

CODE FIG 2017-2020

LONG BRIEFING
CHAMPIONNAT RÉGIONAL CAT 1
24/11/2019

Introduction

1h de recyclage = gros briefing, pas plus

- Uniquement les points importants – pour susciter des questions ou des réflexions
- Pas les informations déjà inscrites sur les feuilles de cotation et que tout le monde connaît bien (ex. les valorisations)
- Des exemples concrets qui peuvent poser souci

La Base

La note en Catégorie 1 est constituée de :

La note E (sur 10)

+

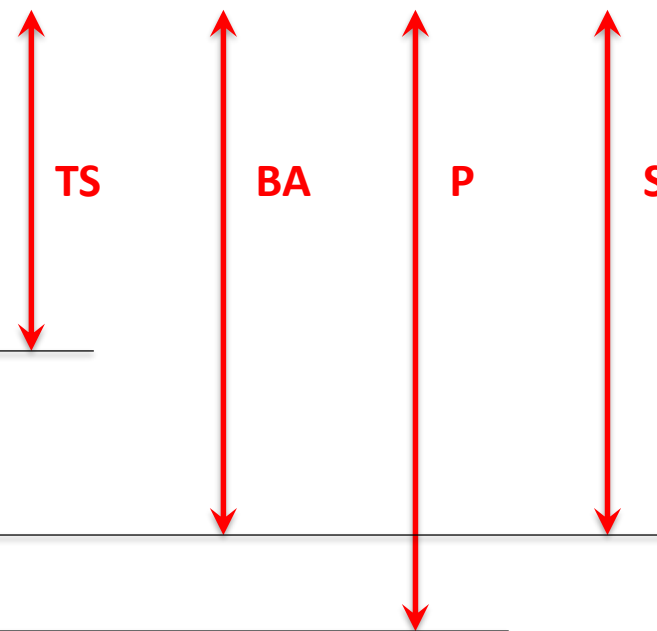
La Note D =

Les VD (Σ des A=0,1, des B=0,2 etc.)

+ Les EC (4 x 0,5 pts)

+ Les VL (0,1 ou 0,2)

+ Les BS (0,1)



+ La valorisation éventuelle à **tous les agrès**

- Les déductions éventuelles sur la **note finale** (jury D)

Valeur de Difficulté (reconnaissance VD)

Lorsque un élément ne répond pas aux exigences techniques, il y a 3 principes à suivre.

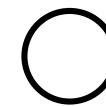
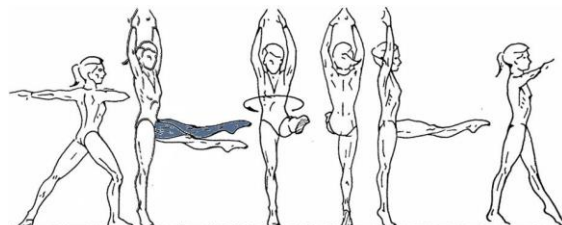
1^{er} principe

- L'élément est **reconnu comme un autre élément** figurant dans le tableau des difficultés du code.

► ex poutre :

La pirouette 1 jambe à l'horizontale réalisée avec la jambe non maintenue pendant tout le tour devient une simple « pirouette 1 tour » A.

Elle peut donc refaire la pirouette 1 jambe à l'horizontale correctement et on comptera la VD C.



- S'il est à nouveau exécuté avec une technique correcte, **ils reçoivent tous les 2 leur VD**

Valeur de Difficulté (reconnaissance VD)

2ème principe

- La **VD n'est pas accordée.**

- ▶ ex en Barres, élément avec envol sans reprise de barres
ou
- ▶ en Poutre, élément sans revenir sur les pieds
ou
- ▶ en Sol, élément sans retour sur les pieds d'abord

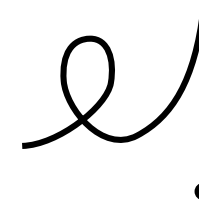
- Si l'élément est exécuté **plus tard** avec une technique correcte, **il recevra la VD**, puisque la première exécution n'a pas été reconnue

Valeur de Difficulté (reconnaissance VD)

3^{ème} principe

- L'élément **reçoit une VD inférieure** car il ne figure pas dans le tableau des difficultés tel qu'il est réalisé : il est **devalué**.

► ex : Le tour d'appui libre à l'ATR (C) pas dans les 10° devient B car il n'existe pas en dessous dans le code.



- Si la gym refait un tour d'appui libre bien à l'ATR **il ne sera pas reconnu (répétition)**.

Dans les 3 cas présentés, on pénalise toujours l'élément même si on ne le reconnaît pas.

