

GUIDE DU JUGE 6^{ÈME} DÉBUTANT

2021-2022

OBJECTIFS DE FORMATION

Les objectifs de la formation sont :

Comprendre :

- Comment noter un exercice 6^{ème} degré

Connaître :

- La constitution de la note D
- La constitution de la note E
- Le principe de la grille des difficultés 6^{ème} degré
- Les principales spécificités aux agrès



SOMMAIRE

1

Généralités

2

La note D

3

La note E

4

Saut

5

Barres

6

Poutre

7

Sol

GÉNÉRALITÉS

- Un exercice 6^{ème} degré est un mouvement **composé librement** par la gymnaste en respectant des règles FSCF

- Il doit être composé de **7 éléments minimum** dont des éléments de difficultés 6^{ème}

QU'APPELLE-T-ON ÉLÉMENT ?

Éléments

(Mouvements Gymniques ou acrobatiques)

Difficultés 6^{ème}

Autres difficultés

Éléments contenus dans les grilles 6^{ème} et classés par familles en barres, poutre et sol
(Programme Fédéral de la saison en cours)

Éléments contenus au minimum dans le 5^{ème} degré du PF et / ou code catégorie 2 & 3 ou code FIG
(Programmes de la saison en cours)

COMPOSITION DU MOUVEMENT



L'exercice doit comporter :

- ❖ **3** Difficultés 6^{ème} prises dans **3 familles différentes** de la grille.
- ❖ **4** autres difficultés
 - ✓ sauf les éléments de liaison et certains éléments listés à chaque agrès

COMPOSITION DE MOUVEMENT

- Le mouvement doit respecter un certain nombre de critères, ce sont les Exigences de Composition (EC) au nombre de 5
- Chaque EC a une valeur de **0,50 point** soit un total de **2,50 pts**
- Quand dans une EC 2 critères sont demandés, la gymnaste doit réaliser les 2 critères pour obtenir **0,50 point**

LES BONIFICATIONS

- La bonification sert à valoriser certaines difficultés 6^{ème}
- Quelques liaisons de difficultés sont bonifiées, voir la liste à chaque agrès.
- Une difficulté 6^{ème} ou une liaison de difficultés peuvent obtenir une valeur de bonification de **0,30 pt** ou de **0,50 point**
- La bonification est accordée pour des difficultés 6^{ème} **différentes** même si elles font partie de la même famille

L'ensemble des bonifications ne peut excéder 1,50 pt.

LES BONIFICATIONS

La bonification n'est pas accordée en cas de :

- Chute
- Répétition (sauf pour les liaisons bonifiées)
- Position tenue non respectée
- Fautes égales ou supérieures à 0,60 pt

La bonification est accordée pour une liaison, même si chaque élément est pénalisé de 0,60 pt

NOTE D



Pour obtenir la note D Maximum, l'exercice doit comporter :

- ❖ 3 difficultés 6^{ème} à 3,00 Pts = 9,00 Pts
- ❖ 5 exigences de composition à 0,50 Pt = 2,50 Pts
- ❖ Les bonifications = 1,50 Pt

❖ **Note D = 13,00 Pts**

NOTE E



Note E (Exécution)

Exécution de 7 éléments reconnus

Pas de déduction

Exécution de 6 éléments reconnus

- 2 Points

Exécution de 5 éléments reconnus

- 3 Points

Exécution de 4 éléments reconnus

- 4 Points

Exécution de 3 éléments ou moins reconnus

- 5 Points

LES FAMILLES DE DIFFICULTÉS

Barres

6,1	Entrées & bascules
6,2	Lâchers
6,3	Elans en AR
6,4	Rétablissement
6,5	Tours
6,6	Elans circulaires
6,7	Sorties

Poutre

Eléments gymniques
ATR (jambes libres)- Maintiens
Eléments acro. Lat.
Eléments acro. AV
Eléments acro. AR
Sorties

