

PROGRAMME PARCOURS C

PROGRAMME PARCOURS C

Le programme parcours de l'UFOLEP est un programme d'école de gymnastique destiné aux jeunes enfants à partir de 5 ans jusqu'à 12ans. Décliné en 3 parcours, le A et B sont des imposés tandis que le C est un programme libre.

Ce programme est mis en place sur la région Centre avec 2 compétitions ludiques par an en départementale et régionale.

Le jugement sera fait par des juges niveaux avec le tableau des fautes disponible dans cette brochure.

Normes des agrès :

- **Saut** : plat dos 1m (+ou- 10cm) (Prévoir longueur suffisante pour le « saut droit suivi d'un ATR tombé dos »)
- **Barres** : Barres pédagogiques réglables et sur tapis en sortie. Pour les gymnastes de grandes tailles possibilité de passer sur barres à câbles, si elles sont mises à disposition par l'organisateur, avec autorisation du responsable juge.
- **Poutre** : Hauteur entre 1.10m et 1.15m maxi et sur tapis en sortie.
- **Sol** : Evolution sur une bande de praticable. Musique instrumentale sans paroles de 40 à 55 secondes.

Matériels :

- **Saut** : Tremplin simple et double, mini trampo, trampo-tremp, pile de tapis assez longue ou tortue
- **Barres** : Barres éducative, tremplin simple et double, module à hauteur de la BI, sur tapis
- **Poutre** : Poutre, tremplin simple et double, sur tapis
- **Sol** : 1 Bande de praticable

PROGRAMME PARCOURS C

L'âge d'un(e) gymnaste est déterminé par son année de naissance
et par l'année de début de la saison en cours

Exemple : en 2021-2022, un enfant de 2009 a 12 ans (2021-2009 = 12)

Une équipe pourra être composée au maximum de 8 gymnastes. Les 5 meilleures notes à chaque agrès seront retenues pour le total de l'équipe.

Catégories	Saison 2023 - 2024	Saison 2024 - 2025
6 – 8 ans	2017 à 2015	2018 à 2016
7 – 10 ans	2016 à 2013	2017 à 2014
7 – 12 ans	2016 à 2011	2017 à 2012

TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES & SPÉCIFIQUES >

FAUTES DEDUCTIONS		0.10	0.30	0.50	
Bras fléchis	Chaque fois	X	X	X	
Jambes fléchies	Chaque fois	X	X	X	
Jambes écartées	Chaque fois	Inf. largeur des épaules	Sup. largeur des épaules		
Genoux écartés	Chaque fois	Inf. largeur des épaules	Sup. largeur des épaules		
Jambes croisées	Chaque fois	X			
Pointes de pieds non tendues (déduction max sur le mouvement : 0,4)	Chaque fois	X			
Hauteur insuffisante dans les sauts gymniques	Chaque fois	X	X		
Position groupée, carpée ou tendue insuffisante	Chaque fois	X	X	X	
Déviations par rapport à la ligne d'élan	Chaque fois	X	X		
Pieds écartés à la réception supérieur à largeur bassin	Chaque fois	X			
Déséquilibre	Chaque fois	X	X	X	
Sursaut ou rebond (déduction max par réception : 0,4)	Chaque fois	X	X		
Pas supplémentaires (déduction max par réception : 0,4)	Chaque fois	X	X		
Réception accroupie	Chaque fois			X	
Réception non terminée sur les pieds ou engin					Dif non reconnue
Touche du tapis ou l'agrès	Chaque fois	X	X	X	
Appui sur le tapis ou l'agrès				X	
Chute	Chaque fois			X	
Sur tapis obligatoire retiré				X	
FAUTES DE COMPORTEMENT (déduction par les juges)					
Entraîneur :					
Tenue de l'entraîneur ou du gymnaste incorrecte en geste ou en parole				X	
Touche pendant l'exercice ou la sortie				X	
Aide pendant l'exercice ou la sortie					1pt et NR
Accompagnement gestuel sans touche (sol, saut, poutre)				X	
Aide et touche à la réception				X	
Touche de l'engin par l'entraîneur	Chaque fois		X		
Présence de l'entraîneur près de l'agrès non autorisé (sol, poutre)	Chaque fois		X		
Nombre d'entraîneurs non conforme	Chaque fois			X	
Tenue ou comportement de l'entraîneur non conforme au règlement					Accès au plateau refusé
Gymnaste					
Tremplin ou tapis ou tout autre objet non autorisé	Chaque fois			X	
Échauffement non autorisé	Chaque fois		X		
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux, bas de contention, ceinture lombaire, etc.)	Chaque fois		X par agrès		
Tenue de gymnastique non uniforme pour l'équipe	Chaque fois		X		
Retirer sa tenue de compétition (létard ou justaucorps) sur le plateau (après un 1 ^{er} avertissement)	Chaque fois			X	
Sur l'agrès, se recoiffer ou remettre sa tenue en place	Chaque fois	X			

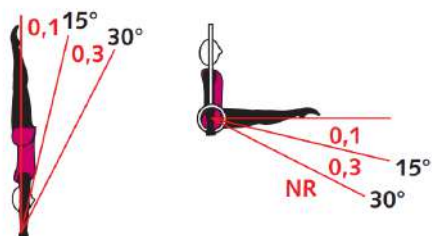
TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES & SPÉCIFIQUES >

FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS FEMININS

DÉDUCTIONS		0.10	0.30	0.50	
BARRES ASYMÉTRIQUES					
Amplitude des élans ou balancés	Chaque fois	X	X	X	
S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	Chaque fois			X	
Manque d'amplitude (éléments autre que les balancés)	Chaque fois	X	X	X	
POUTRE					
Appui d'une jambe sur le côté de la poutre	Chaque fois		X		
S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	Chaque fois			X	
Déplacement pieds à plat (déduction max sur le mouvement : 0,4)	Chaque fois	X			
Pénalités pour présentation artistique :					
Manque de chorégraphie		X			
Manque de cadence et rythme		X	X		
SOL FEMININ					
Musique manquante ou avec chant					1 point
Déplacement pieds à plat (déduction max sur le mouvement : 0,4)	Chaque fois	X			
Pénalités pour présentation artistique :					
Manque de chorégraphie		X			
Manque de cadence et rythme		X	X		

RÈGLES DES ANGLES

Pour les éléments de maintien ou les éléments venant à l'ATR, toute déviation par rapport à l'axe parfait (horizontal ou vertical) est pénalisée de 0,1 (1° à 15°) | 0,3 (16° à 30°) | NR (+31°)



SAUT GROUPE, SAUT DE CHAT, SAUT CISEAUX

Genoux au dessus de l'horizontale	pas de pénalisation
Genoux à l'horizontale	0,1
Genoux en dessous de l'horizontale	0,3
Angle des jambes par rapport à l'horizontale > 45°	élément non reconnu

