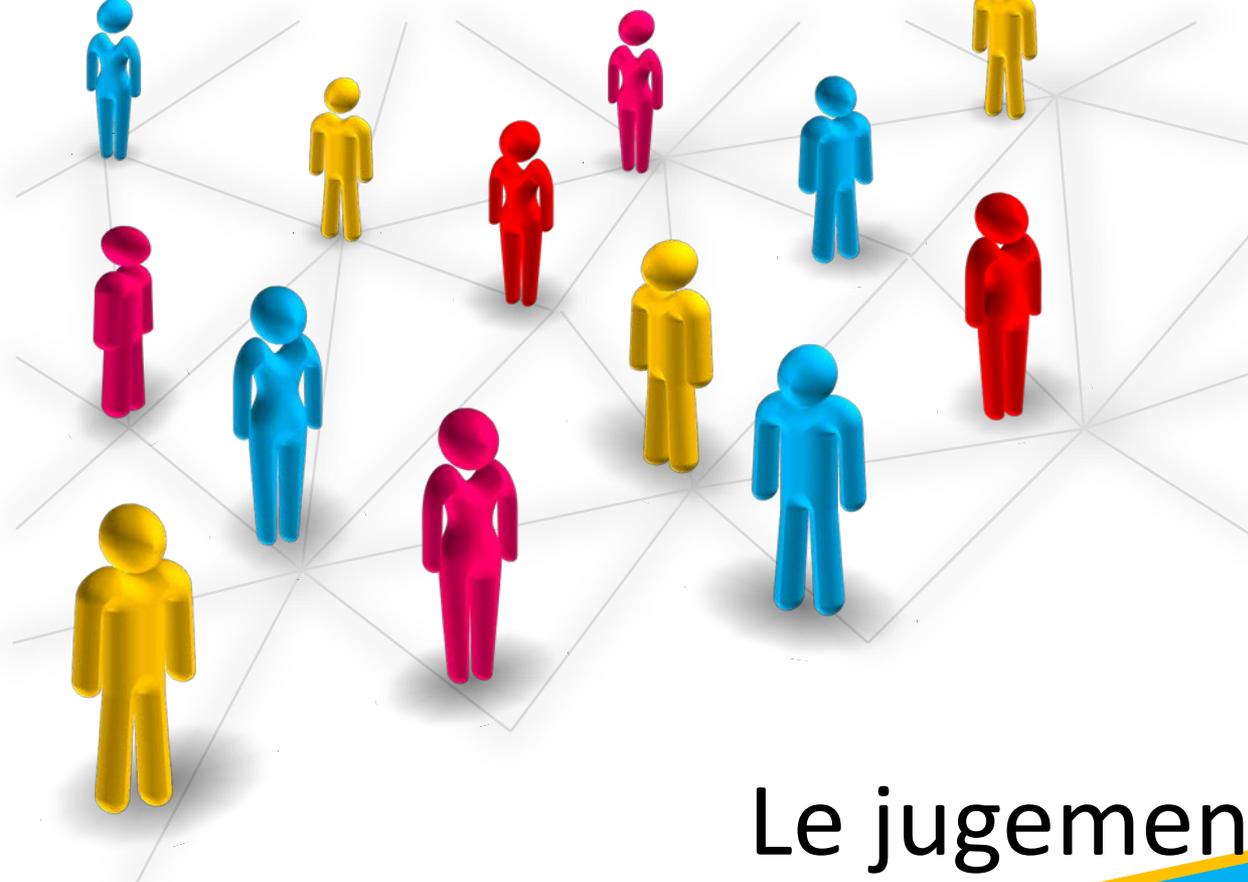




Les juges au sein de la FSCF

Imposé 2^{ème} Echelon

Programme 2015



Le jugement, les juges

Le Juge

- *L'objectif de chaque juge est de **valoriser** les mouvements présentés par la gymnaste en fonction de critères techniques précis.*

Chaque membre du jury doit :

- *Justifier d'une formation adaptée au niveau de la compétition*
- *Juger avec exactitude et impartialité les exercices présentés*
- *Poser **SA** note et valider avec son partenaire*





Comment lire une feuille de mouvement imposé

Construction des mouvements

❑ Chaque mouvement est décomposé en paragraphes

✓ *3 types de paragraphes :*

- ❖ Paragraphe « coté »
- ❖ Paragraphe non coté « chorégraphie »
- ❖ Paragraphe non coté avec « un intitulé »

Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	Colonne 4
<i>Descriptif des éléments à réaliser, terminologie</i>	<i>Valeur du ou des éléments et symbolique</i>	<i>Figurines</i>	<i>Exigences techniques & conseils techniques</i>