Sol

Eléments gymniques
ATR
Eléments acro. Lat.
Eléments acro. AV
Eléments acro. AR



TABLE DE SAUT

NOTES D & E



❖ Saut :

- La gymnaste a le choix entre 12 sauts
- Note D : valeur du saut de 11,70 points à 13 points
- Note E : exécution sur 10 points



PRÉCISIONS



- ❖ Les gymnastes sont responsables de l'annonce des sauts qu'elles exécutent.
- ❖ Les sauts exécutés peuvent être différents
- ❖ Saut exécuté différent du saut annoncé appartenant à la grille **SP**
- ❖ Saut exécuté avant le signal des juges, saut à refaire **SP**



BARRES

Révéler la passion qui vous anime.

RÉPÉTITION



Particularité aux Barres Asymétriques :

- Une Difficulté 6^{ème} ou une « autre difficulté » **peut être exécutée 2 fois, la 3^{ème} fois l'élément ne sera pas reconnu. Une pénalité de 0,50 Pt** plus d'éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E.
- Une difficulté 6^{ème} répétée sera reconnue et comptabilisée comme une « Autre difficulté » à sa deuxième exécution
- La gymnaste peut exécuter autant de bascules qu'elle le désire, mais 2 seulement seront retenues comme « Autre difficulté » (en plus d'une bascule difficulté 6^{ème})
- **La gymnaste peut exécuter autant de prises d'élan à l'ATR qu'elle le désire, mais 2 seulement seront retenues comme élément (1 difficulté 6^{ème} et 1 « Autre difficulté »)**

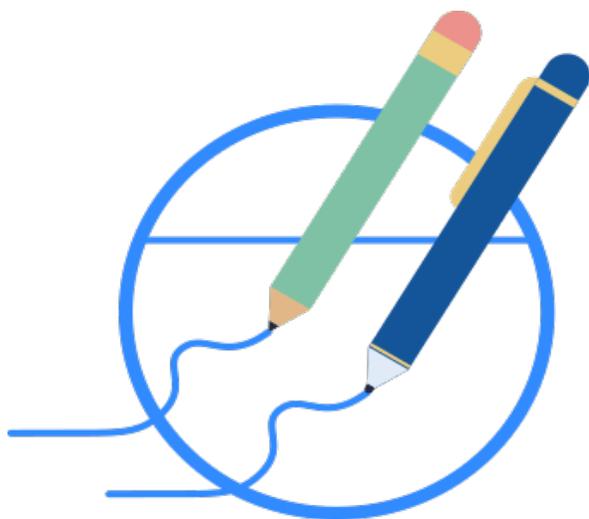
EXIGENCES DE COMPOSITION



L'exercice doit comporter :

- ① **1 changement de barres (BS à BI ou BI à BS) exécuté avec une difficulté 6^{ème} avec envol**
- ② 1 élément avec rotation longitudinale 180° mini (E/S comprise)
- ③ 1 bascule en cours de mouvement
- ④ 1 tour autour d'une barre (tour AR, Pieds mains Tour, soleil....)
- ⑤ 1 passage du corps en arrière à l'horizontale minimum

EXERCICES



EXERCICES



La gymnaste exécute le mouvement suivant :

Bascule BI	Pose de pieds	Bascule BS	Tout facial AR	Retrait	Bascule BI	Tout facial AR	Grand réta	Tout facial AR	Sortie échappe tendue
<u>Autre difficulté</u>		<u>Autre difficulté</u>	<u>Autre difficulté</u>	<u>Difficulté 6ème</u>		<u>Autre difficulté</u>	<u>Difficulté 6ème</u>		<u>Difficulté 6ème</u>

- 1) Donnez la symbolique et la catégorie des éléments retenus
- 2) Pénalisez-vous cette composition de mouvement ?