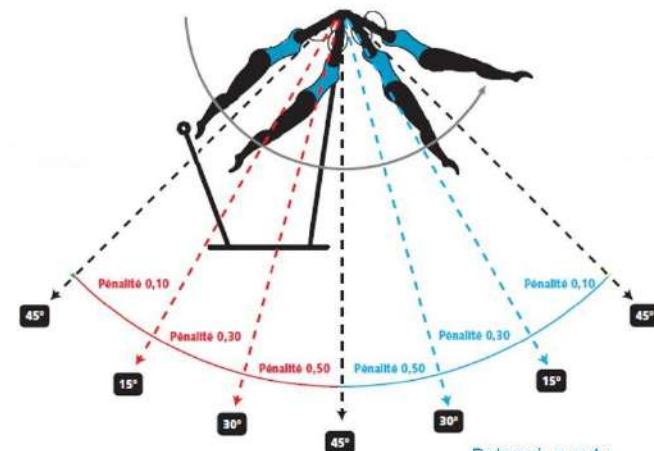
SAUTS AVEC ECART DE JAMBES



Toute déviation par rapport à l'axe parfait est pénalisée de

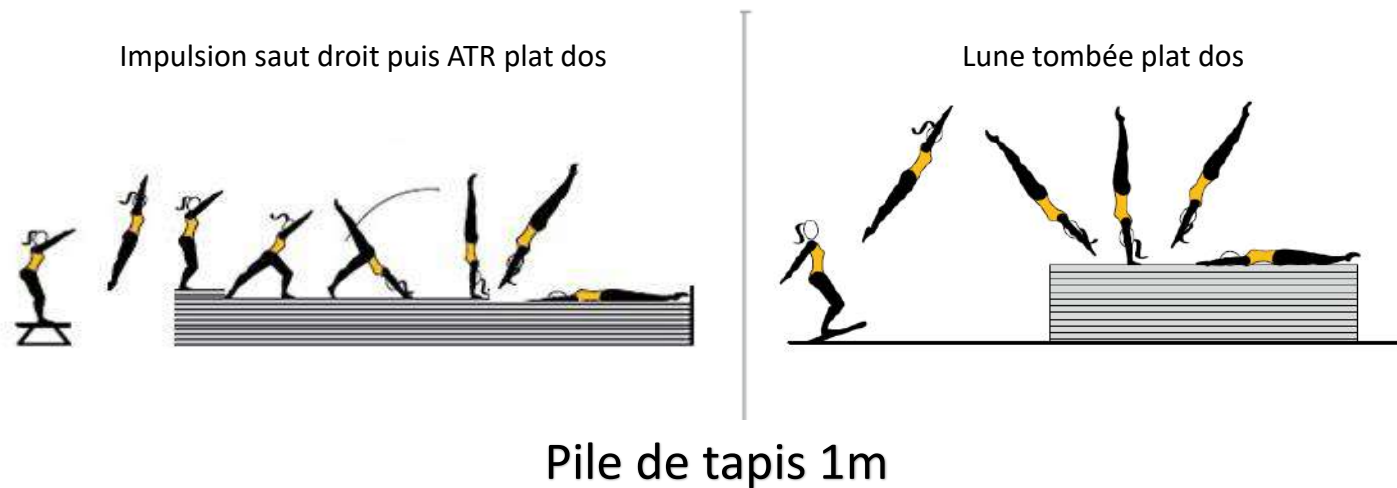
- 0,1 (manque 1° à 15°)
- 0,3 (manque 16° à 30°)
- Non Reconnu (manque +31°)

BALANCÉS AUX BARRES ASYMÉTRIQUES - RÈGLE DES ANGLES



Balancé arrière :
- pieds serrés en dessous de la barre 0,1

Balancé avant :
- départ module 0,1
- départ barre 0,2



Saut	Note de départ		
	Trampoline	Trampo-tremp	Tremplin
Impulsion saut droit puis ATR plat dos (pas de caisse)	9,0		
Lune tombée plat dos	9,5	10,5	

Chaque gymnaste peut présenter 2 sauts (identiques ou différents).

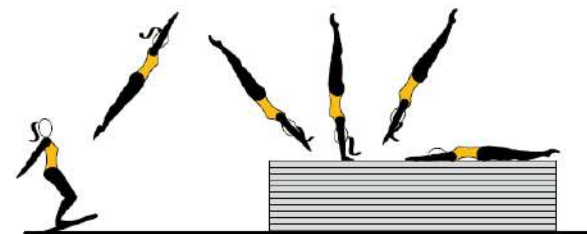
La meilleure note est prise en considération

Le saut doit être annoncé avant d'être exécuté (pas de pénalité en cas d'absence d'annonce)

Pour les 6-8 ans un simple tremplin est possible devant le trampoline

SAUT > FAUTES SPECIFIQUES pour la LUNE tombée PLAT DOS

→ SEPT 2021 **S**

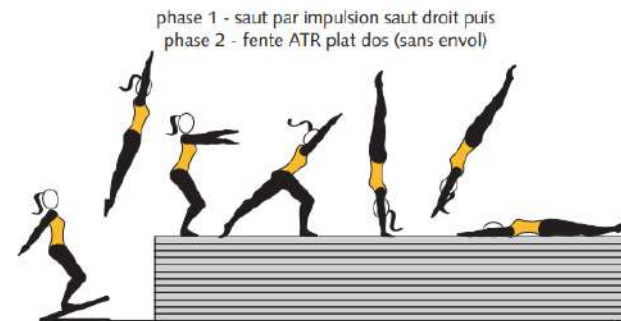


DEDUCTIONS	0.10	0.20	0.30	0.50	plus
1^{er} envol					
Jambes écartées	X	X	X	-	-
Jambes fléchies	X	X	X	-	-
Phase d'appui					
Corps cambré	X	X	X	X	-
Déviations de la pose des mains par rapport à la ligne d'élan	X	X	-	-	-
Epaules en avant	X	X	X	-	-
Corps cassé (angle jambes tronc à 45°)	X	X	X	X	-
Bras fléchis	X	X	X	X	-
Plus de 1 appui des 2 mains ou appui d'un seul bras, de la tête ou d'une autre partie du corps	-	-	-	-	Saut nul
Appui prolongé ou glissade	-	-	X	X	-
2^{ème} envol					
Amplitude (hauteur et longueur)	-	-	-	-	jusqu'à 0,50
Position du corps groupée, carpée ou tendue insuffisante	X	X	X	-	-
Jambes écartées pour chaque	X	X	X	-	-
Jambes croisées pour chaque	X	X	X	-	-
Jambes fléchies pour chaque	X	X	X	-	-
Réception					
Réception pour le plat dos en 2 ou plusieurs temps	-	-	X	X	-
Fautes générales					
Dynamisme insuffisant	X	X	X	X	-
Tremplin supplémentaire non autorisé,	-	-	-	-	Saut nul
Franchissement en roulade / Aide ou touche pendant le saut / Saut non reconnu	-	-	-	-	Saut nul

SAUT > FAUTES SPECIFIQUES pour le saut par IMPULSION

SAUT DROIT puis ATR PLAT DOS

→ SEPT 2021 **S**



GÉNÉRALITÉS

Dynamisme	jusqu'à 0,5
Possibilité d'avoir une des deux phases « non reconnue » mais obligation de la tenter.	

