



## Commission Fédérale de Gymnastique féminine

|  |
|--|
| <p style="text-align: center;"><b>PROGRAMME FEDERAL 2009</b><br/><b>Synthèse réponses questions posées dans les différents stages de formation</b><br/><b>Annule et remplace la synthèse du 23/12/2008</b></p> |
|--|

### I. GENERALITES

1 – Si un élément coté n'est pas tenté, ou est exécuté avec une aide :

Y Sur la note A : perte de la valeur de l'élément.

Y Sur la note B : - 3 points.

Voir la nouvelle feuille « Comment lire une feuille d'imposé ».

En cas de doute sur la notion d'élément tenté, voir le tableau « éléments tentés-éléments reconnus ».

2 – A partir de quel moment un élément est-il considéré comme reconnu ?

Voir le tableau «éléments tentés-éléments reconnus».

3 – Lorsqu'un paragraphe coté est divisé avec plusieurs valeurs, si la gym oublie tout ou une partie des éléments elle ne perd qu'une seule fois 3 points.

4 – Quelle est la pénalité pour l'oubli d'une partie d'un paragraphe non coté ?

Y la pénalité est de 0.10 pt sur la note B pour toute partie oubliée dans un paragraphe nommé « chorégraphie ».

Modifier au sol l'intitulé du paragraphe 2.1 page 162 qui devient « chorégraphie ».

Y dans un paragraphe non coté avec un intitulé (autre que chorégraphie) la pénalité de 0.80 pt s'applique si l'élément principal (celui de l'intitulé) du paragraphe est oublié. Pour toute partie chorégraphique de ce paragraphe la pénalité sera de 0.10 pt. Attention si le paragraphe entier est oublié, il n'y a pas de cumul entre l'oubli de l'élément principal et les tirets non exécutés, la gym perd juste 0.80 pt.

Voir la nouvelle feuille « Comment lire une feuille imposée ».

5 – Une gymnaste tente 3 fois un élément avant de le réussir, quelles sont les pénalités applicables ?

Y toutes les chutes sont comptabilisées,

Y les fautes d'exécution et les fautes techniques sont applicables sur le dernier élément réussi.

6 – Si dans un paragraphe non coté, non réalisé il y a une position tenue demandée doit-on cumuler 0.80 pt + 0.30 pt pour position non tenue ?

NON.

7 – Une gymnaste arrive en « squat » (position très fléchie) à la réception d'une sortie puis chute. Y-a-t-il cumul des pénalités ?

NON, on ne pénalise que la chute.

8 – Précision sur les pénalités concernant l'entraîneur :

Pour les signes, conseils, cris la pénalité est de 0.30 pt dans le tableau des fautes générales. La pénalisation pour cris reste à l'appréciation des juges en fonction que ces cris deviennent gênants pour les juges ou pour la compétition.

- 9 – Toutes les pénalités relatives à l'entraîneur sont à retirer sur la note finale quand la compétition n'est pas par équipe. En compétition par équipe, les pénalités sont à retirer sur la note de discipline.
- 10 – Les pénalités relatives à la gymnaste sont à retirer sur la note B.
- 11 – Tapis Supplémentaire :  
Il n'y a pas de pénalité quand le tapis supplémentaire est posé mais ne sert ni pour la sortie, ni pour l'entrée.

## **II. TABLE DE SAUT**

- 1 – Annonce des sauts :
- Si au 1<sup>er</sup> saut la gymnaste n'exécute pas le saut annoncé, l'entraîneur peut demander aux juges la nullité du saut.
- Exemple : 1<sup>er</sup> saut annoncé 3<sup>ème</sup> degré, saut exécuté 2<sup>ème</sup> degré.  
Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur. L'entraîneur intervient alors et demande la nullité du saut.  
2<sup>ème</sup> saut la gym peut annoncer et réaliser le 3<sup>ème</sup> degré.
- 1<sup>er</sup> saut annoncé 3<sup>ème</sup> degré, saut exécuté 2<sup>ème</sup> degré. L'entraîneur ne dit rien. Le juge note le 2<sup>ème</sup> degré et pénalise de 0.80 pt pour mauvaise annonce du saut.  
2<sup>ème</sup> saut : la gymnaste est obligée d'effectuer le 2<sup>ème</sup> degré car les deux sauts exécutés doivent être identiques.  
Si la gym réalisait un 3<sup>ème</sup> degré, elle ne serait pas notée.

## **III. BARRES**

- 1 – Pose des pieds sur Barre Inférieure :  
Rajouter une exigence technique : les pieds doivent être entre les prises : 0.50 pt  
Poussins paragraphes 4.2 ; 5.3.  
Aînées Jeunesses paragraphes 4.2 ; 5.3.
- 2 – Bascule 1 jambe :  
Rajouter l'exigence technique suivante « le rétablissement des épaules se fait simultanément ».  
Poussins paragraphe 5.1.  
Aînées Jeunesses paragraphe 4.1.
- 3 – Tour facial arrière :  
L'exigence technique devient « tête rentrée Ou droite ».
- 4 – Dans le tableau des fautes générales la pénalité « frôler le sol dans les éléments en suspension BI » devient « frôler le tapis dans les éléments en suspension BI ».
- 5 – Dans le tableau des fautes générales la pénalité « extension du corps insuffisante dans les bascules » devient « extension insuffisante du corps dans les bascules et les élans en avant en barre inférieure et barre supérieure ».

## IV. POUTRE

1 – Modification de valeur d'un paragraphe :

∨ Au 4<sup>ème</sup> degré Aînées-Jeunesses paragraphe 4.6 Valeur 1 point.