Lecture des mouvements

❑ **Chaque paragraphe peut contenir :**

✓ ***3 sortes d'écritures***

❖ **Ecriture « gras souligné »**

❖ **Ecriture « Normale »**

❖ ***Ecriture « gras Italique »***



Paragraphe coté

- ❑ Exemple : 3^{ème} degré sol Poussin
- ❑ Description du mouvement avec les particularités suivantes :
 - Ecriture **gras souligné : élément coté**
 - Ecriture ***gras italique : position tenue***
 - Ecriture "normale" : tout élément ou passage non coté

Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3
<i>Descriptif des éléments à réaliser, terminologie</i>	<i>Valeur du ou des éléments et symbolique</i>	<i>Figurines</i>
3.5 – Grand écart antéropostérieur	1	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 pas G ✓ Poser genou D à la position à genou dressé, jambe G fléchie en AV à 90° ✓ Glisser au <u>grand écart antéropostérieur</u> à 150° minimum avec ou sans les mains, <i>position tenue</i> ✓ Par appui des bras, réunir les pieds à la position accroupie mains au sol puis se redresser à la station, bras latéraux 		



Paragraphe non coté

- ❑ Exemple : 4^{ème} degré Poutre A/J

4-6 Chorégraphie

- 1 pas G
- Pointer pied D en AV en amenant bras G à l'oblique AV basse et bras D à l'oblique AR basse, puis tourner le buste à D en élevant bras D à la verticale pour l'abaisser à l'oblique latérale basse, **position tenue**
- 1 pas D, pointer pied G en Av, bras à la verticale

- ❑ Le **paragraphe non coté** est un paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments **sans** une valeur donnée.

- Ecriture **gras italique** : **position tenue**
- Ecriture normale : tout élément ou passage non coté



Paragraphe non coté avec intitulé

Exemple : 3^{ème} degré Poutre A/J

3-5 – ½ tour accroupi

- 1 pas sur ½ pointes, rassembler pied AR au pied AV sur ½ pointes, bras libres Élever le bras G
- S'accroupir et effectuer ½ tour sur 2 pieds, bras libres
- Se redresser à la station bras latéraux
- 1 pas G, pointer pied D en AV en élevant les bras à la verticale



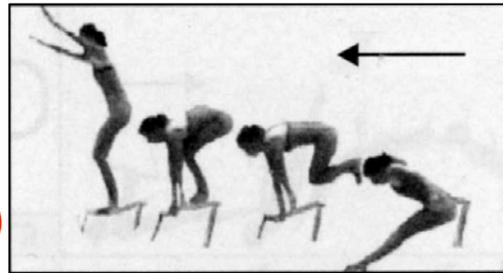
Exigences techniques d'un paragraphe coté

- Exemple : 4^{ème} degré Barres A/J

4.3 – Pose de pieds

- Sans arrêt. élan des jambes en AR, pour **poser les pieds** jambes fléchies entre les prises

1



Colonne 4

Exigences techniques & conseils techniques

- La pose des 2 pieds est simultanée
- Le corps doit être en équilibre sur BI avant de rattraper BS
- Les pieds doivent être posés entre les prises : 0.50 point

Cas particulier

- Généralement si l'exigence technique n'est pas respectée : → **pénalité de 0,30 pt.**
- Sauf cas particulier, alors la valeur de la pénalité est spécifiée.



Conseils techniques d'un paragraphe coté ou non coté

- ❑ Exemple : 3^{ème} degré Barres A/J
- ❑ Ecriture ***gras italique*** : ***conseil technique***.

3-3 -Tour facial AR

1.5

- Elan des jambes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un **Tour facial AR**



- ***Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jambes et ouverture des bras (dos rond)***
- Alignement du corps du début à la fin du tour
- Tête rentrée ou droite





La note, les fautes

Pénalisation des fautes

- Les fautes sont réparties en 2 catégories,
Elles sont toutes « NET »

Fautes générales	Se référer au tableau des fautes générales (Art.15)
Fautes liées aux exigences techniques	Propres à chaque élément, agrès et degré



Pénalisation des fautes

- Les fautes générales ont une valeur différente selon leur importance

Petites Fautes	0,10
Fautes Moyennes	0,30
Grosses Fautes	0,50
Très grosses Fautes	0,80



La note

La note se divise en deux parties

- La note D (difficultés):
 - Addition des paragraphes cotés

- La note E (Exécution)
 - C'est sur cette note que sont déduites les fautes



La note

- La **note D** (difficultés) est variable suivant le degré et va de 4 à 13 points . (voir particularités sur certains degrés lorsqu'il existe des options)
- La **note E** (Exécution) est de 10 points sur lesquels seront déduites les fautes générales et techniques propres à chaque agrès et degré.
- La note finale est obtenue en faisant la moyenne des notes E des 2 juges + la note D

