

Zone Nord

# DOCUMENT D'AIDE AU JUGEMENT

---

Programmes fédéral et  
fédéral zone

Novembre 2009

## GENERALITES

	FEDERAL	FEDERAL ZONE
<u>Note D</u>	Difficultés 1.00 Exigence de composition 2.50 3.50 max	Difficultés 0.60 Exigence de composition 2.50 3.10 max
<u>Note E</u>	10 points maximum Dédutions pour fautes - d'exécution - d'artistique	10 points maximum Dédutions pour fautes - d'exécution - d'artistique
<b>Note finale = note D + note E</b>		

## DIFFICULTES

	FEDERAL	FEDERAL ZONE
<u>Nombre d'éléments</u>	<b>6 éléments =</b> <b>5</b> dont la valeur est la plus élevée <b>plus la sortie</b>	<b>6 éléments =</b> <b>5</b> dont la valeur est la plus élevée <b>plus la sortie</b>
<u>Valeur max des éléments</u>	<b>A :0.10, B :0.20,</b> <b>C :0.30</b>	<b>A zone nord :0.00, A :0.10</b>
<u>Valeur de difficulté max</u>	<b>1.00</b>	<b>0.60</b>
<u>Précisions</u>		Poutre et sol : <b>4 acros max et 2 gyms min</b>

### Précisions :

**Eléments identiques** s'ils sont répertoriés sous le même N° et:

- Exécutés aux barres avec ou sans changement de prises en sautant
- Aux barres, grands tours en avant et en arrière exécutés avec jambes serrées ou écartées, avec corps carapé ou tendu
- Aux barres, le exécuté avant un tour proche n'en fait pas un élément ≠. exemple + =
- Eléments gymniques exécutés :
  - En position latérale ou transversale à la poutre :
    - Les sauts avec 1 tour ou + (appel 2 pds) faits en latéral = 1 VD supplémentaire par rapport au transversal.
    - Si même élément en latéral et transversal, VD prise qu'une seule fois et dans l'ordre chronologique.
  - Exception pour trans et lat restent B et trans et lat restent C.
  - Les sauts (appel 2 pds) : si début en latéral et fin en transversal, ou inversement, = éléments en transversal.
- Avec impulsion 1 ou 2 pds avec la même position de jambes
- Avec réception sur 1 ou 2 pieds (poutre)

- Avec réception sur 1 ou 2 pieds ou en appui ventral (sol)
- Tours gymniques en dedans ou en dehors (poutre et sol)
- Éléments acrobatiques avec réception sur 1 ou 2 pieds (poutre et sol)

**Éléments différents** s'ils sont répertoriés sous un N° différent ou sous le même N° lorsque :

- Les positions de corps dans les salti sont différentes (groupé, carpé, tendu)
- Les jambes sont serrées ou écartées dans les salti (barres)
- Les jambes sont en grand écart transversal ou latéral pour les éléments gymniques (sol)
- Les degrés de rotation sont  $\neq$  (180°, 360°, 540°...) (cf exig part aux agrès - article 7)
- L'appui se fait sur 1 bras, 2 bras ou libre
- L'appel pour les éléments acrobatiques se fait sur 1 ou 2 pieds (sol)

**Reconnaissance des éléments selon l'ordre chronologique**

- Si les éléments ne répondent pas aux exigences techniques, ils sont reconnus comme autres éléments du code (ou sans valeur) ou reçoivent une VD inf.
- Si un élément est crédité d'une valeur inférieure à cause d'une faute technique (dévalué) et s'il est exécuté correctement par la suite dans l'exercice, il sera considéré comme une répétition et donc identique (ne recevra pas de VD).
- Par contre, si à la suite d'une erreur technique, le juge reconnaît l'élément comme un autre dans le tableau des éléments et que la gym exécute par la suite correctement l'élément, ils peuvent recevoir tous les deux une VD.