Phase 1 = Saut droit / 4,0

ENVOL

Jambes écartées	jusqu'à 0,3
Jambes fléchies	jusqu'à 0,3
Position du corps tendue insuffisante	jusqu'à 0,3
Amplitude	jusqu'à 0,5

RÉCEPTION

Déviations par rapport à la ligne d'élan	jusqu'à 0,3
Pieds écartés à la réception supérieurs à largeur d'épaule	0,2
Mouvement pour maintenir l'équilibre :	
- sursaut	jusqu'à 0,2
- mouvement supplémentaire (bras, buste, etc.)	0,1
- pas supplémentaire (max. 4 pas)	0,1 par pas
Réception accroupie	0,3
Chute	0,5

NON RECONNAISSANCE DE LA PHASE

Réception autre que sur les pieds
Aide ou touche pendant le saut

Phase 2 = ATR plat dos / 5,0

PHASE D'APPUI

Jambes écartées	jusqu'à 0,3
Jambes fléchies	jusqu'à 0,3
Bras fléchis	jusqu'à 0,5
Epaules en avant	jusqu'à 0,3
Position du corps tendue insuffisante	jusqu'à 0,3

RÉCEPTION

Déviations par rapport à la ligne d'élan	jusqu'à 0,3
Réception en 2 ou plusieurs temps	0,3 ou 0,5

NON RECONNAISSANCE DE LA PHASE

Pas de passage par l'ATR
Aide ou touche pendant le saut

DECOMPOSITION DE LA NOTE

Difficulté	0,7
Exécution	6
Exigences Spécifiques	4 + 0,5 (BONUS)
TOTAL	10,7 ou 11,2

EXECUTION

Nombre d'éléments différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

Obtention du BONUS : La réalisation devra se faire **SANS CHUTE** et avec **une seule tentative**

SA = Série de 2 éléments Acrobatique (Autorisation de bouger les pieds entre les 2 éléments)

PG = un passage gymnique est composé de 2 sauts minimum, liés directement ou indirectement avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, etc. sans passage au sol ni passage chorégraphique statique entre les sauts.

Barres : 1 enchaînement BI et un enchaînement BS séparés par une sortie BI **ou** 1 enchaînement complet (sans sortie BI)

EXIGENCES SPECIFIQUES 4 fois 1,0 pt + BONUS 0,5

BARRES	POUTRE	SOL
I. 1 entrée II. 1 élément de la famille des élans III. 1 élément de la famille des balancés IV. 1 Sortie BS	I. 1 entrée et/ou 1 sortie II. 1 équerre III. 2 sauts différents IV. 1 élément de la famille des renversements ou roulés	I. 1 élément famille des ATR II. 1 élément de la famille des renversements III. 1 SA de 2 éléments différents en avant et/ou en arrière IV. 1 PG de 2 sauts différents
Bonus : Si I est validé par une traction renversement	Bonus : Si IV est validé par 1 ATR (présence de l'entraîneur près de l'agrès autorisé pour cet élément)	Bonus : S'il y a un élément de la famille des Bonus dans le mouvement (le bonus peut valider une exigence)

ENTREE

0,1

4 - De la station faciale, mains BI, s'établir à l'appui facial par renversement arrière

0,1

5 - Sauter à l'appui BI bras tendus

0,2

8 - Traction et renversement arrière pour s'établir à l'appui facial BI (double tremplin interdit)

ELANS

● Barre non utilisée - ● Barre utilisée

0,1

61 - Prise d'élan corps aligné à 45° sous l'horizontale de la barre

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

62 - De l'appui facial BI ou BS, passage d'1 jambe latéralement par coupé pour arriver au siège latéral écarté


0,1

64 - Du siège latéral écarté BI ou BS, dégager la jambe par-dessus la barre pour arriver à l'appui facial (avec ou sans changement de face)


BARRES

BALANCES

0,1



Balancé avant en-dessous de 45°
Départ pieds sur le module




0,1




109 - Balancé arrière avec pose des pieds sur BI ou pieds serrés sous la barre



0,2



Balancé avant en-dessous de 45°
Départ pieds sur la BI



SORTIE BI et BS


0,1




145 - Sortie par repoussé. De l'appui facial BI, élaner les jambes en arrière à l'appui libre élevé.




0,1



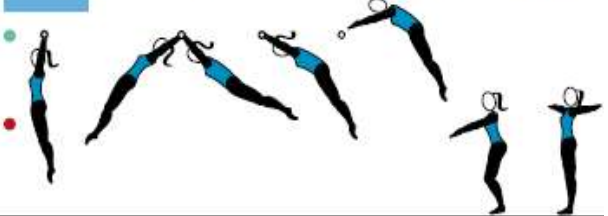
147 - Sortie par balancer avant arrière



0,2



149 - Sortie en balancer arrière. De la suspension balancer avant arrière pieds au-dessus de la barre, jambes serrées, ou pieds au-dessus de la barre, jambes écartées, puis resserrées au-dessus de la barre, réception à la station



BARRES

ENTREE

0,1

1 - De la station faciale, sauter à l'appui tendu et sans arrêt, passer 1 jambe tendue latéralement et par 1/4 de tour (90°) s'établir au siège transversal



0,1

3 - De la station faciale en bout de poutre, sauter à cheval pour arriver au siège écart



0,1

De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'équerre écartée jambes fléchies et tenir 2"



0,2

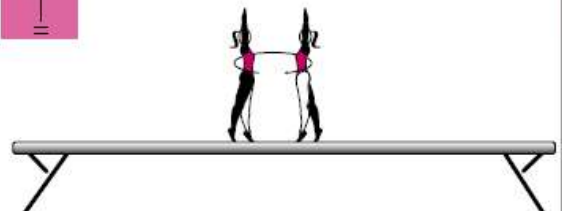
5 - De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'équerre et tenir 2"