CONTENU DE L'EXERCICE – CALCUL DES VD



En barres, poutre et sol, **8 éléments au maximum** dont la VD est la plus élevée sont comptabilisés. La sortie est **obligatoirement comprise** dans les éléments.

Méthode :

1. Reconnaître les éléments suivant les 3 principes de reconnaissance dans l'ordre chronologique
2. Retenir obligatoirement la **sortie**
3. En barres : prendre les 7 autres éléments dont la VD est la plus élevée
4. En poutre et sol :
 1. Prendre les **2 autres acros** dont la VD est la + élevée
 2. Prendre les **3 gymniques** dont la VD est la + élevée
 3. Prendre les **2 éléments** restant dont la VD est la plus élevée

EXERCICE TROP COURT

ATTENTION

Il ne doit pas y avoir de confusion entre le **calcul de la VD** (gym/acro) et la **pénalité pour exercice trop court** de l'exercice.

- Ex. 1 : en poutre/sol 7 acro (dont la sortie) + 1 gym : le jury D retient 6 VD et n'applique toujours aucune pénalité pour exercice trop court sur la note finale car la gym a bien exécuté 8 éléments codifiés et non répétés.
- Ex. 2 : en BA 9 éléments sont exécutés (mais pas de sortie) : le jury D retient 7 VD et n'applique aucune pénalité pour exercice trop court sur la note finale.

EXERCICE TROP COURT AMÉNAGEMENT FSCF



Après notification du jury D, le jury E additionnera la déduction pour exercice trop court aux autres déductions (exécution/artistique) :

	Poutre – Sol BA (junior-sénior)	BA (benjamine-minime- cadette)
7 éléments ou + reconnus	Pas de déduction	Pas de déduction
5-6 éléments reconnus	- 4,00 Pts	- 2,00 Pts
3-4 éléments reconnus	- 6,00 Pts	- 4,00 Pts
1-2 éléments reconnus	- 8,00 Pts	- 6,00 Pts
Pas d'éléments	- 10,00 pts	- 10,00 Pts

Avec l'aménagement du code, la gymnaste conservera sa note D comme précédemment, (la note E ne sera jamais inférieure à 0).



CODE FIG 2017-2020

TABLE DE SAUT



Jury E :

- Si la gymnaste obtient « 0 » au 1^{er} saut, le Jury D doit en avertir l'entraîneur.
- Tous les sauts doivent être exécutés avec impulsion des 2 mains sur la table de saut
- Appui (impulsion) avec seulement une main : **Pénalité de 2,00 Pts sur la note finale (jury D)**
- L'échauffement à l'agrès est de 50 secondes ou au maximum 2 sauts.
- Le trampotrap est autorisé pour les benjamines

TECHNIQUE



Les rotations doivent être terminées **au degré près** sinon on accorde une valeur de saut inférieure pour sous rotation :

- 2 ½ tours deviennent 2 tours
- 2 tours deviennent 1 ½ tour
- 1 ½ tour devient 1 tour

Sauf pour le ½ - ½ (1.21). Si la rotation $> \frac{1}{4}$ tr, le saut est pris.
Si la rotation $< \frac{1}{4}$ de tour (ou rondade 1.20) :

- Saut nul

Annonce Tsukahara, rondade 1.20 réalisée :

