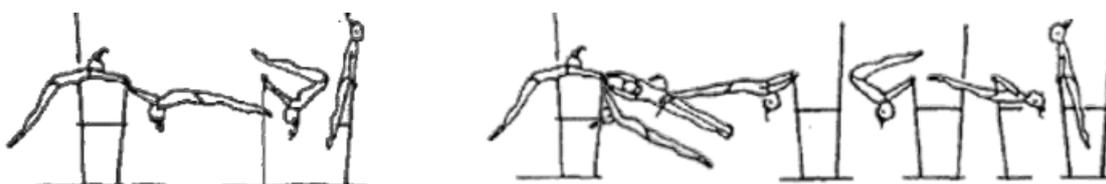


Si se termine en appui (déviation >10° et ne passe pas par la verticale) pas de Valeur -D accordée. Cet élément sera considéré comme un tour d'appui en avant - A



1.101

• Bascule ou bascule 1/2 tour sont des éléments **différents**



Bascule 1/2 tour (1.101) est différente de **saut avec 1/2 et bascule** (1.102)

La gymnaste peut exécuter: entrée (1.102), bascule (1.101) et bascule 1/2 tour (1.101) et les 3 éléments recevront une valeur.

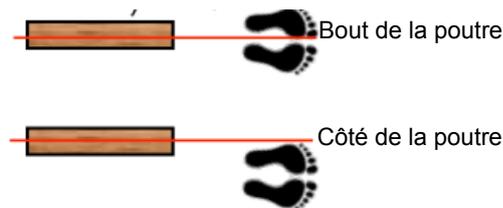


POUTRE

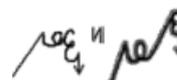
Sorties Auerbach au bout de la poutre (# 6.207, # 6.307, 6.407).



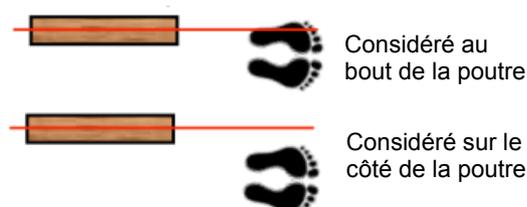
La réception des sorties Auerbach sans vrille doit être dans l'axe de la poutre, sinon c'est considéré comme sortie sur le côté de la poutre (#6.106).



Sorties Auerbach avec vrilles, au bout de la poutre (#6.307, #6.507)

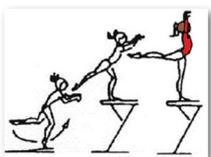


La réception des sorties Auerbach avec vrille doit se faire avec au moins un pied dans l'axe de la poutre, sinon c'est considéré comme sortie sur le côté de la poutre.



Toutes les sorties les Auerbach carpé avec 1/1 tour seront considérées comme Auerbach tendu 1/1 tour (des déductions d'exécution pour position carpée pendant la sortie (0.10/0.30) peuvent être appliquées)

Élément 1.101



Exigences pour qu'il soit reconnu comme élément A (#1.101) la jambe libre doit être en arabesque à ou après la réception.

Élément 1.311 (4ème figurine)



si réception sur un pied considéré comme C



Élément 5.409



- renversement latéral libre (technique Auerbach) et renversement latéral libre sont identiques

Élément 5.410



- et renversement avant libre (technique Auerbach) et renversement avant libre sont identiques



Élément 1311 , 1.411



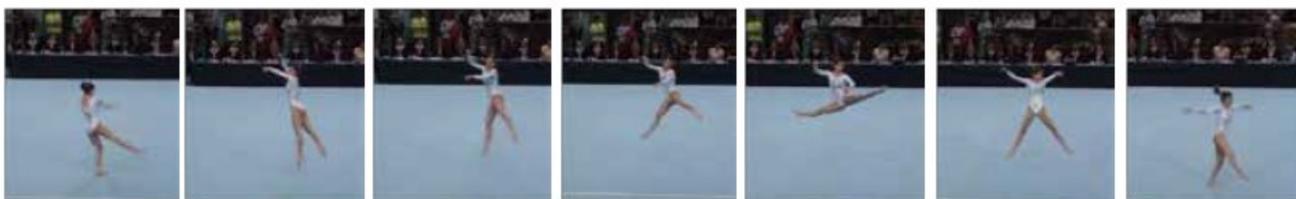
Si la gymnaste frôle la poutre lorsqu'elle s'abaisse à l'appui libre carpé, on accorde la VD et pas de déduction pour 'frôler' si elle peut continuer. Cependant il peut y avoir déduction pour jambes fléchies



SOL

Saut grand jeté latéral

Saut grand jeté latéral 1/1 tour  (semblable au saut grand jeté transversal avec 1/1 tour ) est considéré comme C, et est différent du saut grand jeté transversal avec 1/1 tour. Les éléments avec écart latéral peuvent aussi être utilisés pour remplir l'EC.



  Grand jeté et jeté en tournant (1/2 tour) avec impulsion une jambe au grand écart:: même élément (# 1.101)

Les séries acro double salto tendu + salto tendu décalé 
La réception en fente après le salto tendu n'est pas considérée comme une fente et donc pas de déductions

Eléments 1.306   exemples de papillons en avant et en arrière 



Fédération Internationale
de Gymnastique

www.fig-gymnastics.com



Ce document à a été élaboré par le CTF FIG

Nellie Kim - Présidente

Donatella Sacchi - Vice présidente

Naomi Valenzo - Vice présidente

Qiurui Zhou - Membre

Liubov Andrianova - Membre

Yoshie Harinishi - Membre

Kym Dowdell - Membre