Le saut vertical a une valeur de 0.50 pt.

Le saut écart antéro postérieur a une valeur de 0.50 pt.

∨ Au 4<sup>ème</sup> degré Poussins paragraphe 4.3 Valeur 1,5 point.

Le saut vertical a une valeur de 0.50 pt.

Le saut écart antéro postérieur a une valeur de 1.00 pt.

∨ Au 5<sup>ème</sup> degré Poussins paragraphe 5.3 Valeur 1 point.

Le saut vertical a une valeur de 0.50 pt.

Le saut sissonne a une valeur de 0.50 pt.

2 – Dans les séries de sauts où le « sans arrêt » est écrit en normal quelle est la pénalité à appliquer si la gymnaste marque un arrêt ?

∨ 0.30 pt soit car il y a une exigence technique « les deux sauts doivent être enchaînés » ou si la précision n'est pas faite par le tableau des fautes générales « manque de liaison entre les éléments gymniques ».

∨ Valable aussi au sol.

3 – 5<sup>ème</sup> degré Aînées-Jeunesse paragraphe 5.5 : le « sans arrêt » est en écriture normal.

∨ En cas d'arrêt c'est donc la règle du point 2 qui est appliquée.

∨ Idem au sol page 173 (5<sup>ème</sup> degré aînées-jeunesses).

4 – Peut-on apporter une précision entre les pénalités appui sur la poutre (0.30 pt) et toucher la poutre (0.50 pt) ?

Dans le tableau des fautes générales il faut remplacer la 2<sup>ème</sup> pénalité par « s'accrocher à la poutre pour éviter la chute » 0.50 pt.

5 – Placement du dos : pages 97, 98, 100, 147, 148 :

Il faut lire « **par appui des bras et extension des jambes, élever le bassin** pointes de pieds en extension ».

∨ Si les pointes ne sont pas en extension au 1<sup>er</sup> degré poussins ou aînées-jeunesses, le juge pénalisera pour une faute de texte à 0.10 pt.

∨ Pour les autres degrés, il existe une exigence technique « l'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied).

∨ Idem au sol page 109 et 159 : il faut supprimer l'exigence technique pour les pointes de pieds. Si celles-ci ne sont pas en extension, le juge pénalisera pour une faute de texte à 0.10 pt.

6 – L'exigence technique « bras dans le prolongement du corps de la ½ fente jusqu'à la pose des mains » se retrouve de nombreuses fois en poutre.

∨ Les formateurs doivent préciser l'objectif recherché : l'éloignement de la position des mains par rapport aux pieds. Afin de ne pas avoir à pénaliser à tort l'exigence technique est maintenant rédigée comme suit : « bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol ».

∨ Valable aussi en sol.

## **V. SOL**

1– Au grand écart en position tenue la gymnaste repose une main au sol. Est- ce une chute ?

La pénalité sera celle du tableau des fautes générales « aide des mains non autorisée » à 0.30 pt.

2 – Quelle est la pénalité pour rondade au lieu de rondade flip (4<sup>ème</sup> degré) ou rondade flip au lieu de rondade flip flip ou rondade flip salto (5<sup>ème</sup> degré) ?

Y Perte de la valeur de l'élément sur la note A,

Y - 3points sur la note B.

3 – Quelle est la pénalité quand la gymnaste effectue un arrêt entre la rondade et le flip ?

La pénalité est celle du tableau des fautes générales : 0.30 pt pour manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques.

4 – Quelle est la pénalité quand la gymnaste ne fait pas le saut vertical après la rondade flip ?

La pénalité est de 0.10 pt mais on ne pénalise pas le manque d'enchaînement.

5 – Au sol Poussins :

Paragraphe 3.1 le sursaut est en écriture « Normal ».

Paragraphe 4.2 le sursaut est en écriture « Normal ».

Donc si le sursaut est oublié la pénalité sera de 0.10 pt.

6 – Modification de valeur d'un paragraphe :

Au 4<sup>ème</sup> Poussins paragraphe 4.6 Valeur 1 point.

- le saut assemblé a une valeur de 0.50 pt.

- le saut vertical ½ tour a une valeur de 0.50 pt.

## **VI. ENSEMBLES**

Comment pénalise-t-on le mouvement commencé dos au public ?

Dans un premier temps le juge doit informer l'entraîneur avant le début du mouvement. Si la position n'est pas modifiée, la pénalité sera de 0.80 pt par paragraphe erroné (jusqu'à 3 paragraphes). A partir de 4 paragraphes erronés une pénalité de 3 points sera appliquée pour l'ensemble du mouvement.

## **VII. 6<sup>ème</sup> DEGRE**

1 – Aux barres seules 2 bascules identiques ou différentes sont comptabilisées dans les 4 autres éléments même si la gymnaste exécute bascule faciale BI, bascule faciale BS et bascule dorsale (qui ont 3 numéros différents dans le Code FIG).

En effet, la commission fédérale souhaite voir des mouvements composés d'éléments différents et non pas que de bascules.

2 – La gymnaste qui effectue une sortie ne peut remonter sur la barre ou la poutre pour essayer une nouvelle sortie.

Exemple : elle effectue en barre sortie échappe groupé alors qu'elle voulait faire sortie échappe tendue, elle ne doit pas recommencer et le juge compte ce qu'il a vu.

3 – Le flip ¼ de tour en poutre n'est pas considéré comme une Difficulté 6<sup>ème</sup>. C'est un simple élément.