- **1.20 retenu** si pas de rotation des épaules dans le deuxième envol

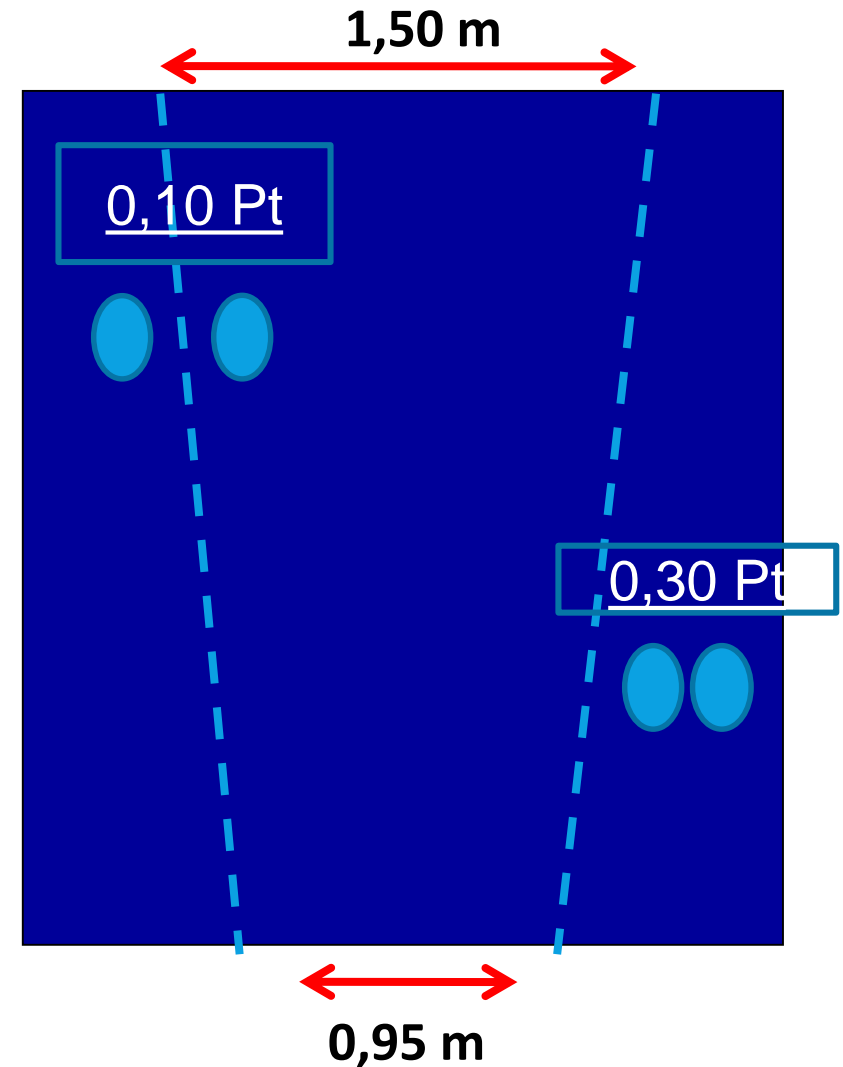
RÉCEPTION



Il n'y a pas de ligne centrale

Déviations (0.10 pt) +

- Réception **ou pas** en dehors du couloir avec 1 pied, 1 main (*partie de pied/main*)
- 0.10 par jury D sur Note Finale
- Réception **ou pas** en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains (*partie de pieds/mains*) ou partie du corps
- 0,30 par jury D sur Note Finale



SAUTS NON VALABLES JURY D



Course d'élan avec touche du tremplin ou de la Table de Saut sans exécuter de saut	Non Valable	Note : 0
Pas d'appui sur la Table de Saut	Non Valable	Note : 0
Aide pendant le saut	Non valable	Note : 0
Ne pas utiliser le « collier de sécurité » pour les sauts par rondade	Non valable	Note : 0
La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord	Non valable	Note : 0
Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu (ex. tête touche la table, ou marche sur les mains en lune) ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut	Non valable	Note : 0



CODE FIG 2017-2020

BARRES



Si la gymnaste lors de son premier essai, touche le tremplin, les barres ou passe sous les barres :

- Déduction de 1,00 P
- Elle doit commencer son exercice par un élément « dans l'exercice » (ex. bascule BI, bascule BS, ou monter à l'appui)

- Un 2ème essai est autorisé pour l'entrée **(Sans pénalité)** si la gymnaste n'a **PAS** touché le tremplin, les barres ou n'est pas passée sous les barres.
- Un 3ème essai n'est pas autorisé.
- Le Jury **D** appliquera la déduction sur la **Note Finale**.

