

FORMATION 2018 - 2020

Tronc Commun



Contenu TC - 1/3

- Documents du juge
- Généralités
 - La GRS
 - La FSCF
- Les juges
 - Devoirs ,
 - Qualités morales,
 - Qualités techniques
 - Charte de l'Officiel
 - Tenue vestimentaire

Contenu TC - 2/3

- Règlements généralités
 - La licence
 - Catégories de gymnastes
- Niveaux de juges
- Les jurys
 - Composition d'un jury
 - Fonction des jurys
 - JS
 - JC
 - DA
 - DB
 - E
 - A
 - Chronométrateur
 - Juge de lignes
 - Calcul de la note finale

Contenu TC - 3/3

- Engins
 - Norme des engins
 - Contrôle des engins
- Technique corporelle
 - Les difficultés corporelles:
 - Caractéristiques des sauts
 - Caractéristiques des équilibres
 - Caractéristiques des rotations
 - Les pas de danse
- Technique engin
 - Les groupes fondamentaux de chaque engin
 - Les différents plans
- Ensembles :
 - Les échanges – définition
 - Les collaborations – définition
 - Les formations

Documents du juge

- **Programme fédéral :**
 - Règlement
 - Cotations nationales
 - Programme technique
- **Programme régional :**
 - Spécificités régionales
- **Aménagements FSCF** du code FIG 2017-2020
 - Seuls les aménagements en FSCF
- **Les lettres infos jugement**

GRS :

Gymnastique rythmique et Sportive

La GRS est :

- *Une activité gymnique*
- *Une activité artistique*
- *Une discipline sportive.*

Ordre international des engins : Corde , Cerceau, ballon, massues, ruban

4 paramètres :

- *Le travail corporel, L'engin, L'espace, La musique;*

Paramètres

La GRS est :

- *Une discipline individuelle*
- *Une discipline d'ensemble*

Qui développe une relation avec les autres , avec une harmonie de groupe

4 règles fondamentales :

- *Éloigner l'engin du corps : l'amplitude*
- *Tenir son engin librement : la prise libre*
- *Engin mis en mouvement par le corps entier : l'accompagnement*
- *La fin d'un geste est le début du suivant : fluidité*

Règles fondamentales

FSCF :

Fédération Sportive et Culturelle de France

En bref:

- ***Une fédération multi-activités ouverte à tous***
- ***Administrée par un Comité Directeur qui s'appuie***
 - ***Sur des commissions***
 - ***Des comités régionaux***
 - ***Des comités départementaux***

Les valeurs de le FSCF:

- ***L'ouverture.***
- ***Le respect.***
- ***L'autonomie.***
- ***La solidarité.***
- ***La responsabilité.***

Devoirs et qualités du juge

Devoirs :

- Accepter avec bonne volonté les fonctions confiées
- Etre présent à la réunion de juges
- Etre à l'heure à la table de juges
- Etre en tenue réglementaire
- Ne pas quitter son poste sans autorisation

Noir en bas
Blanc en haut

Qualités morales:

- Ne pas se laisser influencer ni influencer un collègue
- Garder son droit de réserve : neutralité
- Acquérir la compétence par un travail personnel pratique basé sur ses connaissances théoriques
- Noter ce qui est vu
- Poser sa note selon le code de pointage et non pas en comparaison

Qualités techniques:

- Appréciation et critique très rapide
- Connaître les docs
- Travail sur le terrain
- Essais d'appréciation et de notation (vidéo peut être un bon outil)
- Mise à jour régulière de ses connaissances
- Connaître la symbolique et noter avec la symbolique

Reglement FSCF :

Les catégories

Catégories d'âge:

- ***Poussines : 4 ans***
- ***Jeunesses :***
 - ***Benjamines 2 ans***
 - ***Minimes 3 ans***
- ***Aînées :***
 - ***Cadettes : 2 ans***
 - ***Juniors : 2 ans***
 - ***Séniors : 3 ans***
- ***Aînées A+ :***
 - ***pour les + de 19ans***

Catégories de niveaux :

Individuels :

