

BRIEFING DES IMPOSÉS 2022

TABLE DE SAUT

Saut exécuté avant le signal des juges : Saut à refaire mais **SANS PENALITE** SP

Il faut exécuter deux sauts identiques mais **trois cours au maximum**

- Course sans touche du tremplin ou de la table SP
- Course avec saut non réalisé et touche du tremplin ou de la table SAUT NUL

On note les deux sauts puis on retient le meilleur

SAUT NUL la Note FINALE est ZERO

SAUT réalisé mais non conforme au saut ANNONCE : le juge doit demander à l'entraîneur la décision à prendre :

- **SAUT NUL** et la gym peut faire le saut annoncé SP
- 1^{er} SAUT noté et la gym doit faire le 2^{ème} saut identique. On enlève 0.80 pts pour mauvais annonce du saut

NE PAS OUBLIER LES FAUTES GENERALES pour toutes les phases du saut

- Bras ou jambes fléchis (0.1 0.3 0.5)
- Fautes de réception
- Fautes de dynamisme sur le saut en entier et pas sur chaque phase du saut (0.1 0.3 0.5)

2^{ème} degré

- Ne pas oublier les fautes de réception du saut vertical (sur la table)
- Si la gym pose les mains après les pieds en réception de table : chute 1 pt + 0.80 pt pour manque de continuité
- Si la gym pose les pieds/genoux en premier en premier **SAUT NUL**
- Si l'ATR tombé plat dos n'est pas fait du tout **SAUT NUL**
- Si la gym fait une roulade AV à la place de l'ATR sans recommencer **SAUT NUL**
- Si la gym fait roulade AV puis refait son ART tombé plat dos : chute 1 pt + fautes éventuelles sur l'ATR
- Si la gym commence son ATR repose le pied puis fait un ART tombé dos : chute 1 pt + éventuelles fautes sur le 2^{ème} ATR
- Ne pas oublier les fautes générales sur l'ATR (jambes/bras fléchis etc....)
- Bien distinguer la faute de réception sur la table (0.10) et le pas/rebond pour avance (0.8 pt)

LUNE

- Déplacement des mains pendant la phase d'appui **SAUT NUL** (Il faut un déplacement avec un double appui pas uniquement une glissade des mains)
- Faire la différence avec une lune CORRECTE et une lune envol corps CASSE
- Pas de 2^{ème} envol
- Accumulation de fautes générales

BARRES

4^{ème} degré : 8.00 points 1 seule bascule dans le mouvement

Si bascule BI + BS – 0.50 pt en note D mais on n'enlève pas les 3.00 points

5^{ème} degré A ou B : 10.00 points Pas de possibilité de mixer les éléments des deux mouvements

Tous les degrés sont des enchaînements donc si en début de paragraphe, il est indiqué sans arrêt : il peut y avoir une faute pour **élan supplémentaire** à 0.50 pt et une faute pour arrêt de plus de 2 secondes à 0.10 pt

Tout élément mal exécuté, non chuté et recommencé est pénalisé de 0.50 pt

Fautes techniques et Fautes générales sur les deux éléments

Exemple

- 2 tours d'appui enchaînés : - 0.50 pt + les fautes
- Bascule BS non chutée et recommencée – 0.50 pt + les fautes

La chute sur l'agrès aux barres n'existe pas : les pieds doivent toucher le sol pour compter **une chute**

Après le renversement non réussie ou Bascule non réussie en BS

- AIDE de l'entraîneur pour remonter à l'appui BS 0.80 et perte de la VD
- Lâcher BS + Chute : 1 pt de pénalité + perte de la VD

REBOND sur le tremplin à l'entrée : 0.50 quel que soit le nombre de rebonds

CAISSON pour mettre à la hauteur de la gym : au 1^{er} degré (bassin à hauteur de la BI) et au **2^{ème} degré** (mains sur BI à hauteur de poitrine. Le dessin est faux) Rappel à faire aux moniteurs

3^{ème} 4^{ème} degré, le tremplin peut être déplacé SP pour tous les éléments

2^{ème} degré : L'élément **2 sauts à l'appui facial BI** c'est un seul élément (même paragraphe) DONC il doit être réalisé sans arrêt (0.10) et sans élan intermédiaire 0.50 entre les 2 sautes à l'appui

Si oubli de l'appui libre : 3 pts de pénalité sur note E et 1 pt sur note D

Touche de jambes dans le COURONNE au 2^{ème} degré : fautes générales **FROLER** (0.30) ou **TOUCHER** (0.50)