TECHNIQUE: RECONNAISSANCE DES ÉLÉMENTS



Prises d'élans à l'Appui Tendu Renversé

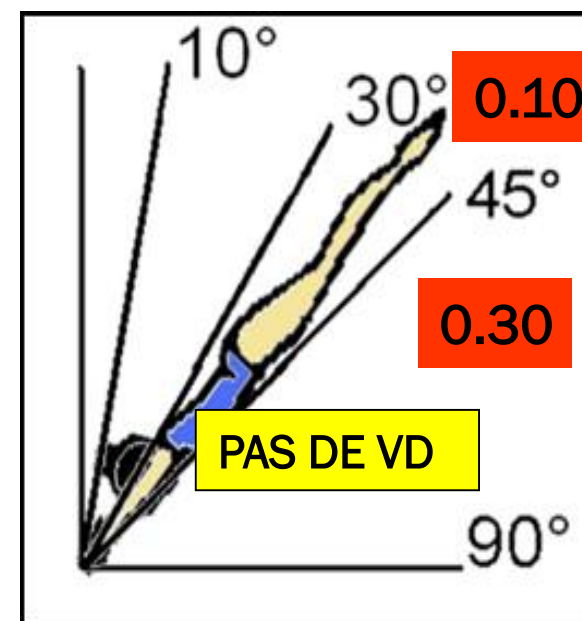
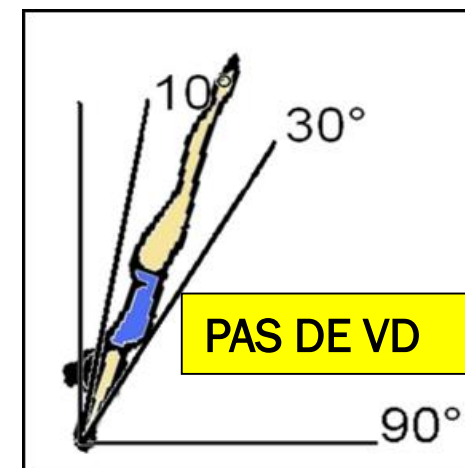
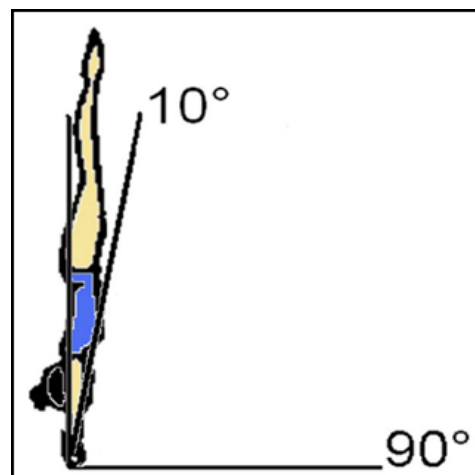
L'ATR est considéré comme réalisé quand toutes les parties du corps sont à la verticale.

Jury D élément terminé :

- dans les 10° par rapport à la verticale
 - VD attribuée
- > 10°
 - pas de VD

Jury E :

- > 10° - 30° pas de déduction
- > 30° - 45° – 0.10 pt
- > 45° – 0,30 pt



TECHNIQUE: RECONNAISSANCE DES ÉLÉMENTS AMÉNAGEMENT FSCF



Éléments circulaires à l'ATR sans tours et éléments avec envol de BS à l'ATR BI

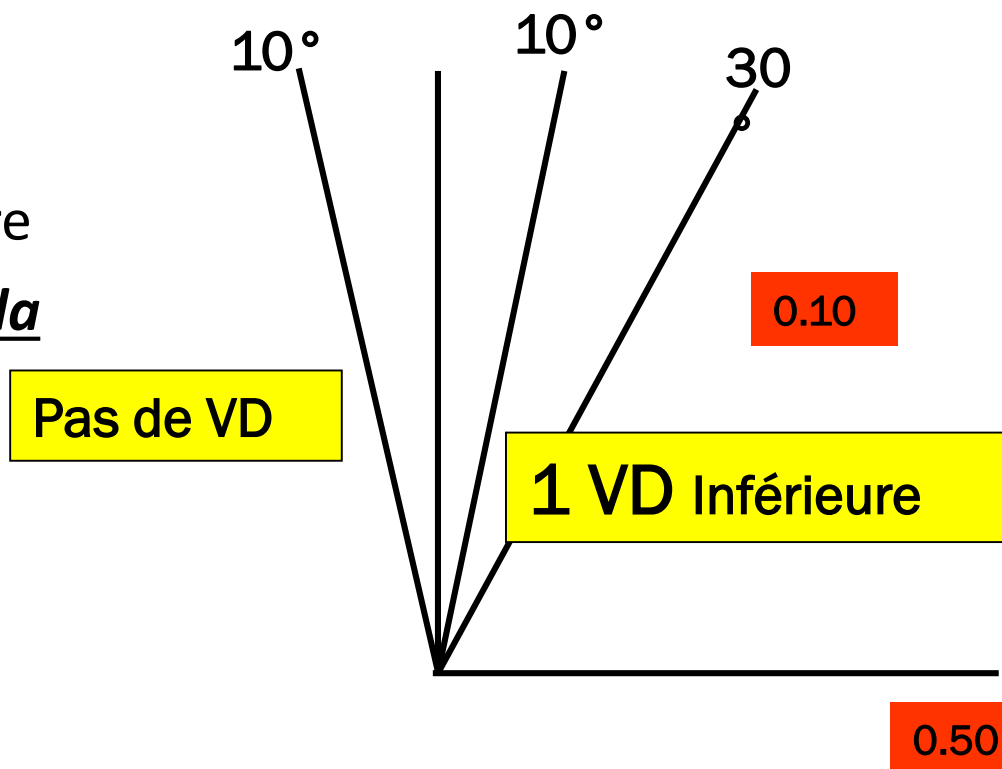
Jury D : Si l'ATR se termine dans les 10° de chaque côté de la verticale la VD sera attribuée

Si élément terminé

- > 10° avant la verticale – Pas de VD
- > 10° après la verticale – VD inférieure
- *Pas de dévaluation pour le soleil et la lune*

Jury E :

- De 0° - 30° – Pas de pénalité
- > 30° - 90° – 0.10 pt
- > 90° – 0.50 pt



PRÉCISIONS



Élan à vide : élan avant ou arrière sans exécuter d'élément contenu dans le tableau des difficultés, suivi d'un élan dans l'autre direction.