Note finale D + E		
Note D		Note E
Ex:4 ^{ème} degré Poutre A/J	8.00Pts	10.00 Pts
Entrée Equerre	1.00 Pt	
Sauts en liaison	1.00 Pt (0,50+0,50)	
ATR	1.00 Pt	
½ tour	1.00 Pt	
Roue	1.50 Pt	
Sissonne	1.00 Pt	
Sortie Saut de mains	1.50 Pt	

Juge 1	Juge 2	Total	Note E	Note D	Note finale
7.30	7,60	14.90	7.45	8.00	15.45





Reconnaissance des éléments

Définitions

- L'élément est **tenté** :
 - La gymnaste réalise une partie de la difficulté (voir spécificité à chaque agrès)

- L'élément est **reconnu** :
 - La gymnaste réalise la difficulté avec les caractéristiques techniques exigées



Paragraphe coté - Précisions

- Exemple : 4^{ème} degré Poutre A/J

4.7 - Roue

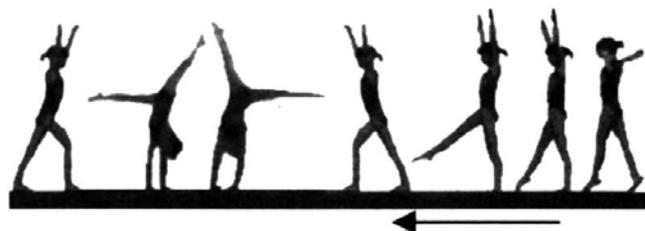
1.5

- Avancer jambe et basculer en fente AV G, bras dans le prolongement du corps
- Roue** arrivée en ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps



Si la Roue n'est pas tentée

- 1,5 pt sur D
- 3 pts sur E



Si la Roue est tentée sans retour sur poutre

- 1,5 pt sur D
- Fautes d'exécution sur E

- Si un élément coté n'est **pas tenté ou exécuté avec aide**,
 - Perte de la valeur de l'élément sur la note D.
 - ET pénalité de 3 points sur la note E.
- Si un élément coté n'est **pas reconnu mais seulement «tenté»**,
 - Perte de la valeur de l'élément sur la note D
 - ET pénalités issues du tableau des fautes générales sur la note E



Paragraphe coté - Précisions

Exemple : 4^{ème} degré Poutre A/J

4.7 - Roue

1.5

- Avancer jambe G et basculer en fente AV G, bras dans le prolongement du corps
- Roue** arrivée en ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps



Si le "tiret" n'est pas fait →
pénalisation pour faute de
texte

- 0,10 pt sur note E

- Si un **élément** ou un **passage non coté** dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de **0,10 pt** pour faute de texte chaque "tiret" non exécuté en totalité ou partiellement sur la **note E**

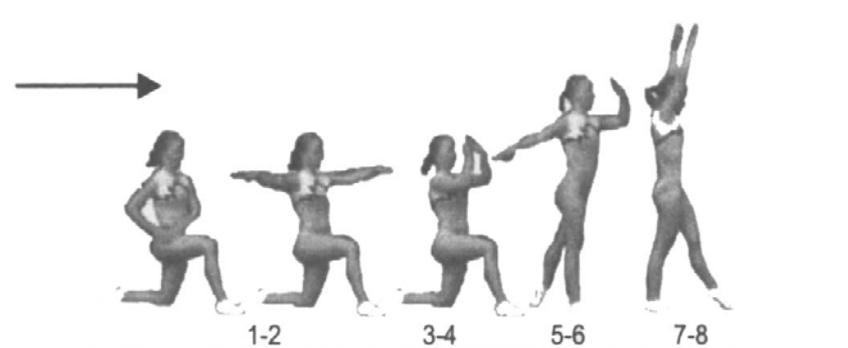


Paragraphe non coté, précisions

Exemple : 4^{ème} degré Sol A/J

4-1 – 8 temps : Chorégraphie

- 1-2 • Élever le bras G à l'horizontale AV et bras D à l'horizontale latérale
- 3-4 • Croiser les mains devant le visage
- 4-6 • Se redresser sur jambe D, pied G pointé en AR en tendant bras D à l'oblique latérale basse
- 7-8 • Pointer pied G en AV en élevant les bras à la verticale



Si dans un paragraphe intitulé "chorégraphie" une partie n'est pas réalisée, **une pénalité de 0.10 pt** sera retirée de la note E par tiret non exécuté avec un **maximum de 0,80 pt** par paragraphe.



Paragraphe non coté, précision

Exemple : 3^{ème} degré Poutre A/J

3.5 -1/2 tour accroupi

- 1 pas sur ½ pointes; rassembler pied AR au pied AV sur ½ pointes; bras libres
- S'accroupir et effectuer ½ tour sur 2 pieds, bras libres
- Se redresser à la station, bras latéraux
- 1 pas G, pointer pied D en AV en élevant les bras à la verticale

- Si le paragraphe a un intitulé : **une pénalité de 0.80 pt** sera attribuée sur la **note E** pour l'élément principal oublié



Ordre et exécution des éléments

Les éléments d'un exercice imposé doivent être exécutés dans l'ordre chronologique du texte.