COURBE AV et ARR : tenue 2 secondes : pénalité 0.30 à chaque courbe si non tenue

ATTENTION : à la forme des courbes (bascule du bassin, bas du dos rond, pas d'angle corps cassé (fermeture jambes-tronc). Suspension ACTIVE : appui sur BS (0.30)

Appui libre (2^{ème} 3^{ème} 4^{ème} 5^{ème} degré) : alignement du corps (épaules, bassin, pointes de pied). On ne doit pas voir un corps cambré ou un corps cassé

- SP pour amplitude au 2^{ème}
- Pénalité de 0.30 au 3^{ème} si l'alignement du corps se fait en dessous de l'horizontal

- Pénalité de 0.30 au 4^{ème} si l'alignement du corps se fait à l'horizontal et pénalité de 0.50 si en dessous de l'horizontal
- Pénalité de 0.30 au 5^{ème} degré si l'alignement du corps se fait entre 30 et 45°
- Pénalité de 0.50 si entre 30° et l'horizontal
- Perte de la valeur si en dessous de l'horizontal

ATTENTION :

Au 5^{ème} A, il doit être fait juste avant la sortie

Au 5^{ème} B cet élément n'existe pas donc SP

Après le filé c'est au dernier balancé AR en BS pieds à hauteur de la BI au 4^{ème}
Pieds au-dessus de BI au 5^{ème}

Filé : c'est une bascule des épaules vers l'AR, corps tendu, bassin collé à la barre, puis ouverture des épaules en gardant le corps aligné jusqu'à l'horizontal avant le balancé AR

Sortie Echappe groupée : lâcher de BS corps tendu PUIS groupé, épaules ouvertes à hauteur de BS avant le lâcher

Sortie Echappe tendue : lâcher de BS Corps tendu (courbe) épaules ouvertes à hauteur de BS avant le lâcher ; Attention à la fermeture du bassin (corps carpé : perte de la Valeur note D.

En 3^{ème} : le moniteur place la gym sur la BS comme il le souhaite. Le jugement reprend avec le 1^{er} mouvement de la gym

En 4^{ème} degré : SP même pour chute au paragraphe 4.4 (la gym monte seule sur la barre)

POUTRE

Pour qu'une difficulté soit comptabilisée, la gym doit reposer au moins 1 pied sur la poutre. Il doit y avoir un appui SUR la poutre (pas sur le côté)

Sauf au 5^{ème} degré pour la ROUE-PIED-PIED : élément reconnu avec valeur de difficulté lorsque la roue est arrivée jambes serrées l'une derrière l'autre en APPUI (non en jetant le 2^{ème} pied contre la poutre)

FAUTES SPECIFIQUES

Un 2^{ème} élan est autorisé à l'entrée

- Si elle ne touche pas le tremplin, la poutre ou ne passe pas sous la poutre **SP**
- S'il y a 1 touche (tremplin, Poutre, ou passage sous la poutre) **1.00 pt sur note E**

REBOND sur le tremplin à l'entrée : 0.50 pt quel que soit le nombre de rebonds

- Marche pieds à plats : à chaque fois 0.10
- Pivot pieds à plats : à chaque fois 0.30
- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10
- Axe épaules et bassin : fautes générales 0.10 0.30
- Alignement mains épaules bassin : fautes générales 0.10 0.30
- Appui d'une jambe contre la poutre pour maintenir l'équilibre 0.30

Tous les SAUTS saut enjambé 5^{ème} :

- Écart à 90° SP
- Ecart entre 90° et 60° 0.30
- En dessous de 60° élément pas reconnu

Liaison entre 2 sauts :

Pénalité de **0.30** si déséquilibre, reprise d'élan des bras

Ce n'est pas la vitesse qui détermine la liaison mais la position des bras entre les 2 sauts

Saut groupé et saut cosaque : genoux ou jambe tendue à l'horizontale (en dessous pénalité de 0.30)

PIVOT

Pivot 1 tour : pied posé DEVANT ou DERRIERE

ATR

- ATR 1 jambe au **3^{ème} degré** : la 1^{ère} jambe doit dépasser la verticale (pénalité **0.30**)
- ATR Jambes serrées au 4^{ème} degré : c'est la jambe la plus basse qui détermine le degré de faute d'angle
- ATR non dans le plan vertical :

<10° pénalité	0.10
Entre 10° et 30°	0.50
Sup ou égale à 30°	perte de la valeur de l'ATR