Pas de pénalité pour élan à vide et balancé 1/2tr sous l'horizontale avant retrait et Schuschu (aménagement FSCF)

Élan intermédiaire : reprise d'élan de l'appui facial et/ou grand élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant. Une seule fois la pénalité par élément.

SPÉCIFICITÉS DE PÉNALITÉS



Il n'y a pas de cumul de pénalité de fautes de **jambes fléchies** avec une autre pénalité quand cette dernière est plus élevée et est une faute nette.

Exemples :

- Elan intermédiaire + jambes fléchies = 0,50 pt maxi
- Heurter le sol + jambes fléchies 1,00 pt

Autres spécificités :

- Heurter la barre + chute 1,00 pt

ATTENTION : la pose de pieds (sans élan à l'ATR avant) sera pénalisée de 0,30 pt si pas de prise d'élan et 0,50 pt pour changement de barres sans élément


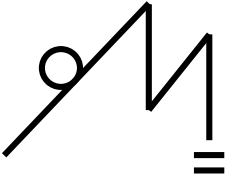
Autres spécificités :

- Pas de chute sur l'agrès en Barres, SAUF si elle touche les pieds au sol. Compter reprise d'élan ou heurter l'agrès selon les cas.

SPÉCIFICITÉS DE PÉNALITÉS



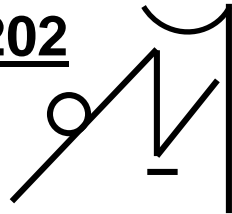
Autres spécificités :

- Après une chute en barres
 - L'éventuelle faute pour manque de prise d'élan avant le dernier élément est comptabilisée.
 - La notation reprend au premier élément codifié.
 - Si la gymnaste chute avant son premier élément, le jury ne comptabilise pas cette chute. Ex. contre-mouvement.
- Elan circulaire carpé 
 - VD A même si jambes fléchies (compter une pénalité)
- Pose de pieds 
 - Pas de pénalité pour jambes fléchies

SPÉCIFICITÉS DE PÉNALITÉS



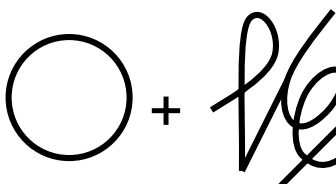
Elément 2.202



Il faut voir les **2 mains décollées de la barre**, même si cela est très bref et de faible amplitude (ce qui engendrera des pénalités)

Tous les éléments doivent être précédés d'une prise d'élan à l'ATR. Exceptions:

• Tour d'appui AV 

• Sortie filée ½ tour précédée d'un tour d'appui AR 

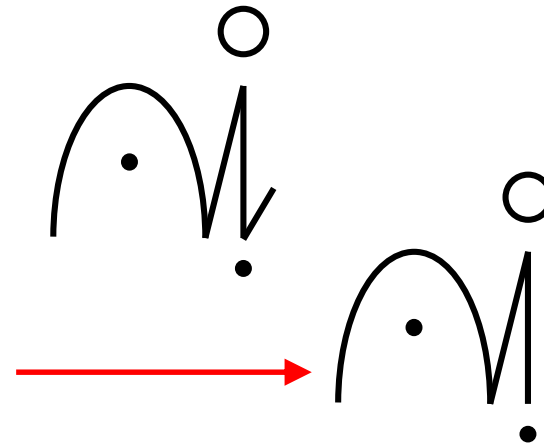
AUTRES SPÉCIFICITÉS



1/2 kenmotsu

1. En liaison directe après une lune

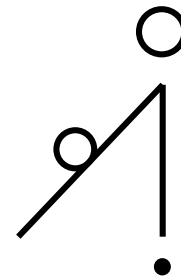
- Si le tour est commencé avant la verticale, on retient l'élément 3.506
- Si le tour est commencé après la verticale, on retient l'élément 3.306