SEULS LES TEXTES FONT FOI

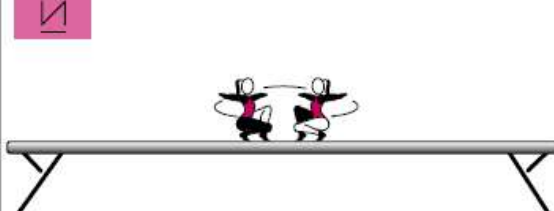
0,1

73 - 1/2 tour (180°) sur 2 pieds et 1/2 pointes



0,1

74 - 1/2 tour (180°) accroupi, sur 2 pieds et 1/2 pointes



0,2

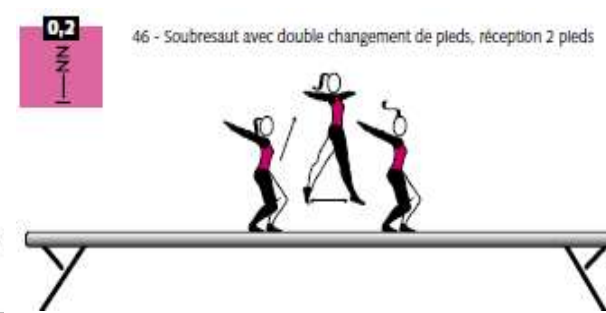
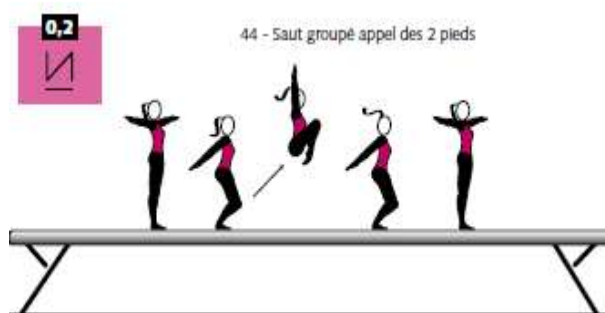
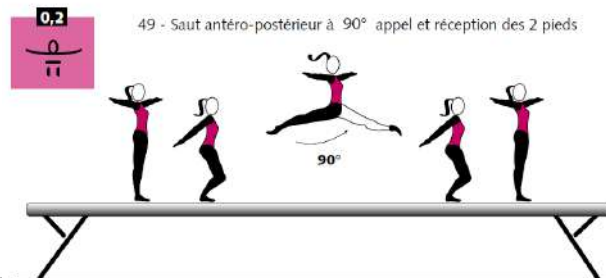
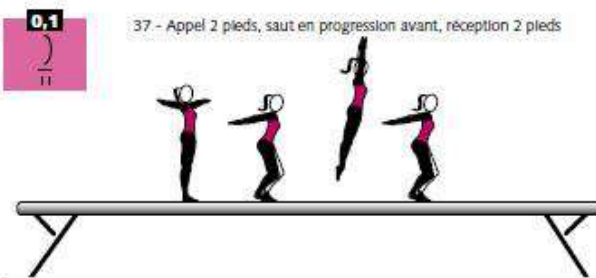
76 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



POUTRE

SAUT

SEULS LES TEXTES FONT FOI



POUTRE

ROULE - RENVERSEMENT

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



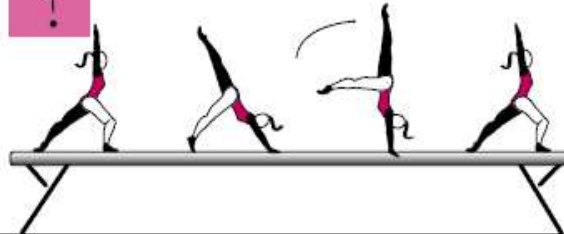
121 - De la station libre, se coucher sur la poutre et basculer en arrière jambes tendues, pose des mains sur ou sous la poutre, pose des pieds derrière la tête, retour libre (Culbuto)



0,1



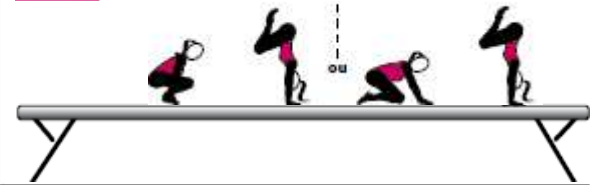
146 - De la fente avant, venir à l'ATR 1 jambe à la verticale, retour libre



0,1



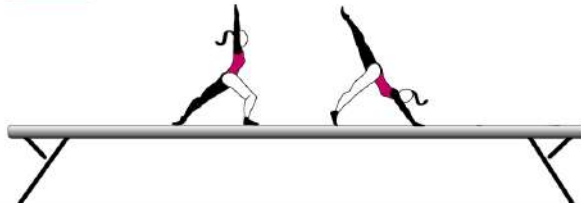
121 - Départ accroupi ou à genoux, placement de dos, retour libre



0,1



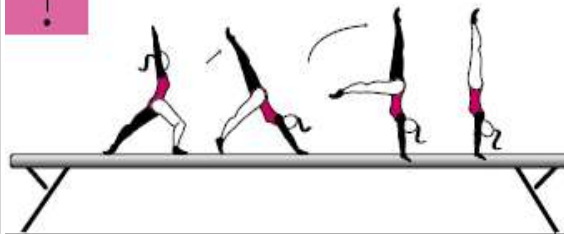
De la fente avant, venir poser les mains sur la poutre en position "T" en gardant l'alignement "bras-tronc-jambe", puis retour en fente



0,2



150 - ATR passé



POUTRE

MAINTIEN

0,1



96 - Equerre écartée ou serrée jambes fléchies tenue 2"



0,1



97 - Equilibre fessier avec ou sans pose de mains en arrière, jambes tendues serrées ou écartées tenu 2"



0,1



98 - Station sur 1 jambe, jambe d'appui tendu, tenu 2"



0,2



104 - Equerre écartée jambes tendues tenu 2"



0,2



100 - Planche faciale, jambe d'appui tendu ou fléchie, jambe libre à l'horizontale tenu 2"

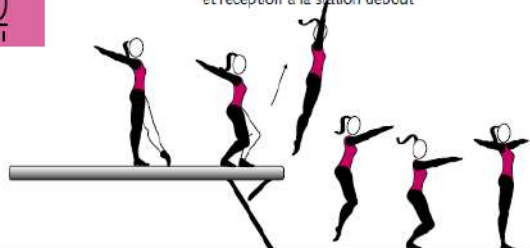


SORTIE

0,1



193 - En bout de poutre, appel 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout



194 - En bout de poutre, appel 2 pieds, saut groupé et réception à la station debout

0,1



196 - Rondade à la station debout (avec ou sans sursaut)

0,2



POUTRE

PIROUETTE

0,1



1 - 1/2 tour (180°) sur 2 pieds et 1/2 pointes



0,2



4 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



SAUT

0,1



26 - Soubresaut sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds (simple ou double changement de pieds ou avec 1/2 tour)



