

Guide du Juge débutant POUTRE

**Bonjour
Bienvenue pour une nouvelle
année gymnique**



2020-2021

Attention !

Objectif de la notation

- Ce n'est pas enlever des points à tout prix

MAIS

- C'est donner une Valeur à un exercice



Le Juge

❑ *L'objectif de chaque juge est de **valoriser** les mouvements présentés par la gymnaste en fonction de **critères techniques** précis.*

Chaque membre du jury doit :

- *Juger avec exactitude et impartialité les exercices présentés*
- *Poser **SA** note et valider avec son partenaire*

Dans la mesure du possible, chaque juge débutant est accompagné par un juge confirmé lors des premières compétitions



Le Jugement

Le jugement est une évaluation (valorisation du travail exécuté)

❖ **Ce que vous aurez à évaluer :**

La réalisation ou l'exécution d'un exercice en conformité avec le texte et respectant les exigences techniques

- ❑ En Poutre, les exercices sont composés de difficultés ayant une valeur donnée et d'éléments gymniques ou chorégraphiques



- Poutre :

Placement de côté, parallèle à la poutre.



Juges

Positions ou attitudes courantes

- Les positions ou placements:
 - ✓ ½ pointes, position sur la pointe des pieds pour se déplacer en Sol ou en poutre. Lorsque c'est précisé dans le texte.



Positions ou attitudes courantes

- Les positions ou placements:

- ✓ **Fente Avant**, pieds décalés, corps incliné vers l'avant, bras dans le prolongement du corps. Position de départ ou d'arrivée d'une difficulté



Positions ou attitudes courantes

- Les positions ou placements:

- ✓ **Arabesque**, Jambe tendue à l'oblique arrière basse avec la jambe d'appui tendue ou mi fléchie



Positions ou attitudes courantes

- Les positions ou placements:
 - ✓ ATR, Appui Tendu Renversé



Positions ou attitudes courantes

- Les positions ou placements:
 - ✓ **Horizontale**, position du corps, des bras ou des jambes formant une ligne parallèle avec le sol



■ Bras à l'horizontale latérale



■ Bras à l'horizontale avant

Positions ou attitudes courantes

- Les positions ou placements:

- ✓ **Oblique**, position du corps, des bras ou des jambes formant un angle de + ou moins 45°



■ Bras à l'oblique latérale basse



■ Jambe D à l'oblique avant basse

Positions ou attitudes courantes

- Les positions ou placements:

- ✓ **Verticale**, position du corps, des bras ou des jambes formant une ligne perpendiculaire avec le sol



Les fautes

- ❑ Les fautes sont réparties en 2 catégories,
Elles sont toutes « NET »

Fautes générales	Se référer au tableau des fautes générales de chaque agrès
Fautes liées aux exigences techniques	Propres à chaque élément, agrès et degré

Valeur des fautes générales

- Les fautes générales ont des valeurs différentes selon leur importance

Petites Fautes	0,10 point
Fautes Moyennes	0,30 point
Grosses Fautes	0,50 point
Très grosses Fautes	0,80 point et plus

Légèrement fléchis :

-0.10

Flexion moyenne : Flexion inférieure à 90°:

-0.30

Grosse Flexion : Bras fléchis à + 90° :

-0.50



Fautes générales

✓ Jambes fléchie(s)



Pénalisation de 0,10 Pt



Pénalisation de 0,30 Pt



Pénalisation de 0,50 Pt

Fautes générales

✓ Bras fléchi(s)



Pénalisation de 0,10 Pt



Pénalisation de 0,30 Pt



Pénalisation de 0,50 Pt

• Manque de précision dans la position groupée ou carpée.