- ***5,4,3,2,1, fédéral (pour les aînées)***
- ***A+***

Duos et ensembles

- ***4,3,2,1***
- ***A+***

Niveau des juges

- **TC: Tronc commun**
- **D : difficulté (Da / Db)**
- **A : artistique**
- **E : Exécution**
- **Régional = D+A +Exe**
- **Inter-régional** (avec exam supplémentaire)
- **Fédéral** (avec exam supplémentaire)
- Examen théorique et pratique

Organisation d'un jury – 1/2

- **JS : Jury Supérieur** (en cas d'absence de JS le Da prend cette fonction)
 - *Confirme les pénalisations du JC*
 - *Si désaccord avec JC, péna non appliquée*
- **JC (1) : Juge Coordinateur**
 - *Les fautes spéciales*
 - *La vérification des écarts de note*
 - *Réunion de juges si écarts < 0,6*
 - *note de base si désaccord entre les juges*
- **D (3/4) : Difficulté**
- **Da :**
 - ***Pour les individuels :***
 - *nombre et la valeur technique des Difficultés Corporelles (DC),*
 - *nombre et la valeur des Combinaisons de pas de danse (S).*
 - ***Pour les ensembles :***
 - *nombre et la valeur technique des Difficultés Corporelles (DC),*
 - *les Difficultés d'Echanges (DE),*
 - *le nombre et la valeur des Combinaisons de pas de danse (S).*

Organisation d'un jury – 2/2

- **Db :**
 - *Pour les individuels :*
 - *le nombre et la valeur technique des Eléments Dynamiques avec Rotation (R)*
 - *le nombre et la valeur technique des Maîtrise d'engin (M).*
 - *Pour les ensembles :*
 - *le nombre et la valeur technique des Eléments Dynamiques avec Rotation (R) e*
 - *le nombre et la valeur technique des Collaborations (C).*
- **A (2/3) : Artistique**
 - *Évaluent les fautes artistiques*
- **Exé (3) : Exécution**
 - *Évaluent les fautes techniques*

CONTRÔLE DES ENGINs

- Tous les engins doivent être contrôlés, y compris l'engin de remplacement même si celui-ci n'a pas servi
- Si au moins 1 engin n'est pas conforme aux normes décrites ci-dessous:
 - Remplir un papier « engin non conforme »
 - Expliquer la non-conformité dans la partie « commentaires »
 - Le porter immédiatement au JC concerné

NOM du JUGE :		
Jury : ☐		
N° de passage	Catégorie:	
☐	Engin	☐ M L ☐ U ☐ O ☐ ● ☐ ! ☐
Nbre engins non conformes :		
Commentaires :		

CATEGORIE	BALLON	CERCEAU	MASSUES	RUBAN
PoussinEs	diamètre : 14 à 18 cm	diam.intérieur min. : 60 cm poids libre	Longueur : 35 cm min. poids libre	Longueur : 4 m min. largeur : 4 à 6 cm poids libre
Jeunesses	diamètre : 16 à 20 cm	diam.intérieur min. : 70 cm poids libre	Longueur : 35 cm min. poids libre	Longueur : 5 m min. largeur : 4 à 6 cm poids libre
AinéEs	diamètre : 18 à 20 cm poids : 400 g min.	diam.intérieur min. : 80 cm poids : 300 g min.	Longueur : 40 cm min. poids : 150 g min. chacune	Longueur : 6 m min. largeur : 4 à 6 cm poids : 35 g min. sans la baguette Baguette : diam. 1 cm max.

Le Ruban : Un ruban adhésif de 10 cm est autorisé à l'extrémité inférieure de la baguette.

Le Cerceau : Peut-être recouvert de ruban adhésif, en totalité ou partiellement

Le Ballon : Les grands dessins figuratifs ne sont pas autorisés, seuls les dessins géométriques sont permis.