- Le 3.306 ne sera pas dévalué si le tour se termine en dehors des 10°

2. Départ de la prise d'élan à l'ATR

- On retient l'élément 2.301, avec une éventuelle dévaluation si le tour est terminé en dehors des 10°




- S'il est suivi d'un retrait, ces deux éléments remplissent les 3 EC

SORTIE AMÉNAGEMENT FSCF



a) Pas de tentative de sortie du tout

- ✓ **Pas de VD** - 7 éléments maxi sont comptés (Jury D)
- ✓ **0,50 pas de sortie (Jury E)**
- ✓ Déductions pour **fautes de réception** si il n'y a pas de chute (Jury E).
- ✓ Si la gymnaste remonte sur la barre pour exécuter la sortie, on applique la déduction pour chute (pas de pénalité « pas de sortie »)

b) Si la sortie est commencée ex 1:  avec début de salto (sans réception sur les pieds)

- ✓ **Pas de VD** - 7 éléments maxi sont comptés (Jury D)
- ✓ **Chute 1,00 Pt** (Jury E)



CODE FIG 2017-2020

POUTRE ET SOL – PRINCIPES COMMUNS

GÉNÉRALITÉS



Les ATR et les roulades sont considérés comme des Acro.

Rappel pour le changement de jambe :

- Jambe libre AV $< 45^\circ$: pénalité de 0,1 pt
- Jambe libre AV fléchie : pénalité de 0,1 ou 0,3 pt
- Le saut changement de jambes est un « leap », il peut arriver sur une jambe ou sur deux jambes

Exigences changement de jambes pied-tête :

- Corps cambré
- Extension de la tête
- Jambes au niveau des épaules minimum

FAUTES D'EXÉCUTION DES ÉLÉMENTS GYMNIQUES

Le maximum de déductions cumulées pour déviations par rapport aux exigences pour la position du corps ne peut dépasser **0,50 Pt**



Les déductions pour la forme du corps incluent :

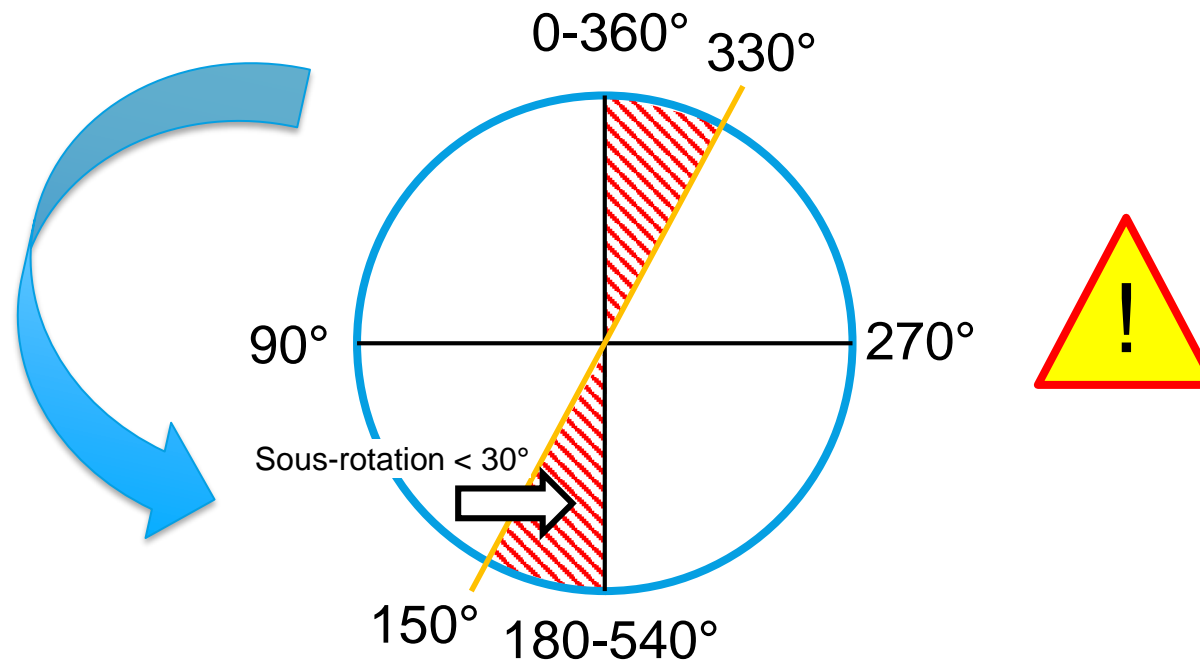
- Manque d'écart
- Jambes fléchies
- Pointes de pieds pas tendues
- Déductions spécifiques à la forme du corps

DIRECTIVES TECHNIQUES



Sous rotation de 30° ou plus on reconnaît un autre élément du code

- ❑ L'élément n'est pas différent avec $\frac{1}{4}$ de tour supplémentaire





CODE FIG 2017-2020

POUTRE

GÉNÉRALITÉS AMÉNAGEMENTS FSCF



Si la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin ou la poutre :

- **D**éduction de 1,00 Pt
- Elle doit commencer son exercice.
- L'entrée ne recevra pas de valeur quelle que soit l'entrée.
- Une déduction pour « entrée n'appartenant pas dans le tableau des difficultés » sera appliquée.

