

Guide du juge 6^{ème} débutant

Saison 2023-2024

Objectifs de la formation



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 ?

Eléments

(Mouvements Gymniques ou acrobatiques)

Difficultés 6^{ème}

Eléments contenus dans les grilles 6^{ème} et classés par familles en barres, poutre et sol

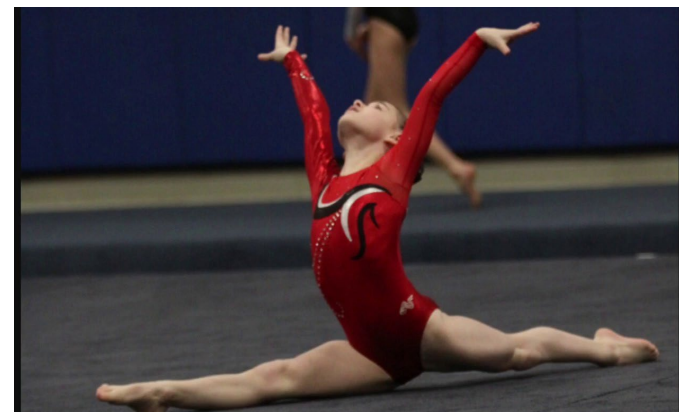
(Programme Fédéral de la saison en cours)

Autres difficultés

Eléments 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)

Eléments composant un 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, les EC

- 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**

Composition de mouvement, les bonifications

- La bonification sert à valoriser certaines difficultés 6^{ème}
- 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
- Quelques liaisons de difficultés sont bonifiées, voir la liste à chaque agrès.

– 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/10 Pts)

Exécution de 7 éléments au moins 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		Poutre	Sol
6-1	Entrées & bascules	Eléments gymniques	Eléments gymniques
6-2	Lâchers	ATR (jambes libres)-Maintiens	ATR
6-3	Elans en AR	Eléments acro. Lat.	Eléments acro. Lat.
6-4	Rétablissement	Eléments acro. AV	Eléments acro. AV
6-5	Tours	Eléments acro. AR	Eléments acro. AR
6-6	Elans circulaires	Sorties	
6-7	Sorties		



Guide du juge 6^{ème} débutant

Table de Saut

Notes D & E



- 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**

Guide du juge 6^{ème} débutant



Barres

Répétitions



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'élans à l'ATR qu'elle le désire, mais 2 seulement seront retenues comme élément (1 difficulté 6^{ème} et 1 « Autre difficulté »)**

Précisions



- ❖ Le tour AR libre sous l'horizontale sera comptabilisé comme difficulté 6^{ème} mais pénalisé de 1,00 Pt sur la note E quand le tour AR libre fait partie des difficultés 6ème retenues .
- ❖ L'élan circulaire carpé en AR sera éventuellement pénalisé pour jambes fléchies.

Exigences de composition



- 1) Un changement de barres (BS à BI ou BI à BS) exécuté avec une difficulté 6^{ème} avec envol

Exemples :

Entrée		En cours de mouvement	

- 2) Un élément avec rotation longitudinale 180° mini (E/S comprise)

Exemples :

Entrée		En cours de mouvement		Sortie	

Exigences de composition



3) Une bascule en cours de mouvement

Exemples :

Après l'entrée		Après un élément	

4) Un tour autour d'une barre (tour AR, Pieds mains Tour, soleil....)

Exemples :

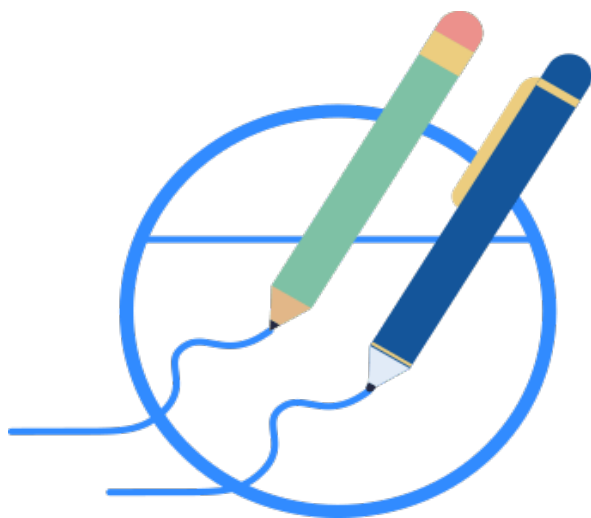
Tours AR ou AV			Grands Tours	

5) Un passage du corps en arrière à l'horizontale minimum

Exemples :

Prise d'élan	Passage dans l'élément		

Exercices



Exercices



La gymnaste exécute le mouvement suivant :

Bascule Bl	Pose de pieds	Bascule BS	Tout facial AR	Retrait	Bascule Bl	Tout facial AR	Pose de pieds	Grand réta	Tout facial AR	Sortie Salto AR tendu
AD	Élément non retenu	AD	AD	D6	Élément non retenu	AD	Élément non retenu	D6	Élément non retenu	D6

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

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

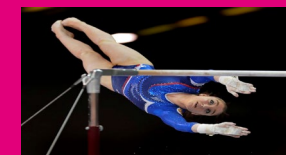
- C) Quelle est la valeur de la note E ?