Vérification CHRONO

- Apprendre à démarrer, arrêter et remettre à 0 le Chronomètre avant le début de la compétition
- Chronométrer TOUS les passages selon les règles re-donneées ci-dessous
- Si temps pas conforme au tableau ci-dessous:
 - Remplir un papier « Temps incorrect »
 - Inscrire temps mesuré et nombre de secondes en plus ou en moins
 - Le porter immédiatement au JC concerné

NOM du JUGE : _____

Jury : ☐ 

N° de passage **Catégorie:**

Engin ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Temps mesuré **Dépassement**

Individuels	Jeunesses et Aînées		
	Long	1'15" à 1'30"	
	Court	45" à 1'	A1 massues A3 massues J2 massues
	Poussines		
		55" à 1'	
Duos	Aînées & J1, J2, J3		
		1'15" à 1'45"	
	Poussines & J4		
		1'15" à 1'30"	
Ensembles	A1 long , J1	2'15 à 2'30"	
	A1 court	1'30" à 2'	
	A2, J2	2' à 2'30"	
	A3, J3	1'30" à 2'	
	A4, J4	1'30" à 2'30"	
	P3	1'45 à 2'	
	P4	2' à 2'30"	

Le chronomètre est déclenché dès la mise en mouvement de la gymnaste ou de la première gymnaste de l'ensemble (une brève introduction musicale de 4 secondes au maximum sans mouvements est acceptée) et est arrêté dès l'immobilisation complète de la gymnaste ou de la dernière gymnaste de l'ensemble.

JUGE DE LIGNE

- Vous êtes responsable de 2 côtés du praticable
- Dès qu'il y a une sortie par rapport à vos lignes, telle que décrite ci-dessous:
 - Remplir un papier « sortie du praticable »
 - Noter le nombre de sorties pour gymnaste et engin
 - Le porter immédiatement au JC concerné

NOM du JUGE :		
Jury :		
N° de passage	Catégorie:	
	Engin	M L U O • I P
Nombre de sorties		
Gymnaste(s)		Engin(s)

Tout dépassement du praticable par un ou deux pieds ou par une partie quelconque du corps prenant appui au-delà des limites réglementaires, de même que tout engin quittant le praticable, même s'il revient de lui-même, sera pénalisé.

La sortie d'engin est comptée dès lors que l'engin est en contact avec le sol au-delà des limites réglementaires.

La ligne de marquage fait partie de l'aire de la compétition. La sortie est donc comptabilisée dès lors que l'engin ou le corps de la gymnaste dépasse cette ligne.

CONTRÔLE DES LICENCES

- Toutes les gymnastes doivent être contrôlées
- Si au moins 1 critère n'est pas conforme à ce que décrit ci-dessous:

- Remplir un papier « licence non conforme »
- Noter la non-conformité
- Le porter immédiatement au JC concerné

NOM du JUGE :	
Jury :	☐
	
N° de passage	Catégorie:
☐	Engin ☐ M ☐ L ☐ U ☐ O ☐ • ☐  
Pas de licence ☐	Non Compétition ☐
Pas de Certif. Med. ☐	Autre : ☐

- Licence présentée avec photo
- La licence doit être de la saison en cours
- La licence doit être compétition
- L'année de naissance doit correspondre à la catégorie :
 - Poussines :
 - Benjamine :
 - Minime :
 - Cadette :
 - Junior :
 - Senior :
 - A+, A' :

Calcul de la note finale

- Chaque juge pose sa note.
- La note est calculée comme suit :
 - Moyenne des notes de Da
 - + moyenne des notes de Db
 - + moyenne des notes de A
 - + moyenne des notes d'exécution
 - - les pénalisations du JC

$$\begin{aligned} \text{Note Finale} = \\ & D + A + \text{Exé} \\ & - \text{Pénalités JC} \end{aligned}$$

Technique Corporelle

➤ Les groupes techniques corporels

- Les autres groupes corporels
- La combinaison de pas de danse
- Les éléments pré-acrobatiques

Groupes Techniques Corporels

Caractéristiques de base

SAUT  1. Bonne hauteur (= élévation du niveau du bassin) 2. Forme définie et fixée pendant le vol	EQUILIBRE  1. Exécuté sur ½ pointe, sur le pied à plat (seulement #2 et #3) ou sur différentes parties du corps 2. Forme bien définie et fixée (position fixe) sauf #7 et #8
ROTATION  1. Rotation de base de 360° (sauf 3 diffs de #3) 2. Forme définie et fixée pendant toute la rotation. 3. Exécution sur demi-pointe ou relevé (pivot repéré avec le symbole  en bas du symbole de la difficulté), sur le pied à plat, ou en appui sur différentes parties du corps.	