- Élément non exécuté dans l'ordre chronologique : **Pénalité de 0,80 point**
- Élément supplémentaire (tout élément rajouté à l'enchaînement prévu) : **Pénalité de 0,80 point + fautes d'exécution du 1^{er} au 5^{ème} degré**
-  Élément mal exécuté, sans chute et recommencé : **Pénalité de 0,50 Point + fautes d'exécution sur les 2 tentatives**



Inversion

- ❑ Les exercices imposés peuvent être inversés en partie ou en totalité (excepté les mouvements d'ensemble), mais les directions ne peuvent être modifiées.
- ❑ Un pas en plus ou en moins est accepté en cas d'inversion à la poutre et au sol, sauf dans les liaisons d'éléments où figure le terme "sans arrêt ».

Inversion	Texte	Exécution
	Autorisé	
	Pas chassés D-G-D	Pas chassés G-D-G

- ❑ Changement de direction non-conforme au texte : **pénalité de 0.30 Pt sur E**



Arrêt

- Sauf indication contraire, un exercice imposé doit être exécuté sans arrêt (temps de pause) Les arrêts obligatoires sont indiqués dans le texte.

	Exigence : arrêt obligatoire	Pénalité pour non respect
Position tenue	2 secondes minimum	0.30 point

- . Chaque arrêt non motivé pour une pause de concentration supérieure à 2 secondes entraîne une **pénalité de 0,10 point**. (Sans pénalité pour poussins du 1^{er} au 3^{ème} degré)



Chute

Chute au sol ou sur l'agrès : **1,00 point.**

- Tout élément chuté **peut-être recommencé** (entrée et sorties comprises) sans pénalité pour élément supplémentaire.

Chute quand l'élément est <u>reconnu</u>		⇒	Élément comptabilisé en note D Pénalité de 1,00 point pour chute + fautes d'exécution et techniques en note E
Chute quand l'élément est <u>tenté</u>	sans reprise de l'élément	⇒	Perte de la valeur de l'élément en note D Pénalité de 1,00 point pour chute + fautes d'exécution en note E
	avec reprise de l'élément qui est reconnu	⇒	Élément comptabilisé en note D Pénalité de 1,00 point pour chute + fautes éventuelles sur la 2 ^{ème} exécution en note E Si plusieurs tentatives toutes les pénalités de 1,00 point pour chute sont comptabilisées + fautes d'exécution et techniques du dernier élément exécuté en note E



Chute

- ❑ En cas de chute la gymnaste a droit à un temps d'arrêt limité avant la reprise de son mouvement :
 - **30 secondes en Barres**
 - **10 secondes en Poutre.**

- ❑ Le décompte du temps commence lorsque la gymnaste est debout.

- ❑ Durant cette interruption, l'entraîneur est autorisé à assister et à conseiller la gymnaste.



Chute

- Si la gymnaste ne continue pas l'exercice après une chute ou pour tout autre évènement, elle sera notée :
 - **Note D** : sur la valeur de la partie réalisée (addition des éléments effectués)
 - **Note E** :
 - ✓ pénalités pour les fautes d'exécution sur la partie exécutée +
 - ✓ - 3 points par paragraphe coté non exécuté
 - ✓ - 0,10 pt de pénalité par tiret manquant d'un paragraphe non coté "chorégraphie" ou avec « intitulé » et un maximum de 0,80 pt par paragraphe

- Pour les 3 premiers degrés des Poussins, les chutes entre les éléments ne doivent pas être pénalisées.



Aide, Présence

	Barres, poutre, sol	Saut
Aide	Touche de la gymnaste	
	En cours d'exercice et/ou à la sortie ↓	Pendant le saut ↓
	Perte de la valeur de la difficulté sur la note D et de 3 points sur la note E	Saut nul

- ❑ Présence de l'entraîneur sur le tapis ou mains au dessus du tapis (sauf aux barres) : **0,50 point sur la note finale**
- ❑ Présence de l'entraîneur entre tremplin et table : **0,50 point sur la note finale**
 - La pénalité pour aide ne se cumule pas avec celle pour présence sur le tapis.
 - L'entraîneur peut indiquer sans pénalité l'ordre des éléments aux 3 premiers degré poussin.
 - Les 4^{ème} et 5^{ème} degrés Poussins sont des enchaînements selon les mêmes règles que pour les "Aînées" et "Jeunesses".



Éléments au choix

Lorsque des éléments au choix sont proposés, la gymnaste doit choisir l'une des 2 options.