Position groupée idéale
angle du bassin $< 90^\circ$ et angle des genoux $< 90^\circ$



Angle du bassin $90^\circ - 0.10$



Angle du bassin $> 90^\circ - 0.30$



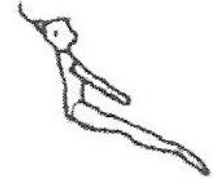
Position carpée idéale
angle du bassin $< 90^\circ$



Angle du bassin $90^\circ - 0.10$



Angle du bassin $> 90^\circ - 0.30$



• Alignement du corps

Bonnes positions



Tendu



Gainé



légèrement cambré

Carpé



Se référer au Tableau des fautes générales

Fautes d'exécution :

- Flexion bras, jambes : 0,1, 0,3 ou 0,50
- Ecartement jambes, genoux
- Hauteur des éléments
- Précision dans les positions du corps
- Dynamisme
- Amplitude

Fautes de réception :

- Déviation de l'axe
- Jambes écartées
- Ouverture du corps
- Mouvements pour maintenir l'équilibre : maximum **0.80 points**



ELEMENTS de la formation « DEBUTANT »

***Sauts et Pivots**

- **pénalités de fermeture tronc-jambes** : Groupé, CABRIOLE, COSAQUE
- **Pénalités générales (amplitude et tenue de corps)** : Saut en progression, Saut Vertical, Saut Vertical ½ tour
- **Angles Ecart Jambes** : Ecart antéropostérieur, Sissonne, Enjambé, Changement jambes
 - ➔ Sauts en liaison
- Arabesque, ½ Tour Accroupi, ½ Tour 2 pieds, ½ Tour plané, 1/2 Tour jbe libre, Tour complet

***ATR :**

- Placement dos, Appui Gainage, Transversal 1 jbe, Transversal jbes serrées, ½ Valse, Valse

***Acrobatie appui des mains sans envol :**

- Equerre, Roulade AV, Roulade AR, Roulade AR ATR, Roue, Roue pied-pied, Souplesse AR et AV, CLOCHE

***Acrobatie appui des mains avec envol :**

- Rondade, Saut de mains, Flip

***Acrobatie sans appui des mains :**

- Salto AV, Salto AR

Reconnaissance des éléments



Définitions

❑ L'élément est **tenté** :

- La gymnaste réalise une partie de la difficulté (voir spécificité à chaque agrès)

❑ L'élément est **reconnu** :

- La gymnaste réalise la difficulté avec les caractéristiques techniques exigées



L'entrée se termine à la position assis-talons.
Puis se redresser à la station.

EXEMPLE ELEMENTS

Exigences techniques
Ne pas oublier le tableau des fautes générales

elle

Entrées : 1 tremplin simple autorisé

A = 0.5



- Sauter à l'appui facial, élever jambe D tendue pour poser pied D sur poutre, par ¼ tour à gauche, s'établir au siège transversal en déplaçant main G près de main D en prise radiale
- Par flexion des jambes, poser les coups de pieds sur la poutre
- Par appui des bras s'établir à la position à genoux assis-talons

B = 1.00



- Sauter à l'appui facial, élever jambe D tendue, par ¼ tour à G, s'établir au siège transversal en déplaçant main G près de main D en prise radiale
- Par flexion des jambes, poser les coups de pieds sur la poutre
- Par appui des bras s'établir à la position à genoux assis-talons

- La gym doit s'établir directement au siège sans poser le pied sur la poutre

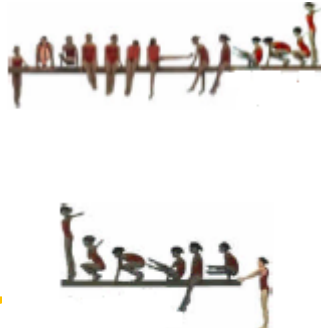
C = 1.50



- Entrée 1 :**
- Avec ou sans élan, appel des 2 pieds et, par appui des mains sauter à la position accroupie puis passer à l'équerre serrée passagère puis au siège latéral tendu
 - Changer main D en prise palmaire pour effectuer un ½ tour à D à l'appui facial
 - Elever jambe G tendue latéralement et pivoter d' ¼ de tour à D pour s'établir au siège transversal en déplaçant main D près de main G
- Entrée 2 :**
- Avec ou sans élan, appel des 2 pieds et, par appui des mains sauter à l'équerre écartée transversale passagère en bout de poutre
 - S'établir au siège transversal
- Puis :**
- Elan des jambes en AV, par fouetté des jambes en AR s'établir à la position accroupie