10 Pts car 7 éléments au moins reconnus

- D) 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 Salto AR Tendu
D6	D6	AD	Élément non retenu	AD	D6	Élément non retenu	Élément non retenu	Élément non retenu	AD D6 devient AD

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

Non

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

10 Pts – 2,00 Pts, car 6 éléments au moins reconnus

- D) Quelles sont les bonifications?

0,50 Pt pour le Tour Ar libre à l'ATR et 0,30 Pt pour le retrait



Guide du juge 6^{ème} débutant

Poutre

Répétitions





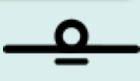



- Une Difficulté 6^{ème} ou une « autre difficulté » **ne peut être exécutée 2 fois.**
- Une difficulté 6^{ème} ou une « autre difficulté » répétée ne sera pas reconnue ni comptabilisée à sa deuxième exécution. Nous enlèverons les éventuelles fautes d'exécution des deux éléments.

Précisions



- Une difficulté 6^{ème} ou une « autre difficulté » répétée ne peut remplir une exigence de composition mais peut valider une liaison bonifiées de difficultés

Exemples :

EC série de saut non validée				Liaison acro. bonifiée			
	puis				puis		
D6		Elément non retenu	AD	D6		Elément non retenu	D6

Précisions



- Un ATR de la grille non tenu sera pénalisé de 1,00 Pt quand il fait partie des difficultés retenues pour la Note D

Exemple 1:

ATR non tenu pénalisé de 1,00 Pt						
AD	D6	AD	D6	D6	AD	AD

Exemple 2:

ATR non tenu pas pénalisé						
AD	AD _{D6} devient AD	AD	D6	D6	AD	D6

Exigences de composition



1) Un élément acrobatique avec/sans envol (sortie exclue) ou 1 ATR de la grille des difficultés 6^{ème}

Exemples :	Acro. Sans envol		Acro. Avec envol		ATR	


2) Une série gymnique de 2 sauts différents (« Autre difficulté » ou difficulté 6^{ème})

Exemples :	Autres difficultés		Difficultés 6 ^{ème}		AD + D6	

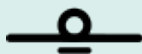


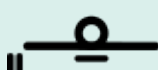
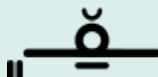
Exigences de composition



3) Une pirouette 360° ou plus sur une jambe

	Pirouette 360°		Pirouette 540°	
Exemples :				

4) Un saut à l'écart antéropostérieur $\geq 135^\circ$

	Appel un pied			Appel deux pieds	
Exemples :					


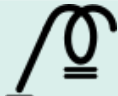

Exigences de composition



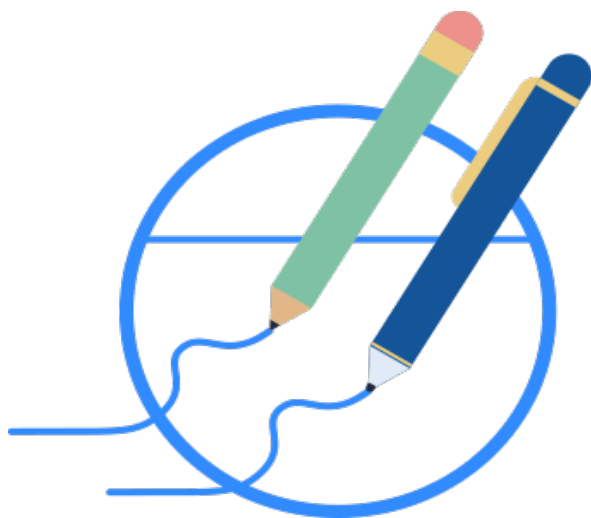
5) 1 passage proche de la poutre **et** 3 longueurs minimum

- *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 6ème*

Exemples :

PP En entrée		PP En cours de mouvement		PP Passage chorégraphique	
					

Exercices



Exercices



La gymnaste exécute le mouvement suivant :

Entrée arabesque	Saut enjambé	Saut chgt de jambes	½ tour	Salto AV appel 1 pied	Saut carpé écart	½ tour pied pointé	Pirouette 360°	Rondade	Sortie Salto AR Gr
AD	AD	D6	Elément non retenu	D6	AD D6 devient AD	Elément non retenu	AD	D6	AD D6 devient AD


A) Donnez la symbolique et la catégorie des éléments retenus

B) Quelle est la valeur de la note E ?

10 Pts, car 8 éléments au moins reconnus

C) Quelles sont les bonifications?