- En cas de chute lors de la 1^{ère} exécution :
 - La gymnaste peut exécuter à nouveau le même élément mais n'a pas le droit de tenter l'autre élément.
 - Si la gymnaste exécute un élément différent: **l'élément n'est pas reconnu**, mais les fautes d'exécution seront prises en compte.
 - A la table de saut, lorsque dans un même degré, des sauts différents sont proposés, la gymnaste doit effectuer 2 fois le même saut.
 - Si elle choisit l'option différente au 2^{ème} saut: **saut nul** et la gymnaste est notée sur le 1^{er} saut.



Définitions

- Elan intermédiaire (Barres et Poutre) : Elan supplémentaire consécutif à un arrêt ou à une montée à l'appui corps en ouverture : **Pénalité de 0,50 pt sur E**
- Appui d'une jambe contre la poutre : l'appui est une touche importante qui permet à la gym de se stabiliser = **Pénalité de 0,30 pt sur E**
- Surface interdite (saut, barres et poutre) : surface rajoutée sous le tremplin et modifiant sa hauteur par rapport à l'agrès = **Pénalité de 0,50 pt sur E**
- Sortie du tapis (Sol) : Les sorties du tapis en début, en cours et en fin de mouvement ne seront pas pénalisées, sauf celles liées à un élément désaxé.
- Élément désaxé (Sol) : Un élément ou une série d'éléments désaxés, avec ou sans sortie du tapis **Pénalité de 0,10/0,30 point sur E chaque fois**



Élan supplémentaire

- ❑ Pour les mouvements imposés un 2^{ème} élan est autorisé à l'entrée barres et poutre.
- ❑ Élan avec entrée non réalisée **SANS** touche du tremplin ou de l'agrès.
 - - La gymnaste peut recommencer son entrée **Sans pénalité**
- ❑ Élan avec entrée non réalisée **ET** touche du tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous.
 - - La gymnaste peut recommencer son entrée avec une **Pénalité de 1 point**
- ❑ Rebond(s) sur tremplin avant entrée (élan supplémentaire)
 - **Pénalité 0,50 point**



Élan supplémentaire

Au saut, la gymnaste a droit à 3 courses d'élan pour 2 sauts.

- Course avec saut non réalisé **SANS** touche du tremplin ou de la table ou du trampoline.

Sans pénalité (une course comptabilisée)

- Course avec saut non réalisé **AVEC** touche du tremplin ou de la table ou du trampoline.

Saut nul (un saut comptabilisé)



Annonce des degrés

*Les gymnastes sont **responsables** de l'annonce des numéros des degrés qu'elles exécutent.*

- ❑ Mauvaise annonce du degré (poussins) pour tous les agrès (sauf saut) : sans pénalité
- ❑ Mauvaise annonce du degré (Aînées et Jeunesses) pour tous les agrès (sauf saut) : Notation du degré exécuté (note D) et **pénalité de 0,80 point sur la note E**
- ❑ Pas d'annonce du degré au saut :
 - Le juge ne doit pas laisser sauter la gymnaste avant de connaître son degré.
 - Saut exécuté avant le signal des juges, saut à refaire Sans pénalité



Notation au saut

- Les gymnastes ont droit à 2 essais dans le degré présenté.
- La moyenne de chaque saut est calculée séparément
- La meilleure moyenne est retenue comme note finale



Annonce des degrés

- ❑ Mauvaise annonce du degré au saut (poussins, jeunesses, aînées) : Si au 1er saut, la gym n'exécute pas le saut annoncé, l'entraîneur peut demander aux juges **la nullité du saut**.
 - Exemple :

1^{er} saut annoncé 3^{ème}, saut exécuté 2^{ème} degré. Le juge **doit** avertir l'entraîneur de l'erreur. L'entraîneur intervient alors et demande la nullité du saut. Au 2^{ème} saut, la gymnaste peut annoncer un 3^{ème} et réaliser un 3^{ème} degré. Après la demande de nullité du saut, il ne reste que 2 courses et 1 saut à la gymnaste.
 - Exemple 2 :

1^{er} saut annoncé 3^{ème}, saut exécuté 2^{ème} degré. Le juge **doit** avertir l'entraîneur de l'erreur. L'entraîneur ne dit rien. Le juge **note** le 2^{ème} degré et **pénalise de 0,80 point** pour mauvaise annonce du saut. La gymnaste est obligée d'effectuer le 2^{ème} degré pour le second saut car les 2 sauts exécutés doivent être **identiques**. Si elle réalise un 3^{ème} degré, **elle ne sera pas notée** et elle n'a plus d'essai autorisé.
Pour les poussines, pas de pénalité de 0.80 Pt pour mauvaise annonce du saut



Temps d'échauffement durant la compétition

- ❑ Les gymnastes ont droit à 30 secondes d'échauffement à chaque agrès et 50 secondes aux barres asymétriques et au saut
- ❑ A la table de saut, le temps d'échauffement doit permettre à chaque gymnaste d'effectuer au moins 2 sauts (3 courses)
- ❑ Au mouvement d'ensemble, l'équipe dispose de 5 minutes d'échauffement dont un passage en musique autorisé





L'écriture symbolique

Base de la symbolique

Impulsion 2 pieds }
 Impulsion 1 pied }

Placé devant
le signe

||
|

Rotation Av

Rotation Ar

Placé sous le signe

Envol

—

Renversement Av, Ar
avec ou sans envol

Appui du corps

==

Appui des mains

.