- Les mains doivent rester en contact avec la poutre
 - Les jambes doivent être à l'horizontale minimum à l'équerre : 0.10 ou 0.30 selon la position
 - Fouetté : jbs tendues jusqu'à l'oblique AR basse avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie
- Entrée 1 :**
- La pose des pieds est simultanée
 - Le passage des pieds de la position accroupie à l'équerre serrée doit se faire simultanément = SP si alternatif
 - L'équerre se fait directement de la position accroupie sans passer par le siège
 - Si équerre non réalisée : 0.5 pt
- Entrée 2 :**
- L'équerre se fait directement sans passer par le siège

D = 2.00



- Entrée 1 :** - Avec ou sans élan, appel des 2 pieds et, par appui des mains, franchissement groupé à l'équerre serrée jambes tendues : Position tenue, puis passer au siège latéral tendu
- Changer main D en prise palmaire pour effectuer un ½ tour à D à l'appui facial
- Elever jambe G tendue latéralement et pivoter d' ¼ de tour à D pour s'établir au siège transversal en déplaçant main D près de main G
- Entrée 2 :** - Avec ou sans élan, appel des 2 pieds et, par appui des mains sauter à l'équerre écartée transversale en bout de poutre Position tenue
- S'établir au siège transversal
- Puis :**
- Elan des jambes en AV, par fouetté des jambes en AR s'établir à la position accroupie

- Les mains doivent rester en contact avec la poutre
 - Les jambes doivent être à l'horizontale minimum à l'équerre : 0.10 ou 0.30 selon la position
 - Fouetté : jbs tendues jusqu'à l'oblique AR basse avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie
 - Position tenue
- Entrée 1 :**
- Aucune touche de pied à l'engagé
 - * Si frôlé : 0.30 pts
 - * Si posé : Entrée C
- Entrée 2 :**
- L'équerre se fait directement sans passer par le siège

Eléments Tentés - Eléments Reconnus

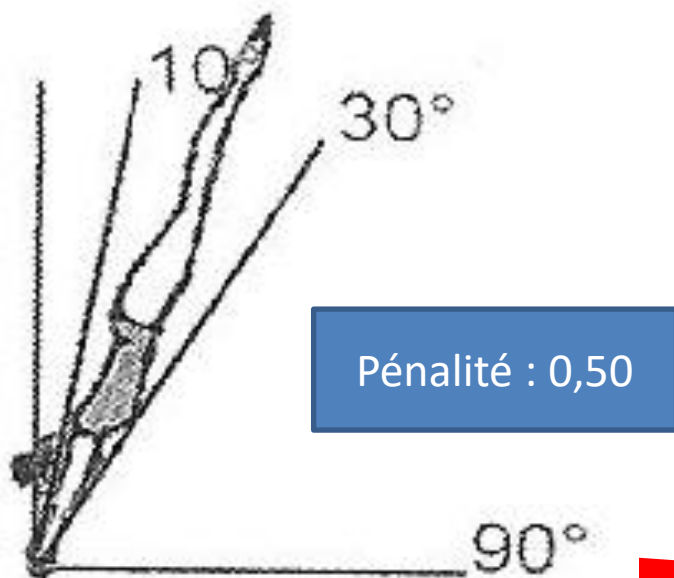
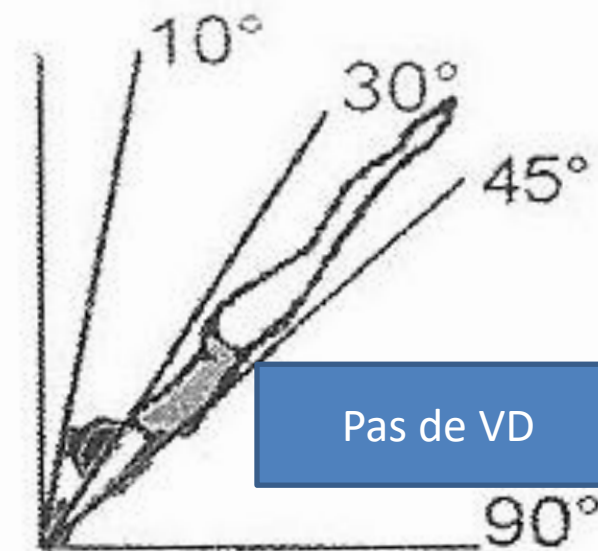
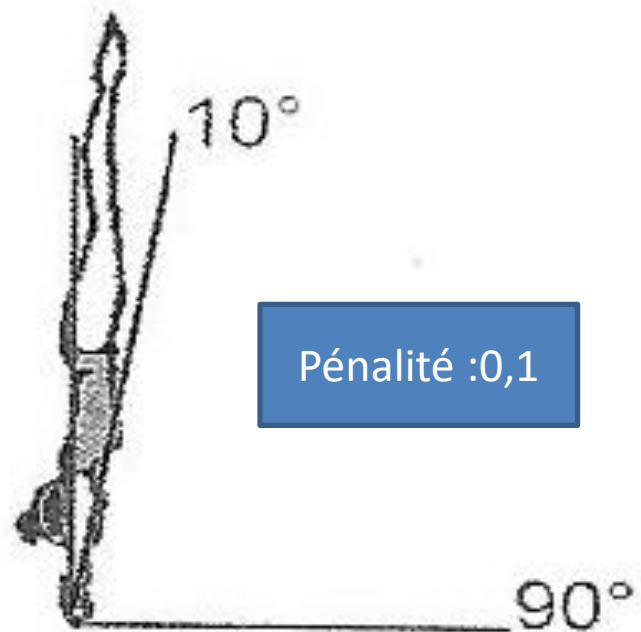
Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être exceptionnel ! Voici quelques repères en Poutre :

