



Ce « **Help Desk** » de **Gymnastique Rythmique** est conçu pour éclaircir et illustrer à l'aide d'exemples, les diverses normes du Code de Pointage de Gymnastique Rythmique.

Le propos du Comité Technique de GR est celui de réduire les différentes interprétations des normes et contribuer ainsi à un travail plus objectif des juges.

De nouveaux éclaircissements et mises à jour de ce document seront rajoutés en les encadrant. Les prochaines éditions souligneront uniquement les informations nouvelles par rapport à l'édition précédente.

*Note:* Ce « Help Desk » n'est pas exhaustif et pourrait s'adapter à des critères futurs.

Dans cette  
Edition:

Généralités

Rappel

Difficulté 1

Généralités

Caractéristiques: *Rappels*

Exemples Pratiques

Difficulté 2

Equilibre Instable

Bases et Critères:

*Malentendus Fréquents*

## Généralités

5.2.1: « La mise en place d'engins de remplacement autour du praticable est autorisée comme suit : 1 pour les gymnastes individuelles et 2, au maximum, pour les ensembles – pour les massues respectivement 2 et 4. »

- La gymnaste ne peut utiliser qu'un engin de remplacement qui a été placé **avant** le début de l'exercice.



## Difficulté 1

1.4 Pénalisations par les Juges D1:

0.1	0.2	0.3 ou plus
Symbole incorrect de la difficulté corporelle		L'addition de la valeur totale des difficultés ou la valeur d'une difficulté est incorrecte



- Dans le cas où le symbole d'une difficulté corporelle est incorrect (0.1) alors que la difficulté corporelle est correctement exécutée, la difficulté reste valable mais la pénalisation est appliquée. « Incorrect » = une ou plusieurs parties du symbole ne sont pas dessinées correctement ou manquent:

- Exemple:

La gymnaste réalise (  ) mais elle écrit (  ): D1=OK + Pénalisation =0.10 (symbole incorrect)



- Si le symbole est complètement erroné : Difficulté non valable + Pénalisation

- Exemple:

Une gymnaste déclare  E mais réalise  E : C'est une difficulté totalement différente dans le tableau: D1=0.00 + Pénalisation =0.10 (symbole incorrect)

- Si le symbole et la valeur sont complètement erronés : Difficulté non valable + Pénalisation

- Exemple:

Une gymnaste déclare  **G** mais réalise  **E**: C'est une difficulté totalement différente dans le tableau avec une valeur différente:  $D1=0.00 + \text{Pénalisation} = 0.30$  (valeur incorrecte)

### 3.1.1: Sauts: “**Caractéristiques de Base**: Forme fixée et bien définie;” Tableau #9-11



- La forme n'est pas fixée ou bien définie quand le saut est réalisé avec un mouvement “à bascule”; le saut n'est pas valable car il y a une “grave altération **des caractéristiques de base** » (1.2.4) spécifiques des sauts.
- 4.1.1: Equilibres: “**Caractéristiques de Base**: doivent être exécutés sur demi-pointe ou sur un genou et avoir une forme bien définie et fixée...”
- La forme n'est pas bien définie et fixée si la gymnaste exécute un élan ; l'équilibre n'est pas valable car il y a une “grave altération **des caractéristiques de base** » (1.2.4) des Equilibres.

### 5.1.1 Pivots: “**Caractéristiques de Base**: être exécutés sur demi-pointe, talon bien soulevé”.

- Quand le pivot est réalisé sur demi-pointe avec le talon soulevé, mais le talon n'est pas soulevé bien en haut, la difficulté de pivot est encore valable avec une pénalisation d'Exécution: 0.1: segment incorrect.

### 5.1.2/5.1.7/ (Tableau #8 et #9): Pivots avec jambe d'appui fléchie/ tendue progressivement:

- La valeur du pivot comprend la **valeur de la base**
  - + **valeur de la base pour chaque rotation supplémentaire**
  - + les **critères énoncés** (fléchie/tendue) sont appliqués une seule fois pour le pivot entier.