Un 2^{ème} essai est autorisé pour l'entrée **(Sans pénalité)** si la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou la poutre.


Un troisième élan n'est pas autorisé

Le jury **D** appliquera la déduction sur la **note finale**.

GÉNÉRALITÉS



Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis .

L'entrée écart  dont le buste ne touche pas la poutre ou n'est pas au grand écart (donc pas codifiée comme la 1.105) sera prise en A avec pénalité de 0,10 comme **toutes les entrées non codifiées** (sauf à cheval et accroupi).

GÉNÉRALITÉS



Les sauts exécutés en position latérale recevront un VD supérieure à l'exécution transversale

$$B = \frac{\text{—} \circ \text{—}}{\text{||} \text{—}} \quad C = \frac{\text{—} \overset{\circ}{\text{—}} \text{—}}{\text{||} \text{—}}$$

attention ! Répétition non autorisée : comptabilisation dans l'ordre chronologique

Toutes les EC doivent être exécutées sur poutre

Nous autorisons en FSCF les sorties d'un côté ou de l'autre.

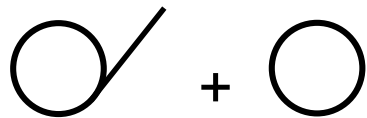
Le saut Sissone $\frac{1}{-}$ doit montrer une position oblique des jambes

VALEUR DE LIAISON & BONUS SERIE



Exemple concret de VL

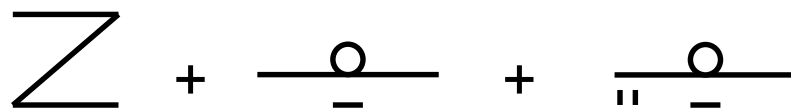
- C+A tour seulement VL = 0,10



Les tours peuvent être exécutés **sur la même jambe d'appui** (bref **demi-plié** autorisé) **ou avec un pas** pour tourner sur la jambe opposée (bref demi plié sur un ou deux pieds **non autorisé**)

Exemple concret de BS

- C+B+B, BS = 0,10



GÉNÉRALITÉS



Sortie / Pas de sortie

- Rondade – saut en dehors de la poutre
 - Jury D **pas de VD** (on n'en comptera que 7 au maximum)
 - Jury E pénalité pour pas de sortie **0,5 pt + fautes d'exécutions**
- Rondade – début de salto arrivée fesses
 - Jury D **pas de VD** (on n'en comptera que 7 au maximum)
 - Jury E pénalité pour chute **1 pt**



CODE FIG 2017-2020

SOL

ELÉMENTS GYMNIQUES



Attention aux astérisques !



Attention aux lignes acro commençant par un salto AV



**Pas d'arrêt
si on veut
l'EC en
avant**

LIGNES ACROBATIQUES



Une ligne acrobatique consiste en un minimum de 2 éléments différents avec envol , dont un salto, liés directement

Constituent une ligne acrobatique :



ou



CONTENU DE L'EXERCICE



Lignes acrobatiques

- Le nombre maximum de lignes acro. est de 4
- **Aucune VD acro ne sera comptabilisée après l'exécution de la dernière ligne acro.**
- Si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord, la ligne acro est quand même prise en compte



La sortie est la dernière ligne acro prise en compte (**VD la plus élevée**)

- **Pas de sortie** accordée si seulement une ligne acro est exécutée

LIGNES ACROBATIQUES & SORTIE



Exemple 1 : seulement 1 ligne acrobatique

- Une gym n'exécute que : Λ ∩ e

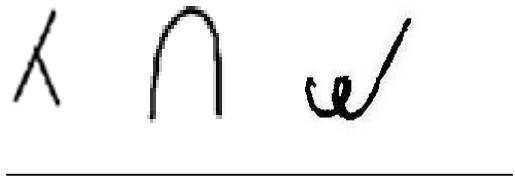
Jugement :

- pas de VD - 7 éléments maximum comptés (jury D)
- - 0.50 pas de sortie (Jury E)