0,1



27 - Saut de chat en avant



0,1



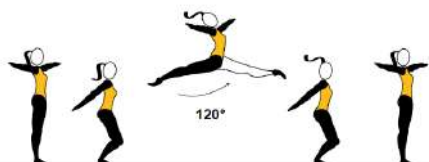
28 - Saut groupé (jambes serrées) appel des 2 pieds



0,2



37 - Saut antéro postérieur à 120° appel et réception des 2 pieds



0,2



33 - Saut ciseaux en avant avec les jambes tendues



MAINTIEN



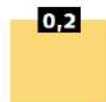
73 - Grand écart anté-postérieur tenu 2"



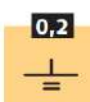
74 - Ecrasement facial jambes écartées tenu 2"



77 - Départ libre, s'établir en pont jambes serrées et tendues tenu 2", retour libre



Départ debout jambes écartées ou serrées, descendre en pont, puis resserrer les jambes et tenir 2" jambes serrées et tendues, retour libre



78 - Grand écart facial tenu 2"



Ecrasement facial jambes écartées puis passer les jambes écartées tendues sur les côtés, arrivée jambes serrées



RENVERSEMENT



146 - Roue : renversement latéral sans envol arrivée 1 ou 2 pieds



147 - Roue 1 bras. Renversement latéral sans envol avec appui sur 1 bras départ et arrivée libre



ATR

0,1
1 2 1

121 - Départ accroupi ou à genoux, placement de dos, retour libre



0,1
!

122 - Départ en fente, venir à l'ATR passagé ou ATR 1 jambe, retour libre



0,2
1 2 1

124 - Départ accroupi ou à genoux, placement de dos à l'ATR jambes groupées ou écartées tendues, retour libre



AVANT

0,1
=

97 - Départ libre, roulade avant arrivée sur 1 ou 2 pieds



0,1
=

98 - Départ libre, roulade avant arrivée jambes écartées, se relever avec ou sans aide des mains entre les jambes



ARRIERE

0,1
=

99 - Départ libre, roulade arrière arrivée sur les pieds jambes fléchies



0,1
=

100 - Départ libre, roulade arrière arrivée sur les pieds jambes tendues et écartées



0,2
=

Roulade arrière jambes tendues et serrées arrivée gainage



BONUS

0,2

Départ debout jambes écartées ou serrées, descendre en pont, puis resserrer les jambes et tenir 2" jambes serrées et tendues, retour libre



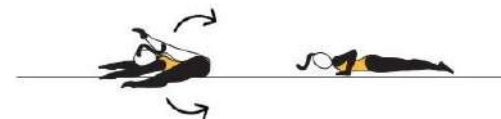
0,2

Roulade arrière jambes tendues et serrées arrivée gainage



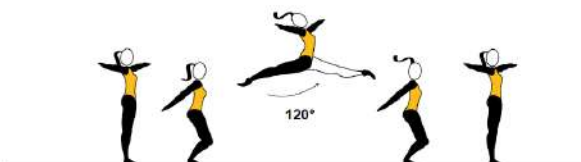
0,2

Ecrasement facial jambes écartées puis passer les jambes écartées tendues sur les côtés, arrivée jambes serrées



0,2

37 - Saut antéro postérieur à 120° appel et réception des 2 pieds



0,2

124 - Départ accroupi ou à genoux, placement de dos à l'ATR jambes groupées ou écartées tendues, retour libre



Modifications programme Parcours C 2023-2024

- Modification tableau des fautes : Suppression des fautes non applicables au PC

FAUTES		0.10	0.30	0.50	
DEDUCTIONS					
Bras fléchis	Chaque fois	X	X	X	
Jambes fléchies	Chaque fois	X	X	X	
Jambes écartées	Chaque fois	Inf. largeur des épaules	Sup. largeur des épaules		
Genoux écartés	Chaque fois	Inf. largeur des épaules	Sup. largeur des épaules		
Jambes croisées	Chaque fois	X			
Pointes de pieds non tendues (déduction max sur le mouvement : 0,4)	Chaque fois	X			
Hauteur insuffisante dans les sauts gymniques ou les éléments acrobatiques avec saut	Chaque fois	X	X		
Manque de variété dans le choix des éléments	Chaque fois	X	X		
Position groupée, carpée ou tendue insuffisante	Chaque fois	X	X	X	
Déviations par rapport à la ligne d'élan	Chaque fois	X	X		
Pieds écartés à la réception supérieur à largeur bassin	Chaque fois	X			
Déséquilibre	Chaque fois	X	X	X	
Sursaut ou rebond (déduction max par réception : 0,4)	Chaque fois	X	X		
Pas supplémentaires (déduction max par réception : 0,4)	Chaque fois	X	X		
Réception accroupie	Chaque fois			X	
Réception non terminée sur les pieds ou engin					Dif non reconnue
Touche du tapis ou l'agrès	Chaque fois	X	X	X	
Appui sur le tapis ou l'agrès				X	
Erreur sans conséquence lors tentative d'une partie dominée				X	
Chute	Chaque fois			X	
Non appui supplémentaire des centres (au 2^{ème} ou 3^{ème} saut ou sur le saut de réception sur le tapis)				X	
Sur tapis obligatoire retiré ou compliqué				X	
Éléments présentés dans le même ordre (à partir de 3^{ème} élément)				X	
FAUTES DE COMPORTEMENT (déduction par les Juges)					
Entraîneur :					
Tenue de l'entraîneur ou du gymnaste incorrecte en geste ou en parole				X	
Touche pendant l'exercice ou la sortie				X	
Aide pendant l'exercice ou la sortie					1 pt et NR
Accompagnement gestuel sans touche (sol, saut, poutre, agrès)				X	
Aide et touche à la réception				X	
Touche de l'engin par l'entraîneur	Chaque fois		X		
Appels de centres ou appels de lignes non accompagnés	Chaque fois		X		
Présence de l'entraîneur près de l'agrès Sol et poutre	Chaque fois		X		
Nombre d'entraîneurs non conforme (pas de changement de cours ou de position)	Chaque fois			X	
Tenue ou comportement de l'entraîneur non conforme au règlement					Accès au plateau refusé
Gymnaste					
Tremplin ou tapis ou tout autre objet non autorisé	Chaque fois			X	
Echauffement non autorisé	Chaque fois		X		
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux, bas de contention, ceinture lombaire, etc.)	Chaque fois		X par agrès		
Tenue de gymnaste non uniforme pour l'équipe	Chaque fois		X		
Retirer sa tenue de compétition (léotard ou justaucorps) sur le plateau (après un 1 ^{er} avertissement)	Chaque fois			X	
Sur l'agrès, se recoiffer ou remettre sa tenue en place	Chaque fois	X			
Manque de variété dans le choix des éléments					1 pt et recommencer

FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS FEMININS		0.10	0.30	0.50	
DEDUCTIONS					
Pénalité pour double touche lors des sécurisations				X	ES validée
Répetition d'un même élément plus de 2 fois	Chaque fois à partir du 3 ^{ème}				1 point
Manque de variété dans le choix des éléments, saut ou saut de réception	Chaque fois	X	X		
BARRES ASYMÉTRIQUES					
Amplitude des élans ou balancés	Chaque fois	X	X	X	
Élan interrompu	Chaque fois			X	
Arrêt entre les éléments	Chaque fois	X			
Caractéristiques techniques insuffisantes	Chaque fois	X	X		
Appui de la main sur le bras de l'appui ou sur le bras avant (pas de saut)	Chaque fois			X	
S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	Chaque fois			X	
Manque d'amplitude (éléments autre que les balancés)	Chaque fois	X	X	X	
Reprise d'élan	Chaque fois			X	
Raplace sur mains pendant l'enchaînement (déduction max sur le mouvement : 0,4)	Chaque fois	X			
Répetition d'un même élément de la suite ou de famille des balancés	Chaque fois		X		
POUTRE					
Appui d'une jambe sur le côté de la poutre	Chaque fois		X		
Arrêt entre les éléments	Chaque fois	X			
Pause de concentration de plus de 2 secondes	Chaque fois	X			
S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	Chaque fois			X	
Manque de longueur insuffisant (au moins 2 à partir du niveau 2)			X		
Déplacement pieds à plat (déduction max sur le mouvement : 0,4)	Chaque fois	X			
Pénalités pour présentation artistique :					
Manque de déplacement dans l'espace		X			
Manque de passage des pieds de la poutre lors de la réception ou en contact avec la poutre		X			
Manque de variété dans la chorégraphie		X			
Manque de cadence et rythme		X	X		
Pénalité pour déplacement de temps	Jusque 5 sec			plus de 5 sec	
SOL FEMININ					
Erreur non terminée lors la musique		X			
Musique manquante ou avec chant					1 point
Erreur de position	Chaque fois	X			
Arrêt entre les éléments	Chaque fois	X			
Pause de concentration de plus de 2 secondes	Chaque fois	X			
Déplacement pieds à plat (déduction max sur le mouvement : 0,4)	Chaque fois	X			
Pénalités pour présentation artistique :					
Manque de relation musique mouvement		X			
Manque de passage du sol (une partie du justaucorps est en contact avec le sol)		X			
Manque de variété dans la chorégraphie		X			
Manque de cadence et rythme		X	X		
Pénalité pour déplacement de temps	Jusque 5 sec			plus de 5 sec	

Saut :

Harmonisation des notes de départ avec la brochure niveau excepté « Saut extension equi tomber dos »

- Saut extension equi tomber dos : 9,0 au choix tremplin, trampo ou trampo tresp.
- Plat dos trampo : 9,5
- Plat dos tremplin et trampo tresp : 10,5

Barres :

- Retirer les éléments : 67, 69, 112, 1
- Ajouter page 2 : Pour les gymnastes de grandes tailles possibilité de passer sur barres à câbles, si elles sont mises à disposition par l'organisateur, avec autorisation du responsable juge.

Poutre :

- Retirer élément de maintien : i, y, chandelle (103, 101, 103)
- Ajouter sortie saut groupé
- Modification exigence : supprimer demi-tour et remplacer par « une équerre »
- Créer élément équerre groupée écart à 0.1 (famille entrée)
- Créer élément équerre groupée serrée ou écart (famille maintien)
- ATR : Ajouter précision « présence de l'entraîneur près de l'agrès autorisé »

Sol :

- Supprimer cabriole
- Ajouter saut ciseaux
- Ajouter grand écart facial
- Créer élément : écrasement faciale passer les jambes et arriver allongé à 0.2
- Ajouter : roue 1 bras
- Ajouter : demi-tour 1 pied
- Créer : roulade arrière arrivée gainage 0.2
- Supprimer : roulade arrière arrivée bras jambe tendu fermeture
- Créer la famille « Bonus » : antéro, descente en pont, écrasement faciale passer les jambes, placement dos à l'équi, roulade arrière arrivée gainage.
- Modifier Bonus et exigence :

I. 1 élément famille des ATR

II. 1 élément de la famille des renversements

III. 1 SA de 2 éléments différents en avant et/ou en arrière

IV. 2 sauts différents, enchainés directement ou indirectement (par des pas ou des pas chassés)

Bonus : S'il y a un élément de la famille des « Bonus » dans le mouvement (le bonus peut valider une exigence)

REUNION DES JUGES PARCOURS C

SAISON 2023 – 2024

GENERALITES

Rôle et devoir du juge

- **Chaque juge** doit venir en compétition **avec la brochure Parcours C à jour**.
- Juger en faveur de la gym. Évaluer plutôt que sanctionner.
- Juger en toute impartialité, sans appartenance à votre club ou votre région.
- Calculer les notes de départ et pénalités, distinguer les fautes d'exécution et d'artistique.
- Juger en symbolique pour justifier sa note.
- Ne pas quitter la gym des yeux pour ne rien rater (ex : demi-tour) et jusqu'à ce que la gym se présente à la fin de l'enchaînement.
- Respecter l'écart de 0,30 entre les juges.
- Ecrire lisiblement les notes de départ et les pénalités sur les feuilles de match.
- Si une gym à zéro (exemple au saut), ne pas écrire « 0 » dans les déductions. Mettre la note de départ du saut et la même chose dans la case déduction.
- Respecter les gyms notamment en les regardant jusqu'au bout c'est à dire jusqu'à la présentation et respecter l'entraîneur (respect en attitude, gestes et paroles).
- Nous vous demandons de ne pas avoir votre téléphone sur la table, de ne le consulter que pendant les moments de pause et aucunement entre le passage des gyms.
- Vous n'êtes pas autorisés à sortir du plateau tant que toutes les gyms n'ont pas quitté l'aire de compétition (penser qu'un entraîneur peut avoir besoin d'une explication sur ses notes, même au dernier tour).
- Il y a de plus en plus de caméra sur les plateaux de compétition, en aucun cas vous ne devez accepter de regarder une vidéo

Rôle et devoir des responsables des juges

- Contrôler les normes des agrès (hauteur réglementaire, présence des sur-tapis, des tremplins...).
- Veiller au bon déroulement de la compétition.
- Aider les juges en cas de besoin.
- Éclaircir en cas de litige entre les juges ou entre juge et entraîneur.
- Soutenir les juges auprès des entraîneurs (d'où l'intérêt de juger en symbolique).