Corps tendu

/

Corps Groupé

∩

Corps carpé

∨

Position écarté

^

Ecart 180°

—

Pirouette 1 Tour

○

Rotation ½ Tour

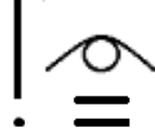
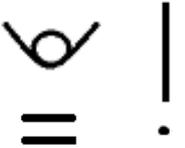
⤿

Rotation ¼ de Tour

⤿



Exemples de déclinaisons de la symbolique

Saut vertical		Saut groupé		Saut carpé écarté	
ATR		ATR 1/2 valse		ATR valse 1 Tr	
Souplesse Ar		Souplesse Av		Flip	
ATR roulade Av					
Roulade Ar ATR					





Les fautes générales

Article 15 du Programme Fédéral

Fautes d'exécution

Fautes d'exécution		petites	moyennes	grosses	très grosses
		0,10	0,30	0,50	0,80 et +
Bras ou jambes fléchies	Chq fois	X	X	X	
Jambes ou genoux écartées	Chq fois	X	Larg. épaules ou plus		
Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Chq fois	X			
Hauteur insuffisante des éléments	Chq fois	X	X		
Manque de précision dans les positions « groupé, carpé ou tendu »	Chq fois	X	X		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu (barres, poutre, sol)	Chq fois	X	X		
Ecart insuffisant	Chq fois	X	X		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	Chq fois	X	X		
Dynamisme insuffisant	Chq fois	X	X		
Suppression de la pénalité « Amplitude insuffisante »					



Fautes de réception

Fautes		petites	moyennes	grosses	très grosses
		0,10	0,30	0,50	0,80 et +
Déviations par rapport à l'axe de réception	Chq. f	X	X		
Jambes écartées à la réception	Chq. f	X			
Ouverture du corps après groupé ou carpé insuffisante avant la réception	Chq. f	X	X		
Mouvements pour maintenir l'équilibre :		Ne pas dépasser 0,80 s'il n'y a pas eu chute			
• Mouvement supplémentaire des bras ou du buste	Chq. f	X	X		
• Pas supplémentaires, petit sursaut	Chq. f	X			Max 0,80
• Très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	Chq. f		X		Max 0,80
• Flexion profonde	Chq. f			X	
• Frôler l'agrès avec mains-bras sans tomber contre l'agrès	Chq. f		X		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	Chq. f				1,00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Chq. f				1,00
Chute sur ou contre l'agrès	Chq. f				1,00

Divers FSCF

		0,10	0,30	0,50	0,80 et +
Pour les éléments au choix:					
. Option différente après chute en barres, poutre, sol		Perte de la valeur de l'élément sur la note D + fautes d'exécution sur la note E			
. Option différente au 2 ^{ème} saut		Saut nul, la gymnaste est notée sur le 1 ^{er} saut			
Changement de direction non conforme au texte (1 ^{er} au 5 ^{ème} degré)			X		
Élan supplémentaire en entrée		En imposé, un 2 ^{ème} élan est autorisé à l'entrée en barres et Poutre			
. Élan avec entrée non réalisée SANS touche du tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous	SP				
. Élan avec entrée non réalisée et touche du tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					1 Pt
. Rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire) quelque soit le nombre de rebonds				X	
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	Chq. f		X		
<u>Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques</u>	<u>Chq.f</u>			<u>X</u>	
Marche pieds à plat (si demandé sur ½ pointes)	Chq.f	X			
½ tour ou tour pieds à plat	Chq. f		X		
½ tour ou tour non terminé (pose des talons détermine la fin de la rotation)			X		
Élément réalisé avec sur ou sous rotation		X	X		
ATR non dans le plan vertical	Chq. f	< 10°		de 10à 30°	≥ 30°, valeur de l'élément
Acrobatie non dans le plan vertical		< 10°	entre 10à 30°	> À 30°	





Divers FSCF



Fautes		petites	moyennes	grosses	Très grosses
		0,10	0,30	0,50	
Fautes spécifiques en poutre					
Appui d'une jambe contre la poutre	Chq. f		X		
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	Chq. f	X	X		
Frôler la poutre avec le pied ou la jambe	Chq. f		X		
Fautes spécifiques en sol					
Manque d'harmonie musique-mouvement	Chq. f	X	X	0.50 Pt sur tout le Mouvement	
Sortie de tapis sauf élément désaxé	SP				