	Eléments	A/J	Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ENTREES	Appui des 2 mains à l'appui facial	1 ^{er}	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial
	Appui des 2 mains	2 ^e	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial et début d'élévation de jbe au-dessus de poutre
	Poser main par appui et impulsion élever jbe	3 ^e	1 main sur poutre et début d'impulsion	Impulsion jbe d'appui et début d'engagement jbe libre
	Appui des 2 mains équerre en bout de poutre	4 ^e - 5 ^e	Impulsion des pieds sur tremplin et élévation bassin à hauteur de la poutre	Jbes à l'oblique AV basse et bassin décollé
SORTIES	Saut vertical	1 ^{er}	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds dos à la poutre
	Saut vertical en AR	2 ^e	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds face à la poutre
	Rondade	3 ^e	Pose des mains sur la poutre, renversement latéral amorcé	Pose des mains sur la poutre et réception sur 2 pieds face à la poutre
	Saut de mains	4 ^e	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AR groupé	5 ^e	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé	5 ^e	Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
ACROS	Position quadrupédique	1 ^{er}	Décoller un genou	Jbe tendue à l'oblique basse
	Placement de dos appui mains et pieds	2 ^e	Début d'élévation du bassin	Décoller les genoux, élévation du bassin
	Position de gainage	3 ^e	Début de fouetté et pose d'au moins 1 pied sur poutre	Arrivée directement en position de gainage, jbes tendues (courbe AV)
	Placement dos groupé	3 ^e	Décoller les pieds	Décoller les pieds retour minimum 1 pied sur poutre
	Roue	4 ^e	Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé arrivée minimum 1 pied sur poutre
	Roue pied-pied	5 ^e	Roue arrivée 1 pied sur la poutre	Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	Cloche	5 ^e	Pose des mains, renversement AV engagé, pose 1 pied et retour amorcé	Renversement AV/AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	Souplesse Avant	5 ^e	Pose des mains, renversement AV engagé	Renversement AV réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	Souplesse Arrière	5 ^e	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre

ATR
non dans le plan vertical

**c'est la jambe la plus basse qui est
prise en compte**









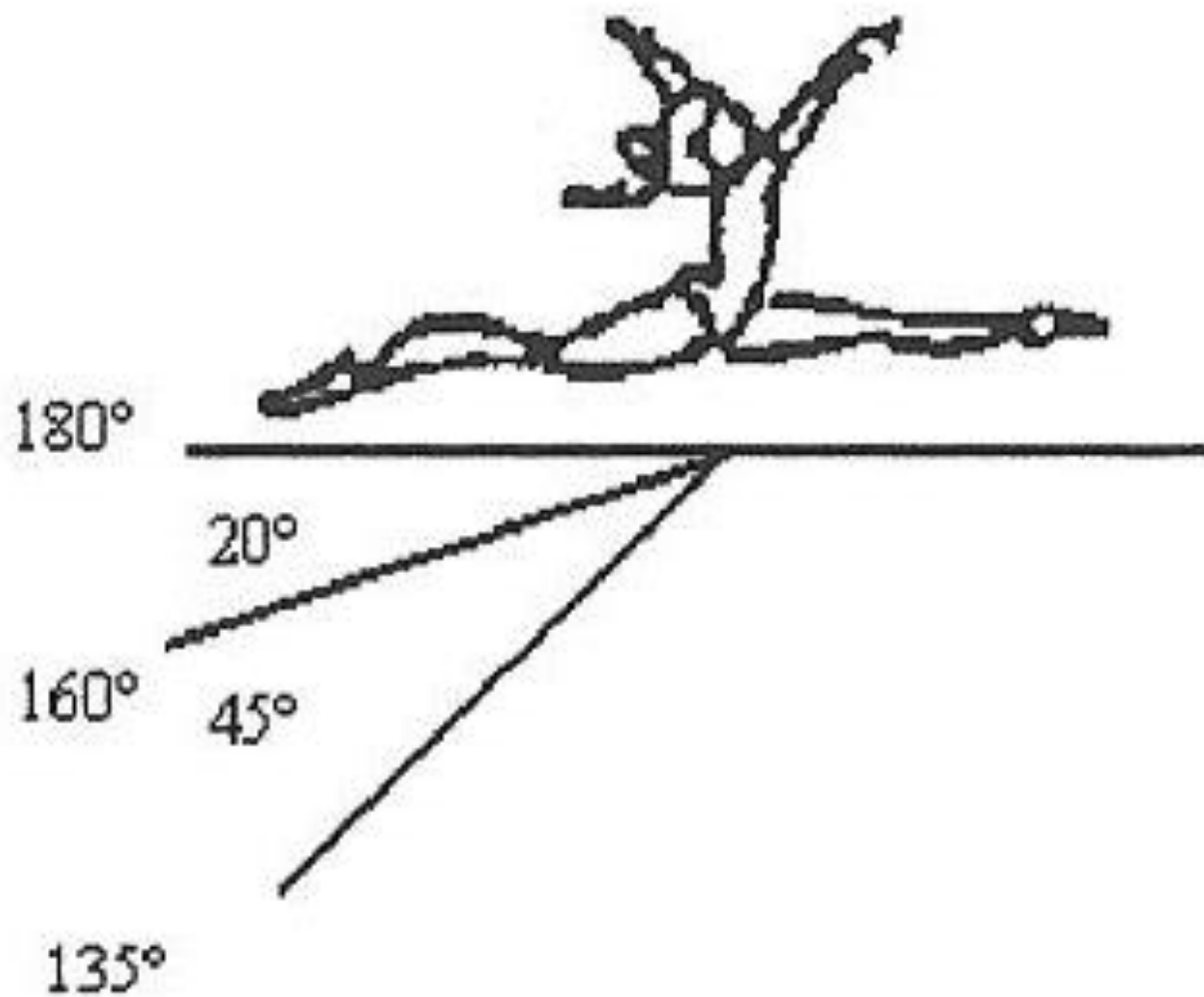
AMPLITUDE SAUTS

- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception

Il faut se référer
aux exigences techniques
de chaque saut

L'amplitude demandée
est différente selon le saut et les
catégories





Saut vertical + Saut en progression → appel 2 pieds – réception 2 pieds

- *Bras vers l'avant
- *Déplacement visible (en progression)
- **Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*