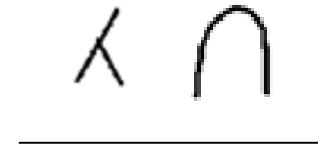
LIGNES ACROBATIQUES & SORTIE



Exemple n°2 : une ligne acrobatique seulement



PUIS



(ça marche dans les deux sens)

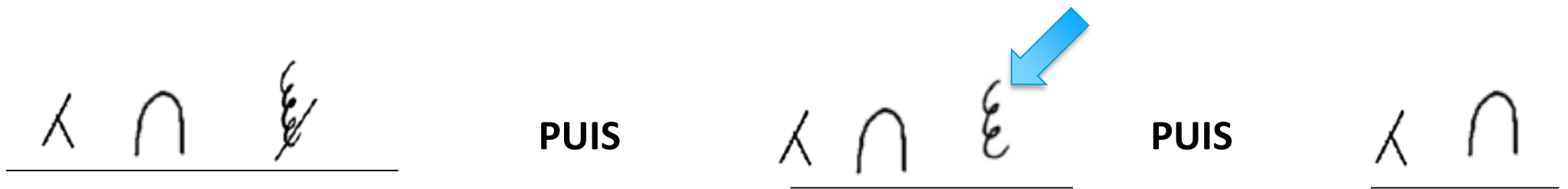
Jugement :

- **pas de VD** - 7 éléments maximum comptés (jury D)
- **- 0.50 pas de sortie (jury E)**

LIGNES ACROBATIQUES & SORTIE



Exemple n°3 : DEUX lignes acrobatiques



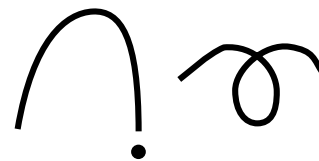
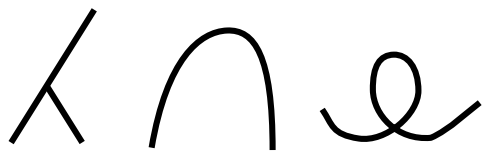
Jugement :

la **sortie est donnée** par le Jury D

LIGNES ACROBATIQUES & SORTIE



Exemple n°4 : la gymnaste chute sans arriver sur les pieds d'abord dans la 2^{ème} ligne acrobatique



Chute sans
arriver sur les
pieds

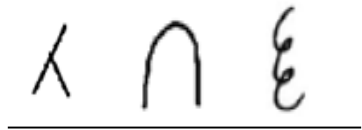
Jugement :

- **pas de VD** - 7 éléments maximum comptés (jury D)
- chute 1.00 (jury E)

LIGNES ACROBATIQUES & SORTIE



Exemple n°5 : la gymnaste fait une sortie dévaluée dans la 2^{ème} ligne acrobatique



PUIS



2 tr et
demi pas
finis

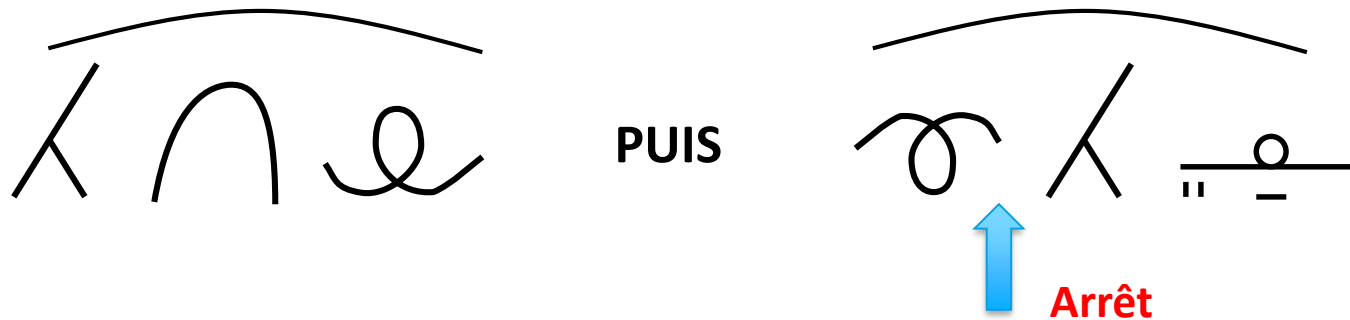
Jugement :

- **pas de VD** - 7 éléments maximum comptés (jury D)

LIGNES ACROBATIQUES & SORTIE



Exemple n°6 : la gymnaste tente une deuxième ligne acro



Jugement :

- **pas de VD** - 7 éléments maximum comptés (jury D)
- **- 0.50 pas de sortie (jury E)**