Fautes		petites	moyennes	grosses	Très grosses
		0,10	0,30	0,50	
Fautes spécifiques en barres					
Elan intermédiaire (une seule pénalité par élément)	Chq. f			X	
Ajustement des prises	Chq. f	X			
Appui passif	Chq. f		X		
Suspension passive	Chq. f		X		
Extension du corps insuffisante dans les bascules et dans les balanciers BI & BS	Chq. f	X	X		
Élément ou passage réalisé de façon discontinue	Chq. f	X	X	X	
Frôler l'agrès avec les pieds	Chq. f		X		
Heurter l'agrès avec les pieds	Chq. f			X	
Frôler le tapis dans les éléments en suspension BI	Chq. f			X	
Heurter le tapis dans les éléments en suspension BI	Chq. f				1.00 Pt



Comportement de l'entraîneur



Fautes	petites	moyennes	grosses	Très grosses
	0,10	0,30	0,50	0,80 & +
Tenue non conforme	Exclusion du plateau			
Aide (B, P & Sol) du 1 ^{er} au 5 ^{ème} d'un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément sur la note D et pénalité de 3 Pts sur la note E			
Présence sur tapis ou sur la zone interdite (sauf barres)	Chq. F		X	
Signes, conseils verbaux, cris*...de l'entraîneur	Chq. F	X		
Gêne la visibilité des juges	Chq. F	X		
Touche l'agrès pendant l'exercice	Chq. F	X		
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	Chq. F		X	
Comportement anti- sportif de l'entraîneur	1 ^{ère} fois : avertissement 2 ^{ème} fois : exclusion de la compétition			



Comportement de la gymnaste



Fautes		petites	moyennes	grosses	Très grosses
		0,10	0,30	0,50	0,80
Utilisation incorrecte de la magnésie	Chq. f	X			
Fautes de présentation en début ou en fin d'exercice	Chq. f	X			
Pas de présentation de l'équipe devant le jury lors des compétitions par équipe	SP				
Poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement et après avertissement					
<ul style="list-style-type: none"> Pour l'équipe 			X		1,00 Pt maxi
<ul style="list-style-type: none"> Pour les gymnastes individuelles 			X		
Ne pas utiliser la protection tremplin lors des sauts par rondade	Saut Nul				
Déplacer le tapis supplémentaire				X	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé				X	
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation				X	
Réglages des barres en cours de mouvement	Exercice terminé				
Placer le tremplin sur une surface non autorisée				X	
Enlever les ressorts du tremplin				X	
Dépassement du temps de chute	Exercice terminé				



Comportement de la gymnaste



Fautes		petites	moyennes	grosses	Très grosses
		0,10	0,30	0,50	0,80
Tenue non conforme			X		
À chaque agrès					
Quitter l'aire de compétition sans permission		Disqualifiée			
Ne pas participer au palmarès (sans permission)		Note et classement annulé			
Retard injustifié ou interruption de la compétition		- 2 points			





Exercice Imposé 2^{ème} échelon

GÉNÉRALITÉS 7 QUESTIONS

1) Comment est exprimée la note finale ?

En dixième

En centième

2) Sauf cas particulier, quelle est la valeur d'une faute technique ?

0,10 point

0,30 point

0,50 point

3) Quelle est la pénalité à la table de saut, en poutre et en sol pour la présence de l'entraîneur sur le tapis ?

0,10 point

0,30 point

0,50 point



GÉNÉRALITÉS

4) Un 3^{ème} élan est-il autorisé à l'entrée barres et poutre ?

Oui

Non

5) Un élément chuté peut être recommencé mais sera pénalisé pour élément supplémentaire ?

Vrai

Faux

6) Quelle est la durée d'une position tenue ?

3 secondes

5 secondes

2 secondes



GÉNÉRALITÉS

7) Quelle est la pénalité pour un élément non exécuté dans l'ordre chronologique du texte ?

1,00 point

0,50 point

0,80 point



TABLE DE SAUT 7 QUESTIONS

1) Quelle est le nombre de courses d'élan autorisé ?

2

3

4

2) Quelle est la pénalité pour un saut exécuté avant le signal des juges ?

Sans pénalité

0,80 point

0,50 point

3) Quelle est le matériel d'appel du saut par renversement Aînées et jeunesses au 4^{ème} degré?

Le mini trampoline

Le tremplin de 40 cm

Le tremplin de 21 cm



TABLE DE SAUT

4) Quelle est la pénalité pour aide de l'entraîneur pendant le saut?

0,80 point

1,00 point

Saut nul

5) Quelle est la pénalité pour une course avec saut non réalisé sans touche du tremplin ?