ACROBATIES

Au 5^{ème} B : sortie en liaison : arrêt entre les 2 éléments acrobatique 0.50

ATTENTION

- Pénalités Roue Pied Pied au milieu de la poutre (5^{ème} A) et avant la sortie (5^{ème} B) sont différentes.
- Avant la sortie, le passage sur demi pointes à la réception n'est pas demandé, ni la réception jambes tendues et buste relevé simultanément

ROUE/RONDADE non dans le plan vertical :

inférieur à 10°	0.10
Entre 10 et 30°	0.30
Egal ou supérieur à 30°	0.50

SORTIE RONDADE et SAUT DE MAIN

Il faut un envol (les mains ne restent pas collées à la poutre)

SALTO AV ou ARR

Il faut voir le dégroupé du corps avant la pose des pieds (0.10OU 0.30° + hauteur insuffisante (01. 0.30)

FOUETTE : Pour le fouetté les jambes doivent être tendues jusqu'à l'oblique basse minimum pour s'établir à la position gainage Pénalités 01. Ou 0.30

ATTENTION : le jugement s'arrête lorsque la gym touche le sol après la sortie

SOL

VD 3^{ème} degré :	5.5 pts si roulade AR jambes tendues
	6.0 pts si souplesse AR
VD 4^{ème} degré :	7.5 pts si saut de main
	8.0 pts si rondade flip
VD 5^{ème} degré :	9.5 pts si saut de main
	10.00 pts si salto AV groupé

• Marche pieds plats chaque fois	0.10
• Pivot pieds plats chaque fois	0.30
• Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains	0.10
• Axe épaules et bassin faute générale	0.10 ou 0.30
• Alignement mains-épaules-bassin faute générale	0.10 ou 0.30
• Manque liaison entre deux sauts	0.30
• Manque liaison entre deux acrobaties	0.50
• Manque d'harmonie musique mouvement	0.10 0.30 0.50

SAUTS

Attention à l'angle des sauts qui diffère selon le degré (vérifier avant de pénaliser)

Les sauts ne sont jamais demandés à 180°

Sissonne : écart de 90°

Ecart en oblique mais pas d'exigence de hauteur de jambe arrière

Saut changement de jambes

Si jambe AV en dessous de 45° pénalité 0.10 et saut reconnu

Saut cabriole + saut sissonne

Décomposition du saut changement de jambes

Il faut poser la jambe libre de la cabriole à l'ARRIERE de la jambe d'appui pour effectuer le saut sissonne de la jambe opposée à la cabriole

Si pas respect 0.30

Cabriole + saut écart antéropostérieur

Préparation saut changement demi-tour

Il faut poser la jambe libre de la cabriole à l'ARRIERE de la jambe d'appui et effectuer un demi-tour pour effectuer le saut écart de la même jambe que la cabriole

Si non respect pénalités 0.30

4^{ème} degré :

Battement AV saut enjambé s'effectue jambe tendue 0.10

Saut de chat (4^{ème} degré) aucune pénalité de faute technique : c'est une chorégraphie.

Oubli du saut : faute de texte 0.10 et pas de pénalité pour manque de liaison

ELEMENTS

Demi-valse ou valse non reconnue (tableau des difficultés)

Pénalités en fautes générales si la gym ne recommence pas

Pénalité de **1.00 pt** de chute si la gym refait l'élément + fautes générales et technique sur la 2^{ème} tentative (ou fautes générales uniquement si la 2^{ème} tentative n'est pas reconnue en VD)

Saut de main

Si arrivée sur 1 pied au 4^{ème} 0.10

Au 5^{ème} perte de la VD

Attention au corps cassé dans le 2^{ème} envol (on doit voir une courbe ARR)

Arrivée accroupi saut de main :

Faute de réception à 0.50 + pas de courbe AR + pas d'envol sauf si la gym fléchit les jambes APR7S la réception (0.50 fautes jambes fléchies)

5^{ème} degré : l'élément attendu est un SAUT DE MAIN PERCUTÉ : il faut voir un saut vertical au rebond du saut de main. Si arrivée jambes très fléchies ou en squat

Pénalité de 0.30 même s'il y a un saut vertical ensuite

FLIP passage en COURBE AVANT après pose des mains (pas de corps cassé après la pose des mains)

ACROBATIE non dans le plan vertical (placement du dos, roue, rondade, souplesse ARR)

Inférieure à 10° 0.10

Entre 10 et 30° 0.30

Egale ou supérieure 30° 0.50

ATR non dans le plan vertical

Inférieure à 10° 0.10

Entre 10 et 30° 0.50

Egale et supérieure à 30° perte de la valeur de l'ATR

Attention

Le jugement s'arrête lorsque la gym a exécuté le dernier paragraphe.