Saut écart antéro postérieur → appel 2 pieds – réception 2 pieds

- ***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception***

- Ecart des jbes symétrique par rapport a la verticale : 0.10 pt

Si écart $> 90^\circ$: SP

Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt

Si écart $< 60^\circ$: element non reconnu



Sissone → appel 2 pieds – réception 1 pied

- *Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*

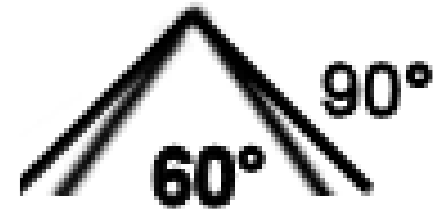
Si écart $> 90^\circ$: SP

Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt

Si écart $< 60^\circ$: élément non reconnu

- La réception du saut sissone se fait en arabesque :

jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum



Saut enjambé → appel 1 pied – réception 1 pied

- **Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception**

- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10pt

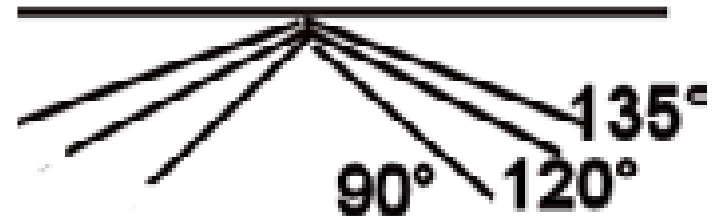
- Ecart des jbes symétrique par rapport a la verticale : 0.10 pt

Si écart $> 135^\circ$: SP

Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt

Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt

Si écart $< 90^\circ$: élément non reconnu



Cabriole - *Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception*

- Jbe libre entre 45° et 90° : SP
- Jbe libre $< 45^\circ$: 0.30 pt



Saut Groupé –

Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception

- Les genoux sont à l'horizontale minimum



Saut Cosaque

Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception

- Jbe tendue à l'horizontale minimum



POUTRE : FAUTES GENERALES

Un élan supplémentaire est autorisé à l'entrée :

*entrée non réalisée SANS touche du tremplin ou agrès → sans pénalité

*entrée non réalisée ET touche du tremplin ou agrès → **1 point**

•**REBOND** sur tremplin avant entrée → 0.50 points

•Elément non exécuté dans **l'ordre chronologique** → 0.80 points

•**Appui** d'une jambe contre la poutre pour maintenir l'équilibre : 0.30 points

•**Position accroupie** avec dos rond ou dos non vertical : 0.10 ou 0.30 points

•**Frôler** la poutre avec la jambe ou le pied : 0.30 points

•**Elément aidé** : pas de valeur de difficulté + perte de 3 points sur la note E



Présence de l'entraîneur

Présence de l'entraîneur
sur le tapis ou mains au dessus du tapis.

Pénalité de 0.50 Pt
sur la note finale

POUSSINES/JEUNESSE/AINEE

Mouvement avec une note D (de
départ) de 4 à 10 points



Match du à

Association :

Catégorie : Equipe :

Nom : Prénom :

Fiche Gymnaste

	DEGRE	D		E		NOTE FINALE D + E
POUTRE		DEPART		DEPART	10	
		PENAL.		PENAL.		
		NOTE		NOTE		
BARRES		DEPART		DEPART	10	
		PENAL.		PENAL.		
		NOTE		NOTE		
TABLE DE SAUT		DEPART		DEPART	10	
		PENAL.		PENAL.		
		NOTE		NOTE		
SOL		DEPART		DEPART	10	
		PENAL.		PENAL.		
		NOTE		NOTE		
DEGRE CLASSEMENT				NOTE GENERALE		

CONCLUSION

- La cotation fait appel au bon sens
- Juger : ce n'est pas enlever des points mais c'est attribuer une valeur à un mouvement
- Attribuer une valeur n'est pas chose facile : le plus important c'est d'avoir une cotation « linéaire » et non en « dent de scie »