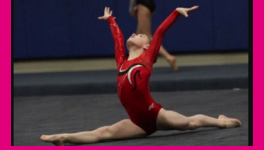
'0,50 Pt pour le Saut chgt de jambes, 0,50 Pt pour le salto AV Gr, 0,30 Pt pour le saut carpé écart, 0,30 Pt pour la rondade et 0,50 Pt pour la liaison en sortie = 2,10 Pts **Soit 1,50 Pt maximum.**



Guide du juge 6^{ème} débutant

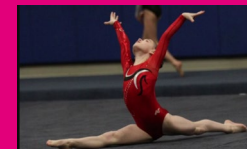
Sol

Répétitions



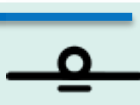





- Une Difficulté 6^{ème} ou une « autre difficulté » **ne peut être exécutée 2 fois.**
- Une difficulté 6^{ème} ou une « autre difficulté » répétée ne sera pas reconnue ni comptabilisée à sa deuxième exécution.

Précisions



- Une difficulté 6^{ème} ou une « autre difficulté » répétée ne peut remplir une exigence de composition mais peut valider une liaison bonifiées de difficultés

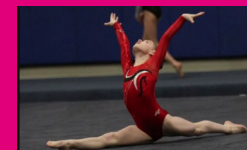
	EC série de saut non validée				Liaison acro. bonifiée			
Exemples :		puis				puis		
	D6		Elément non retenu	AD	D6		Elément non retenu	AD D6 devient AD

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: **-2,00 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

Exigences de composition



1) Une série acrobatique de minimum 2 éléments avec envol dont un salto

	Acro. AV	Acro. Lat. & AR	Acro. Lat., AR & AV
Exemples :			

2) Deux salti différents dans le mouvement

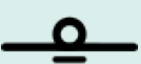





	Acro. AR	Acro. AV	Acro. AV & AR
Exemples :			

Exigences de composition





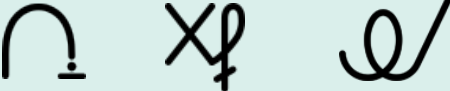
- 3) Un passage gymnique d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied **et** 1 pirouette de 360° minimum

Exemples :

Autres difficultés			Difficultés 6ème		
					

- 4) Trois éléments acrobatiques avec envol en AV, AR & Latéral

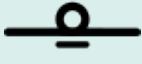

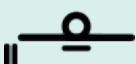


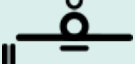
Exemples :

AV, Lat. & AR en série	Lat. & AR puis AV	AV, Lat. & AR non enchaînées
		

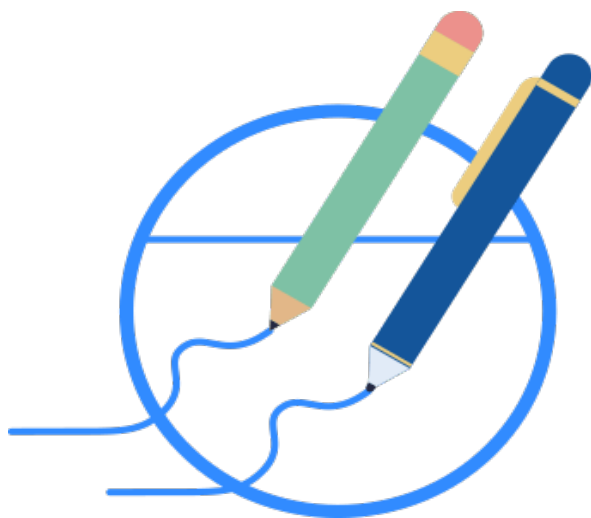
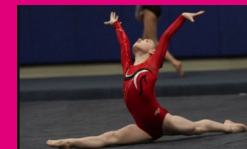
Exigences de composition



5) Un saut à l'écart antéropostérieur \geq à 150°

	Autres difficultés			Difficultés 6ème		
Exemples :						

Exercices



Exercices



La gymnaste exécute le mouvement suivant :

Saut Popa	Rondade	Salto tendu Vrille	Chgt de jambes	Chgt de jambes ¼Tr	Pirouette 360°	ATR valse 2 tours	Saut cosaque	Saut de mains	Salto AV tendu
D6	AD	D6	AD	AD _{D6} devient AD	AD	D6	AD _{en} excédent	AD _{en} excédent	AD _{D6} devient AD _{en} excédent

A) Donnez la symbolique et la catégorie des éléments retenus

B) Quelle est la valeur de la note E ?

10 Pts, car 10 éléments au moins reconnus

C) Quelles sont les bonifications?

'0,50 Pt pour le Saut Popa, 0,50 Pt pour le salto AR vrille, 0,30 Pt pour le saut Chgt ¼ tour, 0,50 Pt pour le salto AV tendu et 0,50 Pt pour la liaison saut de mains-salto AV tendu = 2,30 Pts **Soit 1,50 Pt maximum.**