Oui, Pénalité de 0,50 Pt sur la note E pour répétition du tour AR (3fois)

- 3) Quelle est la note valeur de la note E ?

10 Pts car 7 éléments retenus

- 4) Quelles sont les bonifications?

0,30 Pt pour le retrait

EXERCICES



La gymnaste exécute le mouvement suivant :

½ Tour Bascule BI	Tour AR libre ATR	Bascule BI	Pose de pieds	Bascule BS	Retrait	Bascule BI	Pose de pieds	Bascule BS	Sortie échappe tendue
<u>Difficulté</u> 6ème	<u>Difficulté</u> 6ème	<u>Autre</u> <u>difficulté</u>		<u>Autre</u> <u>difficulté</u>	<u>Difficulté</u> 6ème				<u>Autre</u> <u>difficulté</u>

- 1) Donnez la symbolique et la catégorie des éléments retenus
- 2) Pénalisez-vous cette composition de mouvement ?

Non

- 3) Quelle est la valeur de la note E ?

10 - 2 Pts de déduction car 6 éléments reconnus

- 4) Quelles sont les bonifications?

0,80 Pt pour le tour d'appui libre ATR (0,50) et le retrait (0,30)



POUTRE

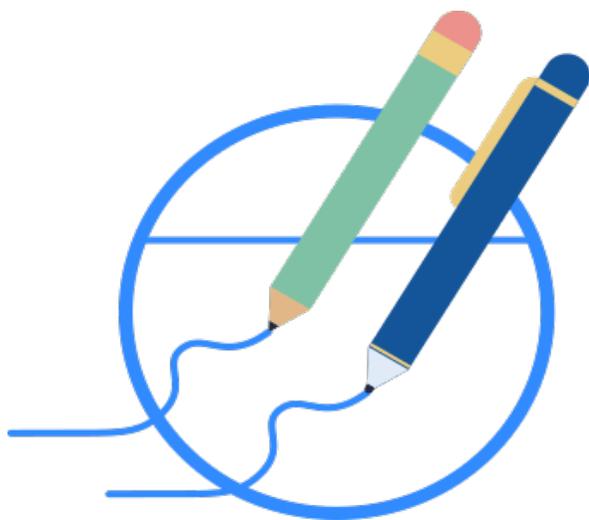
EXIGENCES DE COMPOSITION



L'exercice doit comporter :

- ① 1 élément acrobatique avec/sans envol (sortie exclue) ou 1 ATR de la grille des difficultés 6^{ème}
- ② 1 série gymnique de 2 sauts différents (« Autre difficulté » ou difficulté 6^{ème})
- ③ 1 pirouette 360° ou plus sur une jambe
- ④ 1 saut écart antéropostérieur $\geq 135^\circ$
- ⑤ 1 passage proche de la poutre **et** 3 longueurs minimum
 - *Le passage proche de la poutre ne doit pas être obligatoirement un élément codifié. Le seul fait de toucher la poutre avec une partie du corps autre que les pieds suffit pour remplir l'EC5*
 - *Une longueur doit comporter au moins une « Autre difficulté » ou une difficulté 6^{ème}*

EXERCICES



EXERCICES



Quelles sont les bonifications ?

Rondade	Rondade - Sortie Salto AR tendu	
		
<u>Difficulté</u> 6ème	<u>Répét.</u>	<u>Difficulté</u> 6ème
<u>0.30</u>	<u>0.00</u>	<u>0.30</u>
	Liaison bonifiée	<u>0.50</u>

Rondade 0,30Pt + Liaison 0,50Pt + Sortie 0,30Pt

Bonification totale 1,10 Pt

EXERCICES



La gymnaste exécute le mouvement suivant :

Entrée Arabesque	Saut chgt de jambe 150°	Saut enjambé	½ tour	Rondade	Pirouette	Saut cosaque	ATR ½ Tour	Sortie salto AV carpé
<u>Autre difficulté</u>	<u>Difficulté 6ème</u>	<u>Autre difficulté</u>		<u>Difficulté 6ème</u>	<u>Autre difficulté</u>	<u>Autre difficulté</u>	<u>Difficulté 6ème</u>	

1) Donnez la symbolique et la catégorie des éléments retenus

2) Quelle est la note de départ de la note E ?