Exemple: Pivot 8H, exécuté avec 720°  

**Valeur:** base 360° jambe horizontale > 0.30







+ rotation supplémentaire > 0.30

+ critère “flexion et retour à position tendue” > 0.50 = **1.10**

## DIFFICULTÉ 2


1. Sur la fiche officielle, la Base  (Maniement) est valable uniquement pour les éléments énumérés dans le tableau sous Maniement (page 49).
2.  : 
  - critère  n'est pas valable (le saut est déjà compris dans le symbole ci-dessous)
3.  : 
  - critère  n'est pas valable (*sans mains* est déjà compris dans le symbole ci-dessous)
4. Critère  (exécuté dans une position au sol)
  - n'est pas valable pour les Difficultés Corporelles qui n'existent qu'au sol.
5. Critère 
  - n'est pas valable pour le lancer ou la reprise de l'engin avec la main en ayant le bras tendu en avant pendant les sauts avec flexion du tronc en arrière (voir exemples sur page 53).
6. "Corde pliée"
  - corde pliée en deux uniquement (pas plus).
7. Equilibre Instable:
  - La corde (complètement tendue ou pliée en deux) sur le dos pendant un pivot est dans une position d'Equilibre Instable  (*engin tenu sans mains sur une surface réduite (nuque, pied, le dos d'une main) ou avec un rapport corps-engin complexe avec risque de perte (y compris le ballon tenu sur la main ouverte pendant une difficulté de pivot - page 49)*). La base n'est pas  parce que la corde est uniquement tenue sur le dos et ne réalise pas une rotation (voir définition de  page 50). Si la corde est croisée, au lieu d'être ouverte et dans la position complètement tendue sur le dos pendant un pivot pour la Base , elle n'est plus instable et la difficulté ne sera plus valable à cause du manque de Maîtrise.
  - La corde complètement ouverte et tendue tenue sur la nuque pendant un pivot à boucle/jambe tendue avec aide, n'est pas dans une position d'Equilibre Instable parce

que la corde est coincée entre la nuque et les bras levés; dans ce cas, il n'y a pas de « risque de perte ».

- Le cerceau, placé sur le dos pendant un pivot, qui est suspendu par la force même de l'inertie *sans réaliser une rotation*, n'est pas considéré une position d'Equilibre Instable car il n'y a pas de « risque de perte ». Dans ce mouvement, le cerceau peut uniquement glisser en bas du dos mais la position de la jambe libre pendant le pivot l'arrêtera et l'empêchera de tomber au sol. Ce n'est pas Rotation  parce qu'il n'y a pas de rotation complétée de manière autonome.
- Les deux massues peuvent être placées sur la nuque mais elles doivent y reposer sans être tenues par la partie arrière de la tête et les épaules ("coincées") à fin d'être considérées comme Equilibre Instable.
- Pour la Base , le critère  $\neq$  n'est pas valable (dans le Tableau Récapitulatif de la Maîtrise avec et sans lancer, les Bases  et  sont dans la même case, mais le critère  $\neq$  n'est pas valable pour  car l'engin dans une position instable doit être sans mains). Le critère  $\neq$  est pour la Base .



8.  "Echappé avec reprise " (page 50).

- Pour un échappé de base exécuté sur une difficulté, l'échappé du bout et la reprise doivent être réalisés **pendant** la difficulté. Si des rotations supplémentaires de la corde sont exécutées pendant la difficulté, la reprise peut être faite **immédiatement après** (car la double rotation de la corde exige une période de temps plus longue).

9.  Rebonds avec Ballon: "Au sol: un seul rebond avec la main par dessus le niveau du genou, aussi la série de petits rebonds. **Grand** rebond de différentes parties du corps"(page 50).

- Deux petits rebonds, souvent vus, ne correspondent à aucune des définitions et donc ne sont pas valables.

10.  Grands Mouvements en Huits, Grande Circumduction, (page 50).

- Une grande circumduction du bras tenant l'engin (grand cercle) se trouve sous la Base  et ne doit pas s'écrire comme Base . La rotation de l'engin est une corde pliée en deux/cerceau autour de la main – série (3 au minimum) - ; rotation libre du cerceau exécutée sur une autre partie du corps sans les mains (une seule rotation suffit).