Sans pénalité

1,00 point

0,50 point

6) Une gymnaste poussin annonce un 3^{ème} degré et effectue un 4^{ème} degré, quelle est la pénalité ?

0,50 point

0,80 point

Sans pénalité



TABLE DE SAUT

7) Quelle sont les pénalités pour bras fléchis dans les sauts par renversements A/J ?

0,10, 0,30, 0,50, 0,80 point

0,10, 0,30 point

0,30, 0,50 point



BARRES

7 QUESTIONS

1) Quelle est la pénalité pour élan intermédiaire ?

0,30 point

0,50 point

0,80 point

2) Quelle est la pénalité pour un appui passif ?

0,30 point

0,80 point

0,50 point

3) Quelle est la pénalité pour heurter le tapis avec les pieds dans les éléments en suspension BI ?

0,50 point

0,80 point

1,00 point



BARRES

7 QUESTIONS

4) Au 3^{ème} degré la gymnaste effectue un balancer AV puis balancer AR et chute. Elle remonte sur l'agrès et refait un balancer Av puis balancer Ar. Quelle est la pénalité ?

0,50 point

1,00 point de chute et les fautes éventuelles de la 2^{ème} exécution

0,80 point pour élément supplémentaire

5) Quelle est la pénalité pour présence sur le tapis de l'entraîneur ?

0,30 point

Sans pénalité

0,50 point

6) Une gymnaste effectue sans arrêt 2 tours facial AR, quelle est la pénalité ?

0,50 point

0,80 point pour élément supplémentaire

1,00 point



BARRES

7 QUESTIONS

7) Ecrivez en symbolique les éléments suivants ?

Tour facial Arrière



Bascule faciale BI



Balancer Av-balancer Ar-balancer Av



POUTRE

7 QUESTIONS

1) Quelle est la pénalité pour un ATR situé entre 10 & 30° de la verticale ?

0,10 point

0,50 point

Élément non reconnu

2) Au 5^{ème} degré A/J, quel est l'angle minimum du saut enjambé pour que celui-ci soit reconnu ?

60°

90°

120°

3) Au 5^{ème} degré, la gymnaste effectue une souplesse AR pose 1 pied et chute, elle remonte et réussit la roue pied-pied. Que fait le juge ?

Il compte une chute et reconnaît et pénalise la roue pied-pied

Il reconnaît la souplesse AR en note D, compte une chute et pénalise les fautes de la roue pied-pied

Il reconnaît la roue pied-pied en note D, compte une chute et pénalise la souplesse AR de 0,80 pour élément supplémentaire



POUTRE

4) Quelle est la pénalité pour manque de sursaut à la sortie rondade du 3^{ème} degré ?

0,10 point

0,30 point

0,50 point

5) Au 5^{ème} degré A/J, la gymnaste effectue un pivot de $1 \frac{1}{4}$, quelle est la pénalité ?

0,10 ou 0,30 pour manque de précision

0,30

0,50

6) Au 5^{ème} degré, la gymnaste effectue une roue arrivée en fente. Que fait le juge ?

Perte de 2 points sur la note D

Il pénalise de 0,50 point

Il pénalise de 0,80 point



POUTRE

7Ecrire en symbolique les éléments suivants:

Saut écart antéropostérieur appel 2 pieds 

Pivot 1 tour 

Souplesse Ar 



SOL 7 QUESTIONS

1) Au 4^{ème} degré A/J, quelle est la pénalité pour un ATR ½ valse non terminé à la verticale ?

0,10 point

0,30 point

0,50 point

2) Au 4^{ème} degré A/J, une gymnaste effectue un saut de mains arrivée sur 1 pied (écart de jambes). Quelle est la pénalité ?

0,10 point ou 0,30 Point

0,30 point

Mouvement non reconnu

3) Au 4^{ème} degré A/J, une gymnaste effectue une rondade flip et ne fait pas le saut vertical. Quelle est la pénalité ?

0,10 point

0,30 point

Mouvement non reconnu



SOL

4) Au 4^{ème} degré A/J, une gymnaste effectue une roulade AR à l'ATR les mains au dessus de la tête mais avec les bras fléchis. Quelle est la pénalité ?

- 0,10, 0,30, 0,50 point
- 0,80 point
- Mouvement non reconnu

5) Au 5^{ème} degré A/J, une gymnaste effectue un saut changement de jambes avec le lancement de la jambe avant en dessous de 45°.Quelle est la pénalité ?

- 0,10 point
- 0,30 point
- Mouvement non reconnu

6) Au 4^{ème} degré A/J, une gymnaste effectue une rondade, un arrêt puis le flip. Quelle est la pénalité ?

- 0,30 point pour manque de liaison
- 0,50 point pour manque de liaison
- Mouvement non reconnu



SOL

7 Ecrivez en symbolique les éléments suivants:

Grand écart antéropostérieur



Saut sissonne



Salto Av

