

Etoiles 2023

En préparation au concours des Etoiles, je vous propose une petite révision sous forme de questions-réponses.

Lisez la question, répondez, vérifiez !

- 1 – Comment reconnaître un élément côté ?
Il est en écriture « gras souligné »
- 2 – Que se passe-t-il lorsque l'élément est tenté mais non reconnu ?
Perte de la valeur D + fautes sur E
- 3 – Que se passe-t-il lorsque l'élément n'est pas exécuté ou est aidé ?
Perte de la valeur D + - 3 sur E (avec accord de la présidente)
- 4 – Comment faire pour savoir si un élément est considéré comme reconnu ou tenté ?
Se référer au tableau tenté/reconnu du programme au début de chaque agrès
- 5 – Quelle est la pénalité si l'élément principal d'un paragraphe non côté avec intitulé est oublié ?
- 0.80 sur E
- 6 – Où trouve-t-on les Exigences Techniques d'un élément et quelle pénalité applique-t-on si l'exigence n'est pas respectée ?
Colonne de droite, pénalité - 0.30 sur E par exigence technique sauf précisions
- 7 – Quelle est la valeur de la pénalité pour chute ?
- 1 sur E
- 8 – La gym doit faire Rondade-Flip mais elle chute après sa rondade. Quelles pénalités appliquera le juge ?
- 1 point de chute + perte de la valeur de l'élément côté + - 3 points sur E + fautes sur la rondade
- 9 – La mono aide la gym pour exécuter l'élément principal d'un paragraphe non côté, quelle sera la pénalité ?
- 0.80 sur E
- 10 – Pénalité pour 3 rebonds sur tremplin en entrée en Poutre et Barres ?
- 0.50 sur E, 1 seule fois
- 11 – La gym s'accroche à la poutre pour éviter la chute ; quelle pénalité sera appliquée ?
- 1 point sur E
- 12 – Que doit faire la gym pour ne pas perdre 0.30 pt sur son fouetté en poutre ?
Les jambes doivent rester tendues jusqu'à l'oblique arrière basse (exigence technique)
- 13 – En Poutre et Sol, comment évaluer les fautes d'angles dans les sauts.
Lire les schémas dans les Exigences Techniques + cumul possible avec fautes générales
- 14 – Peut-on pénaliser la chorégraphie au sol ?
Oui la chorégraphie doit être pénalisée si la gym ne fait pas ses déplacements sur ½ pointes, jambes tendues, si les bras sont relâchés, s'il y a un manque de dynamisme.
- 15 – Pénalités pour arrêt entre deux éléments acrobatiques, entre deux éléments gymniques ?
*- 0.50 sur E pour la série accro
- 0.30 sur E pour la série gymnique*
- 16 – Au 5^{ème} degré, après la réalisation d'un élément, la gym revient en appui sur la barre, s'arrête corps en ouverture. Quelles pénalités seront appliquées ?
- 0.10 pour arrêt + - 0.50 pour élan intermédiaire (mouvement des jambes vers l'avant, avant la prise d'élan)

18 – Au 1er et au 2ème degré en Barres, quelle pénalité le juge appliquera si la gym monte ses barres sans autorisation préalable de la présidente de jury ?

Pas de pénalité

19 – La gym a-t-elle le droit d'utiliser un tapis supplémentaire en sortie en Barres, Poutre et Table de Saut ?

Oui la gym peut utiliser un tapis supplémentaire (mais ce tapis n'est pas obligatoire).

20 – A la Table de Saut, combien de courses sont autorisées ?

3 courses pour 2 sauts

22 – Comment calcule-t-on la note finale en Table de Saut ?

Les juges font la moyenne de chaque saut séparément. La meilleure moyenne est retenue comme note finale

23 – Quelle pénalité sera appliquée pour « glissement de mains » pour tous les sauts par renversements en Table de Saut ?

Saut nul

N'oubliez pas de lire le mémo de votre agrès.

Si à la suite du jugement aux compétitions précédentes ou après la lecture de ces documents, vous avez des questions n'hésitez pas à me les envoyer par mail et afin que tous les juges profitent de ce renseignement je vous donnerai la réponse avant la compétition.

A bientôt à Roulans