**EXIGENCE DE COMPOSITION**

	FEDERAL	FEDERAL ZONE
<u>Valeur max</u>	5 exigences à 0.50 chacune soit <b>5 x 0.5 = 2.50</b>	5 exigences à 0.50 chacune soit <b>5 x 0.50 = 2.50</b>
<u>Précision</u>		Les A zn peuvent remplir les EC.
<u>Exigence de la sortie</u>	Pas de sortie 0.00 Sortie A 0.30 Sortie B ou + 0.50	Pas de sortie 0.00 Sortie A zn 0.30 Sortie A ou + 0.50

Seuls les éléments répertoriés peuvent remplir les EC.

Un élément peut remplir + d'1 EC, mais un élément ne peut pas être répété pour remplir une autre EC.

**EXERCICE TROP COURT**

	FEDERAL	FEDERAL ZONE
<u>Valeur max</u>	Au moins 4 éléments différents 3 éléments ou moins : pénalité de 5 points sur la note E	Au moins 4 éléments différents 3 éléments ou moins : pénalité de 5 points sur la note E

Tableau des fautes générales : voir feuille jointe

## SAUT

	FEDERAL	FEDERAL ZONE
<u>Couloir de réception :</u> le premier contact est décisif	- Réception dans le couloir, un pied touche la ligne centrale	OK
	- Réception dans le couloir sans toucher la ligne centrale	0.10
	- Réception en dehors du couloir avec 1 pied	0.30
	- Réception en dehors du couloir avec 2 pied	0.50
A titre d'aide un couloir et une ligne central (5cm) sont tracés sur le tapis de réception : déductions donnée par le juge de ligne sur la note finale (case pénalité).		
<u>Ne pas afficher le N° du saut prévu</u>	0.30 sur la Note finale (case pénalité)	
<u>Appui d'un bras</u>	2.00 sur la Note finale (case pénalité)	
<u>Sauts non valables</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter de saut</li> <li>-Pas de contact avec la table de saut</li> <li>-Toute forme d'aide</li> <li>-Ne pas utiliser le collier de sécurité correctement (saut en rondade)</li> <li>-La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord</li> </ul>	

Tableau des fautes au saut: voir feuille jointe

## BARRES

	FEDERAL	FEDERAL ZONE
<b>Exigences de composition</b>	- 1 envol BS BI ou BI BS	- 1 bascule BI
	- 1 bascule BI ou BS	- 1 bascule BS
	- 1 élément passant par l'ATR	- 1 élément BS différent de la bascule (commencé et fini BS)
	- 1 tour proche de la barre	- 1 tour proche de la barre
	- <b>Sortie :</b> Pas de sortie : 0.00 pt Sortie A : 0.30 pt Sortie B : 0.50 pt	- <b>Sortie :</b> Pas de sortie : 0.00 pt Sortie A ZN : 0.30 pt Sortie A FIG : 0.50 pt

<b>Déductions spécifiques à l'agrès</b>	FEDERAL	FEDERAL ZONE
- Ajustement des prises	0.10	0.10
- Frôler l'agrès avec les pieds	0.30	0.30
- Frôler le tapis	0.50	0.50
- Heurter l'agrès avec les pieds (si heurter plus chute = que la chute 1.00)	0.50	0.50
- Heurter le tapis avec les pieds	1.00	1.00
- Mauvais rythme des éléments	0.10	0.10
- Extension insuffisante dans les bascules	0.10	0.10
- Elan intermédiaire	0.50	0.50
- Pas de tentative de sortie	0.50	0.50
-Mouvement non caractéristique	0.30	
<b>Et en plus</b>		
-Hauteur insuffisante des éléments avec envol	0.10 0.30	
- Sous rotation pour éléments avec envol	0.10	
-Amplitude des élans avt/arr (avec ou sans tour) sous l'horizontal	0.10	
-Amplitude des prises d'élan	0.10 0.30	
-Elan à vide	0.30	
-Précision des angles à la fin des éléments	0.10 0.30 0.50	
-Changement de barre sans exécuter un élément (aussi si répétition du même élément)	0.30	
-Plus de 2 éléments identiques liés directement avec la sortie	0.10	