Rôle et devoir des entraîneurs

- 2 entraîneurs pendant l'échauffement, un au passage de la gym (le 2ème est assis sur le banc). Tolérance quand il y a des tremplins en entrée de barres ou de poutre, le 2eme entraîneur peut aider à les retirer, puis doit s'asseoir avec ses gyms.
- Présence de l'entraîneur près de l'agrès pénalisée **sauf** aux barres, au saut et pour l'**ATR en poutre**.
- Accompagnement gestuel lors de la réalisation d'un élément (mime parade) pénalisé **uniquement en sol, saut et poutre**. Attention à ne pas pénaliser les gestes réflexes des entraîneurs pour la sécurité de la gym. C'est le geste intentionnel de l'entraîneur pour aider sa gym qui doit être pénalisé.
- Il n'a pas le droit de discuter les notes pendant le jugement.

- Il ne peut demander une justification de note qu'après le passage de toutes ses gyms et après avoir récupéré sa feuille de note.
- En cas de souci avec un entraîneur, demander aux responsables des juges d'intervenir.
- Le tremplin lors des entrées est autorisé sur le sur-tapis.
- Une seule personne de l'équipe (entraîneur ou gymnaste) est autorisée à filmer, assise sur le banc de l'équipe. En cas de non-respect (après un 1er avertissement) : pénalité de 1 point sur le total de l'équipe concernée.

PENALITES GENERALES

- Rappel : La note d'exécution (/6) est le maximum autorisé en déductions.
- **Les déductions se trouvent dans le tableau des fautes générales et spécifiques de la brochure PC.**
- Tous les éléments doivent être réalisés bras et jambes tendus (sauf si le texte autorise une autre position).
- Penser à utiliser les jusqu'à (ex: jambes ou bras fléchis : **grosse flexion : 0,50 / flexion moyenne : 0,30 / légère flexion : 0,10**), idem pour la hauteur, les angles d'écart, les positions de corps (groupé ou tendu)...
- Pointes de pieds et pieds plats 0.10 à chaque fois, maxi 0,40.
- Toutes ces pénalités sont cumulables sur un même élément.
- **Un élément peut être réalisé sans pénalités.** Inutile de noter un symbole et d'y mettre systématiquement un "bâton" dessous.
- Rappel : Déséquilibre + chute = chute
- Élément non reconnu avec chute = diff. non comptabilisée + fautes de tenues + chute
- Élément non reconnu dans une liaison = pas de liaison
- En cas de chute, reprendre le jugement quand la gym a repris sa place, au premier élément après l'entrée (barres et poutre).

NOTE DE DEPART

DECOMPOSITION DE LA NOTE	
Difficulté	0,7
Exécution	6
Exigences Spécifiques	4 + 0,5 (BONUS)
TOTAL	10,7 ou 11,2

EXECUTION							
Nombre d'éléments différents et reconnus	0	1	2	3	4	5	6
Note de départ d'exécution	0	1	2	3	4	5	6

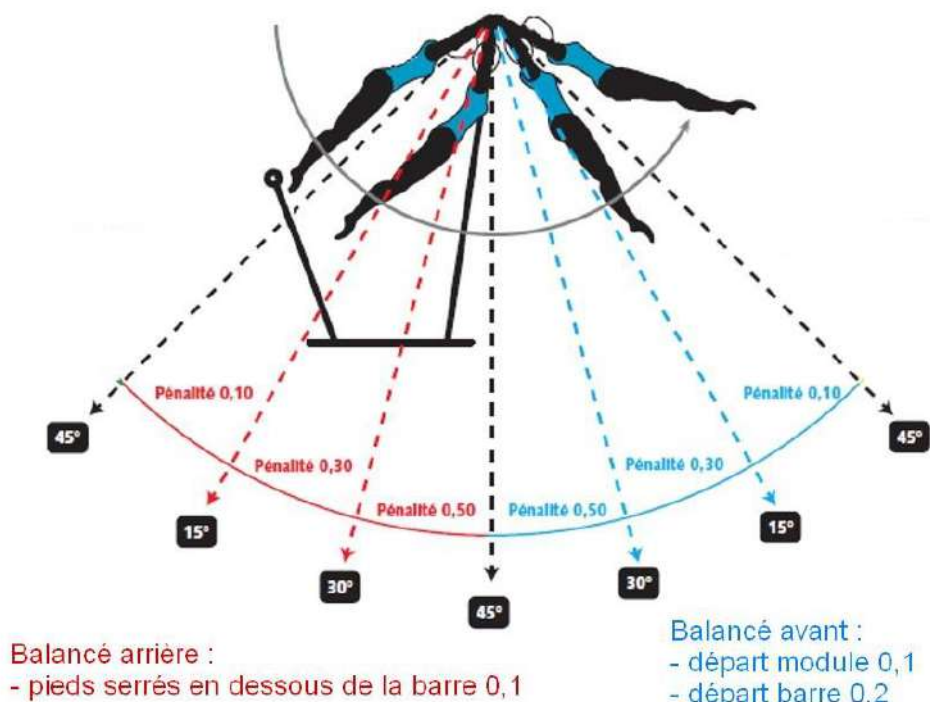
- Seuls les éléments de la brochure Parcours C sont reconnus.
- Tous éléments reconnus dans des cases différentes sont additionnés dans les difficultés.
- Un élément non terminé n'est pas comptabilisé.
- Obtention du **BONUS** : La réalisation devra se faire **SANS CHUTE** et à la **1ère tentative** pour valider le bonus (valeur + 0.5).
Exemple : ATR en poutre reconnu puis chute = on compte l'ATR et l'exigence mais pas le bonus car il y a chute.
Si la gym fait un 2^{ème} ATR cette fois sans chute = on ne compte toujours pas le bonus, car l'ATR n'a pas été réussi sans chute à la 1^{ère} tentative.
- Un même élément peut être répété dans une série **sauf** si l'exigence précise « **2 éléments différents** ». En revanche on ne compte l'élément qu'une fois dans les difficultés.
- Un même élément ne peut valider **qu'une seule ES**. Cependant au sol le Bonus peut valider une exigence.
- **Pas de série coupée même si les pieds bougent ou déséquilibre entre les éléments**. Cependant faute de déséquilibre à ajouter. On demande tout de même que les 2 éléments d'une liaison soient enchainés donc pas de chorégraphies entre les éléments d'une liaison.