L'amplitude est un paramètre de la forme bien définie

Le groupe Souplesse/Onde de l'ancien code a été réparti entre les groupes
Equilibres et Rotations

Groupes Techniques Corporels

SAUTS

- 3 phases :
 - Impulsion,
 - Suspension ou vol
 - Réception
- Caractéristiques de base :
 - Une bonne hauteur
 - Une forme bien définie et fixée pdt le vol
 - Impulsion et réception sur 1 ou 2 pieds

Groupes Techniques Corporels

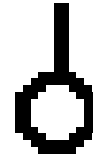
Equilibres T

Il y a 3 types de difficultés d'équilibre

- **Equilibre sur un pied** : relevé ou pointé ou pied plat, Forme définie et clairement fixée avec une position fixe.
- **Equilibre sur d'autres parties du corps**, Forme définie et clairement fixée avec une position fixe.
- Equilibre dynamiques.
 - Equilibres sur un pied
 - Exécuté d'un mouvement fluide et continu vers un autre mouvement,
 - Forme clairement définie. Toutes les parties pertinentes du corps sont dans la position correcte au même moment.

Groupes Techniques Corporels

Rotation



Il y a 2 types de rotations:

- Rotations sur le pied: sur demi-pointe (pivot) ou sur pied plat,
- Rotations sur d'autres parties du corps.

Toutes les difficultés de rotation doivent avoir les caractéristiques de base suivantes :

- Rotation de base de 3600 au minimum (à l'exception des difficultés de rotation # 6,9,17 où la rotation de base est de 1800)
- Avoir une forme fixée et bien définie pendant la rotation jusqu'à la fin

La combinaison de pas de danse

Chaque S doit être exécutée

- Avec au minimum 1 élément technique fondamental de l'engin.
- D'une durée minimale de 8 secondes, commençant par le premier mouvement de danse; tous les pas doivent être clairs et visibles pendant toute la durée.
- Exécutés en accord avec le tempo, le rythme, le caractère et les accents de la musique.
- Avec au minimum 2 différentes variétés de mouvement : rythme et/ou directions et/ou niveaux.

Les engins : *Corde*

Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non- fondamentaux
 Passage avec l'ensemble ou une partie du corps dans la corde ouverte ou pliée en 2 ou plus, corde tournant en avant, en arrière ou latéralement ; également avec double rotation de la corde.	 Rotation (min. 1), corde pliée en deux (dans une ou deux mains), ou corde pliée en trois ou quatre, ou autour d'une partie du corps, ou corde ouverte, tendue, tenue en son milieu ou à une extrémité. Moulinets (corde ouverte, tenue en son milieu, pliée en deux ou plus).
 Passage dans la corde avec des sautillés en séries (min. 3) : corde tournant en avant, en arrière ou latéralement. Double rotation de la corde ou corde pliée (min. 1 sautillé).	
 Reprise de la corde avec chaque extrémité dans chaque main.	 Enroulement ou déroulement autour d'une partie du corps Spirales avec la corde pliée en deux.
 Lâcher et reprise d'une extrémité de la corde avec ou sans rotation (ex. échappé). Rotations du bout libre de la corde, corde tenue par un bout (ex. spirales).	

Les engins : *Cerceau*

Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non- fondamentaux
 Passage à travers le cerceau avec l'ensemble ou une partie du corps.	 Rotation (min. 1) autour de l'axe sur le sol.
 Roulement du cerceau sur au minimum 2 grands segments du corps.	
 Rotation (min. 1) du cerceau autour de la main. Rotation libre (min. 1) du cerceau autour d'une partie du corps.	 Roulement du cerceau sur le sol.
 Rotations du cerceau autour de son axe : • Une rotation libre entre les doigts. • Une rotation libre sur une partie du corps.	