10 Pts car 7 éléments retenus

3) Quelles sont les bonifications?

0,50 + 0,30 + 0,50 = 1,30 Pt



SOL

EXIGENCES DE COMPOSITION



L'exercice doit comporter :

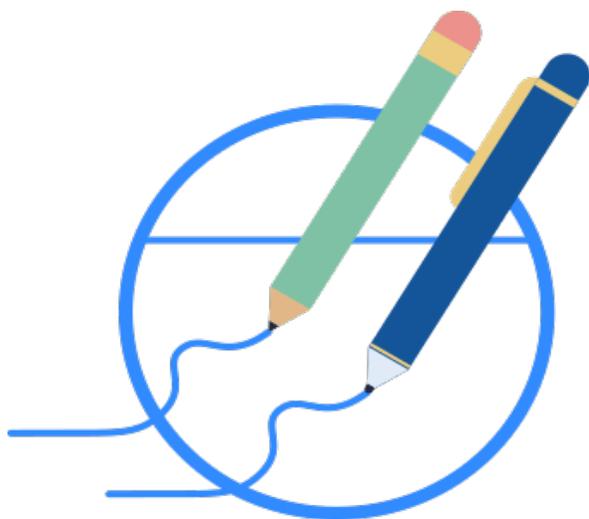
- ① 1 série acrobatique de minimum 2 éléments avec envol dont un salto *Ex : Rondade + salto AR Gr*
- ② 2 salti différents dans le mouvement
- ③ 1 passage gymnique d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied **et** 1 pirouette de 360° minimum
- ④ 3 éléments acrobatiques avec envol AV, AR et latéral
- ⑤ 1 saut à l'écart antéropostérieur \geq à 150°

PRÉCISIONS



- Le renversement latéral libre et le renversement AV libre sont considérés comme des salti
- Les 2 salti différents peuvent faire partie de la même série acrobatique
- Aucun Salto dans le mouvement: **-2 Pts sur la note E (salto de la grille ou autre difficulté)**
- Le Twist tendu ou le Salto AR tendu ½ tour seront reconnus au bénéfice de la gymnaste

EXERCICES



EXERCICES



Quelles sont les bonifications ?

Salto AV tendu en cours de mouvement		Flip AV + Salto AV tendu			
<u>Difficulté</u> 6ème		<u>Même famille</u>	<u>Autre</u> <u>Difficulté</u>	<u>Répét.</u>	
<u>0.50</u>				<u>0.00</u>	
			Liaison bonifiée	<u>0.50</u>	

Salto Av 0,50Pt + Liaison 0,50Pt

Bonification totale 1,00 Pt

EXERCICES



La gymnaste exécute le mouvement suivant :

Popa	Rondade	Salto AR Tendu Vire	Saut chgt Jambe	Saut chgt ¼ tour	Pirouette	PS	ATR 2/1 tour	Saut cosaque	Saut de mains	Salto Av tendu
<u>Difficulté</u> 6ème	<u>Autre</u> <u>difficulté</u>	<u>Difficulté</u> 6ème	<u>Autre</u> <u>difficulté</u>	<u>Autre</u> <u>difficulté</u>	<u>Autre</u> <u>difficulté</u>		<u>Difficulté</u> 6ème			

1) Donnez la symbolique et la catégorie des éléments retenus

2) Quelle est la note de départ de la note E ?

10 Pts car 7 éléments retenus

3) Quelles sont les bonifications?

0,50 + 0,50 + 0,30 + 0,50 liaison + 0,50 = 2,30 Pts **1,50 Pt Maximum**