EXIGENCES SPECIFIQUES 4 fois 1,0 pt + BONUS 0,5		
BARRES	POUTRE	SOL
I. 1 entrée II. 1 élément de la famille des élans III. 1 élément de la famille des balancés IV. 1 Sortie BS	I. 1 entrée et/ou 1 sortie II. 1 équerre III. 2 sauts différents IV. 1 élément de la famille des renversements ou roulés	I. 1 élément famille des ATR II. 1 élément de la famille des renversements III. 1 SA de 2 éléments différents en avant et/ou en arrière IV. 1 PG de 2 sauts différents
Bonus : Si I est validé par une traction renversement	Bonus : Si IV est validé par 1 ATR (présence de l'entraîneur près de l'agrès autorisé pour cet élément)	Bonus : S'il y a un élément de la famille des Bonus dans le mouvement (le bonus peut valider une exigence)

BARRES

- Possibilité de réaliser **un enchaînement BI et un enchaînement BS** séparés par une sortie BI **ou** de réaliser **un enchaînement complet** directement (sans sortie BI).
- **Seul les fautes de la brochure PC peuvent être appliquées → Pas de faute de :**
 - Reprise d'élan
 - Mains/pieds qui bougent
 - Arrêt
 - Etc ...
- On pénalise les jambes et bras fléchis, l'amplitude des élan (prise d'élan, dégagé de jambes...).
- **BONUS** : Entrée traction = **double tremplin interdit + interdiction de pousser dans les jambes** sinon élément déclassé en enroulé à 0.1.
- Prise d'élan, il faut un minimum décoller sinon non reconnu.
- Entrée = 2 tentatives maximum.
- Aide de l'entraîneur : 1 point + élément non reconnu.
- Touche de l'entraîneur : 0,5
- **Balancé avant départ module (valeur = 0.1)**. Module installé sous BI réglable par l'entraîneur (même pendant l'exercice).
- **Balancé avant départ BI (valeur = 0.2)**.
- Les balancés avant et arrière sont demandés à 45° (voir pénalité sur le schéma suivant).

BALANCÉS AUX BARRES ASYMÉTRIQUES - RÈGLE DES ANGLES



- Pénaliser les **positions de corps** dans les **balancés avant, arrière et les sorties sur balancé arrière** (on demande une position de courbe avant) : 0,1/0,3/0,5.

Exemple : Pénalités de position de corps dans les balancers :



Pas de pénalité



Pénalité : 0,3



Pénalité : 0,5

POUTRE

- **Seul les fautes de la brochure PC peuvent être appliquées :** Pas de pénalité pour pause de concentration ou d'arrêt, etc, ...
- Déplacement pieds plats : 0.10 max 0.40.
- 1 longueur de poutre min.
- Sortie rondade : **pas d'envol demandé.**
- Éléments de maintien tenus 2 secondes sinon non reconnus.
- ATR : Fautes d'angle (voir brochure).
ATR 1 jambe : Il n'est pas demandé de hauteur sur la seconde jambe, celle-ci est libre.
L'ATR sera reconnu si les 2 pieds décollent de la poutre sinon sera déclassé en « fente i retour fente » valeur 0.1.
- Pénalité pour l'élément « fente i retour fente », manque d'alignement « bras-tronc-jambe » : 0.1/0.3/0.5. Il faut un départ fente sinon élément non reconnue.
- Demi-tour saccadé = non reconnu.
- Sauts : fautes d'amplitudes voir brochure (amplitude, position du corps, écart ...).
- Bonus : équilibre (1 ou 2 jambes) sans chute à la 1^{ère} tentative

PENALITES ARTISTIQUES :

- Manque de chorégraphie : 0.1
- Manque de cadence et rythme : jusqu'à 0.3

SOL

- Passage gymnique : 2 sauts différents enchainés directement ou indirectement par des pas ou des pas chassés. Pas d'éléments ou de chorégraphie entre les 2 sauts.
- Eléments de maintien tenus 2 secondes sinon non reconnus.
- On ne compte que les éléments codifiés dans la brochure parcours.
- **Toutes les roulades sont demandées bras et jambes tendus** sauf la roulade arrière à 0,1 qui est spécifiée jambes fléchies mais bras tendus. La roulade arrière jambe écartées est demandée bras et jambes tendus sinon pénalité 0.1/0.3/0.5
- Sauts : fautes d'amplitudes 0,1/0,3 + fautes de positions des jambes (voir brochure p13).
- **Bonus** : un élément de la famille des bonus **dans le mouvement**. Cet élément peut être isolé (exemple descente en pont) ou déjà placé dans une série et valider une exigence. Exemple : roulade avant placement du dos à l'équilibre → valide exigence III **et** le bonus.
Remarque : Les 5 éléments de la famille Bonus sont en double dans la brochure (dans la famille Bonus et dans leur famille respective). Mais ils ne seront comptabilisés qu'une fois dans les difficultés car il s'agit bien des mêmes éléments.

PENALITES ARTISTIQUES :

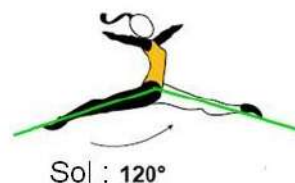
- Manque de chorégraphie : 0.1
- Manque de cadence et rythme : jusqu'à 0.3

PENALITES POUR LES SAUTS EN POUTRE ET SOL

Remarque : le saut écart antéro-postérieur est demandé à 120° en sol et 90° en poutre.

SAUT GROUPE, SAUT DE CHAT, SAUT CISEAUX	
Genoux au dessus de l'horizontale	pas de pénalisation
Genoux à l'horizontale	0,1
Genoux en dessous de l'horizontale	0,3
Angle des jambes par rapport à l'horizontale > 45°	élément non reconnu

SAUTS AVEC ECART DE JAMBES



Toute déviation par rapport à l'axe parfait est pénalisée de :

- 0,1 (manque 1° à 15°)
- 0,3 (manque 16° à 30°)
- Non Reconnu (manque +31°)

SAUT

- Tremplin autorisé devant trampoline pour les 6-7-8 ans.
- Trampoline réglable.
- Sauts non reconnus si aide de l'entraîneur, roulade (pas de passage par l'ATR), tête qui touche...
- Attention aux notes de départ en tremplin, trampoline et trampo-tremp
 - Pour le saut droit trampoline ou trampo-tremp ou tremplin = 9,0
 - Pour le plat dos : Trampoline = 9,5
 - Trampo-tremp = 10,5
 - Tremplin = 10,5

Pénalités pour le saut par impulsion saut droit puis ATR plat dos : voir tableau des fautes spécifiques dans la brochure

Pénalités pour la lune tombée plat dos : Voir **tableau des fautes spécifiques** dans la brochure

Remarque : amplitude dans le 2^{ème} envol « Maxi 0,50 » et non « 0,80 » comme pour les niveaux

- Rappel : Faute pour équilibre et plat dos tombés en 2 temps : 0.3 ou 0.5

*SEULS LES TEXTES FONT FOI
Et Jugez toujours en faveur de la gym*