Les engins : *Ballon*

Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non- fondamentaux
 Rebonds : • Série (min. 3) de petits rebonds (au-dessous du niveau du genou). • Un grand rebond (au niveau du genou ou plus élevé). • Rebond visible au sol ou sur une partie du corps.	 • « Renversement » du ballon. • Rotations de la main/des mains autour du ballon. • Série (min. 3) de petits roulements avec aide. • Rotation(s) libre(s) du ballon sur une partie du corps.
 Roulement du ballon sur au minimum 2 grands segments du corps.	
 Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires du bras.	 • Roulement du ballon sur le sol. • Roulement du corps sur le ballon sur le sol.
 Reprise du ballon d'une main.	

Les engins : *Massues*

Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non- fondamentaux
 Moulinets : au moins 4 petits cercles des massues avec décalage et en alternant les poignets/mains croisés, décroisés chaque fois.	 Série (min. 3) de petits cercles avec une massue.
 Les mouvements asymétriques des 2 massues.	Rotations libres de 1 ou de 2 massues sur une partie du corps Frappé (min. 1).  Petits cercles des deux massues tenues dans une main (min. 1)
 Petits lancers avec rotation (minimum 360°) des 2 massues ensemble, simultanément ou en alternance.	
 Petits cercles avec les deux massues, simultanément ou alternativement, une massue dans chaque main (min. 1).	 Roulement de 1 ou 2 massue(s) sur une partie du corps ou sur le sol.

Les engins : *Ruban*

Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non- fondamentaux
 Passage à travers ou au-dessus du dessin du ruban.	 • Rotation de la baguette du ruban autour de la main. • Enroulement (déroulement). • Mouvement par le ruban autour d'une partie du corps, lorsque la baguette est tenue par différentes parties du corps (main, cou, genoux, coude) pendant des mouvements corporels ou des difficultés avec rotation (pas pendant le "tour lent").
 Spirales (4-5 boucles), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol.	
 Serpentin (4-5 ondes), serrés et de même hauteur en l'air ou sur le sol.	
 « Echappé » : rotation de la baguette pendant son vol, de hauteur petite ou moyenne.	 « Boomerang » : lancer du ruban (le bout du ruban est tenu) en l'air ou sur le sol et reprise.

Les différents plans

En GRS, il existe 4 plans :

- SAGITTAL ou antéro-postérieur : côté D ou G, perpendiculaire à la ligne d'épaule
- FRONTAL (dorsal) – parallèle à la ligne d'épaule
- HORIZONTAL, parallèle au sol (lutte contre la pesanteur), à différents niveaux : bas, moyen, haut.
- OBLIQUE, intermédiaire entre le plan vertical et horizontal

Ensemble / Duo

La relation ou la collaboration entre gymnastes

- Définition :
 - Toute ou une partie des gymnastes se déplaçant ou non dans des directions, formations ou types de déplacements différents, en contact direct ou par l'intermédiaire des engins ou sans contact.
- Il existe 3 formes de collaborations simples:
 - 1) indirectes
 - 2) directes
 - 3) mixtes

Ensemble / Duo

La relation ou la collaboration entre gymnastes

Le succès d'une collaboration dépend de la parfaite coordination entre les gymnastes, exécutée :

- Avec ou sans contact
- Toutes les gymnastes ensemble ou en sous-groupes
- Avec différentes modalités de déplacement, des directions différentes, des formations différentes.
- Avec ou sans rotation.
- Avec la possibilité de porter une ou plusieurs gymnastes et/ou avec aide de l'engin ou des gymnastes.

Ensemble / Duo

Les formations

- **Définition** : Une formation est la figure géométrique dessinée par une corde reliant les pieds des gymnastes immobiles. Une formation doit être en place au moins 3 secondes (insister sur le fait que cela est un ordre d'idée) pour être perçue.
- **Dessins fermés**
- **Dessins ouverts**
- **Sous groupes**
- Les formations peuvent être petites ou grandes, centrées ou dans un coin, ou sur un côté,...