## POUTRE

	FEDERAL	FEDERAL ZONE
<b><u>Exigences de composition</u></b>	- 1 saut écart de 180° antéropostérieur	- 1 saut écart de 180° antéropostérieur
	- 1 pirouette de 360°	- 1 pirouette de 360°
	- 1 série acro de 2 éléments identiques ou différents (sauf ATR)	- 1 élément acro en <b>avant ou latéral</b> (ATR possible)
	- 1 élément acro avec ou sans envol dans 2 directions différentes ( <b>avant/latéral et arrière</b> )	- 1 élément acro en <b>arrière</b>
	- <b>Sortie :</b> Pas de sortie : 0.00 pt Sortie A : 0.30 pt Sortie B : 0.50 pt	- <b>Sortie :</b> Pas de sortie : 0.00 pt Sortie A ZN : 0.30 pt Sortie A FIG : 0.50 pt

<b><u>Déductions spécifiques à l'agrès</u></b>	FEDERAL	FEDERAL ZONE
-3 <sup>ème</sup> course d'élan Toucher le tremplin ou la poutre sans exécuter l'entrée	1.00	
-Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre	0.30	
-Non respect exigences technique de l'élément par utilisation d'un appui supplémentaire	0.30	
-S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0.50	
-Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	0.10 0.30 0.50	
-Pause de concentration (plus de 2 s)	0.10	
-Préparation prolongée pour les éléments gymniques	0.10	
-Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds jambes tendues durant tout l'exercice	0.10	
-Absence mouvement proche (partie buste, cuisses et/ou tête) (élément codifié ou non)	0.10	
-Mauvais rythme dans les liaisons	0.10	
-Entrée (pas dans le tableau des difficultés)	0.10	
-Pas de tentative de sortie	0.50	

<b><u>Déductions spécifiques à l'artistique</u></b>	FEDERAL	FEDERAL ZONE
-variation du rythme insuffisante	0.10	
-Manque d'assurance dans l'exécution	0.10 0.30	
-Manque de créativité	0.10 0.30	
-Geste ou mimique inappropriées	0.10	

**SOL**

	FEDERAL	FEDERAL ZONE
<b><u>Exigences de composition</u></b>	- 1 <b>passage gymnique</b> d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied pour chacun d'eux et réception 1 pied pour le 1 <sup>er</sup> . L'un d'eux doit avoir un écart antéropostérieur de 180°.	- 1 <b>passage gymnique</b> d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied pour chacun d'eux et réception 1 pied pour le 1 <sup>er</sup> . L'un d'eux doit avoir un écart antéropostérieur de 180°.
	- 1 <b>ligne acros de 2 éléments</b> min avec envol dont 1 <b>salto</b>	- 1 <b>liaison acrobatique</b> de 2 éléments min avec envol identiques ou différents
	- 1 <b>salto avant ou latéral</b>	- 1 élément acro en <b>avant ou latéral</b>
	- 1 <b>salto arrière</b>	- 1 élément acro en <b>arrière</b>
	- <b>Sortie</b> : dernier élmt acro Pas de sortie : 0.00 pt Sortie A : 0.30 pt Sortie B : 0.50 pt	- <b>Sortie</b> : dernier élmt acro Pas de sortie : 0.00 pt Sortie A ZN : 0.30 pt Sortie A FIG : 0.50 pt
	Pas de sortie accordée si seulement 1 ligne acro.	

<b><u>Déductions spécifiques à l'agrès</u></b>	FEDERAL	FEDERAL ZONE
-Pause de concentration avant les séries acro (plus de 2 sec)	Ch f0.10	
-Préparation prolongée pour les éléments gymniques	Ch f0.10	
-Plus d'un saut (appel 1 ou 2 pieds) à l'appui ventral	0.10	
-Absence d'un tour (360°) sur une jambe	0.30	
-Absence mouvement proche (partie buste, cuisses et/ou tête) (élément codifié ou non)	0.10	
-Manque de synchro entre le mouvement et la musique en fin d'exercice	0.10	
-Pas de tentative de sortie	0.50	

<b><u>Déductions spécifiques à l'artistique</u></b>	FEDERAL	FEDERAL ZONE
-Manque de créativité	0.10	0.30
-Manque de capacité à exprimer le thème de la musique à travers les mouvements	0.10	
-variation du rythme insuffisante	0.10	
-Musique		
-mauvaise relation musique mouvement	0.10	0.30
-musique de fond	0.50	
-Geste ou mimique inappropriées	0.10	