



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 signalant. Ainsi, les prochaines éditions ne souligneront que 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*



*Octobre 2010*

## 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.



- Lorsque la position "à biche" n'est pas bien définie (i.e.: la jambe de devant est ouverte avant que la forme soit définie), le saut n'est pas valable car il s'agit d'une altération des caractéristiques de base.

### 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...".



- Les équilibres multiples sont composés de deux équilibres; chaque équilibre doit respecter les caractéristiques de base citées ci-dessus. Souvent, le deuxième équilibre est réalisé sans fixer la forme. Dans ce cas, l'équilibre multiple n'est pas valable.
- 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.



- Quand une gymnaste réalise un pivot multiple, elle doit maintenir le talon élevé pendant les deux rotations minimales de  $360^\circ + 360^\circ$  pour que le pivot soit valable.

### 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  $720^\circ$   

**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).  La Transmission de l'engin sous la jambe pendant un pivot n'est pas valable comme Maîtrise parce qu'elle n'appartient pas à cette liste. Lorsqu'une transmission est réalisée avec un grand mouvement du bras qui complète une grande circumduction, la Maîtrise appartient alors aux Maniements : grande circumduction.
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.  **Il en est de même pour la corde ouverte et tendue, si elle est tenue au même temps sur plusieurs grands segments du corps.**

- 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.








- Ballon: Le ballon tenu sur la paume de la main pendant une rotation est uniquement valable pour pivots (Code p.49). Au Ch. du Monde, on a vu beaucoup de gymnastes déclarant « Equilibre instable » alors qu'elles tenaient le ballon sur la paume pendant des difficultés avec rotation autres que des pivots : « penché » avec rotation (souplesse), certaines ondes, souplesse avec flexion arrière et rotation, etc. Dans ces cas: pas de Maîtrise = pas de difficulté.




- Le ballon est fréquemment tenu entre le bassin et les jambes pendant le pivot cosaque et dans de nombreux cas, la gymnaste coince le ballon en se penchant légèrement en avant (en gardant le ballon tenu entre les jambes et le bassin). Le ballon ainsi coincé n'est pas considéré instable.

- 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.  Une massue tenue par l'autre massue sur la partie supérieure du poignet de la gymnaste (petite surface) est valable comme Equilibre instable car il y a « risque de perte ».

- 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 Huit, 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).

 11.  Long roulement sur le corps: (p.49).

- Ballon: Les bras doivent être ouverts latéralement pour le roulement à travers deux bras (Code p.49) ; trop souvent, la gymnaste fait rouler le ballon le long des bras maintenus parallèles devant de son corps, ce qui ne correspond pas à la définition (pas valable comme Maîtrise).
- Cerceau: Long roulement: souvent exécuté comme transmission d'une main à l'autre sans compléter un vrai roulement. Pas valable comme Maîtrise et pénalisation d'Exécution= 0.2 roulement incomplet.

➔ 12. ↓ Reprise:

- Cerceau: pendant les reprises lorsque la gymnaste passe à travers le cerceau sans l'aide des mains, le cerceau parfois tombe directement sur le sol, ce qui est en réalité une perte. Pas valable comme Maîtrise (reprise) et pénalisation d'Exécution=0.3 perte.
- Ballon: Reprise: les gymnastes souvent déclarent Reprise directe avec roulement (○○○○) mais font réellement Reprise sur le dos de la main (∧) et ce n'est qu'après, qu'elles réalisent le roulement. Il faut déclarer uniquement soit l'une, soit l'autre et réaliser l'élément tel qu'il est défini dans le Code (p.. 54).

➔ 13. ○ : Série de cercles petits ou moyens des deux massues sur le même plan et la même direction

- Une série de cercles petits ou moyens avec une seule massue n'est pas valable (voir ci-dessus)
- Cercles exécutés dans différentes directions: ○ (↗)=0.1

➔ 14. Critère ∧


- Pas valable quand la gymnaste réalise un pas chassé. Le pas chassé est un élément préparatoire d'un saut et généralement, il n'a pas l'élévation d'un vrai saut.





➔ 15. Critères 3↗ Série et ↗ Changement de plan/direction:

- Ces critères sont valables uniquement s'ils sont réalisés selon leur définition (Code p.52-53); ils sont fréquemment déclarés sur la fiche mais pas exécutés suivant la définition.

➔ 16. Critère: - - - ↗ Pas rythmés:

- Définition des pas rythmés dans le Code de Pointage: "Les pas rythmés doivent être strictement liés à la musique et exprimer un rythme (et non pas une cadence)" (p.53). Ceux-ci ne sont pas valables s'ils sont réalisés comme pas élémentaires avec une cadence (par ex. la marche).

➔ 17.  Risque

- Les mouvements supplémentaires exécutés avant la reprise (les pas, les “pas” sur le sol) annulent le Risque parce que la reprise n’est plus immédiate par rapport aux deux rotations de base (voir Risque, p. 58).
- Reprise de la corde: souvent la corde touche le sol ou ne maintient pas une forme nette pendant la reprise du Risque, ce qui annule le Risque et comporte une pénalisation d’Exécution 0.1= reprise incorrecte.
- Pour reprise des deux massues pendant le Risque:  1 (    ) = 0.9

Artistique

➔ 1. Artistique 2.7 et 2.8 (p. 61): ces points du Code doivent être plus strictement respectés.

➔ 2. Les juges doivent pénaliser dûment les conséquences de la grande perte de l’engin sur *le rythme de chaque séquence de mouvements, l’interruption de l’enchaînement logique des mouvements, l’unité* (et l’impact dans les Formations des Ensembles) (p. 89, 90).

➔ 3. § 3.2.4 ENSEMBLES: « Les éléments comportant une relation entre les gymnastes doivent être choisis en respectant les caractéristiques essentielles de la gymnastique rythmique, à savoir : le maniement des engins / l’esthétique gymnique » (p.80).

- *Maniement de l’engin* : souvent l’engin reste immobile pendant plus de 3 mouvements, parce que l’engin est utilisé pour soulever une gymnaste. Il est nécessaire de limiter ce type de collaboration (Si une gymnaste est soulevée par ses 4 partenaires et l’engin reste statique pour plus de 3 mouvements : pénalisation d’Exécution 0.3=engin statique).