

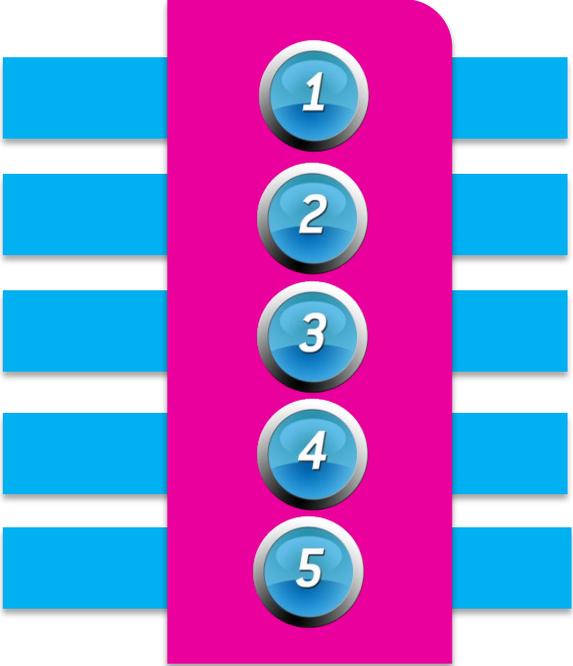
# **GUIDE DU JUGE DÉBUTANT IMPOSÉ**

## **MODULE 3**

### **LIRE UN MOUVEMENT IMPOSÉ**

**2021-2022**

# SOMMAIRE



1

Comment lire un mouvement imposé

2

Exigence technique

3

Conseil technique

4

Reconnaissance des éléments

5

Ecriture symbolique

# CONSTRUCTION DES MOUVEMENTS

## Chaque mouvement est décomposé en paragraphes

Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	Colonne 4
<i>Descriptif des éléments à réaliser, terminologie</i>	<i>Valeur du ou des éléments et symbolique</i>	<i>Figurines</i>	<i>Exigences techniques &amp; conseils techniques</i>

**Exigence technique : Impératif, ce que la gymnaste doit réaliser dans l'élément sans être pénalisée, la pénalité est de 0,30 Pt (Sauf particularité)**

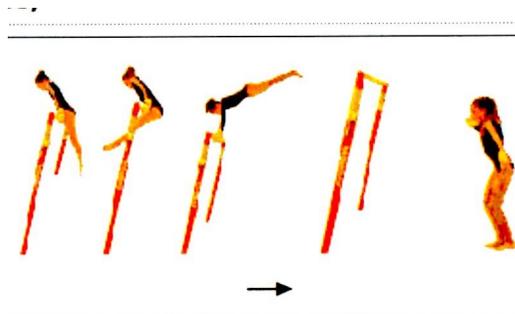
**Conseil technique : Explication, comment la gymnaste doit réaliser l'élément, il peut être pénalisé pour des fautes générales**

# EXIGENCE TECHNIQUE

## 4-3 – Prise d'élan à l'appui libre

2

- Sans arrêt, élan des jambes en Ar à **l'appui libre**, au dessus de l'horizontale, **bras tendus**, arrivée au sol face à BI



- Bras tendus à l'appui libre
- Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale :
  - A l'horizontale : 0,30 Pt
  - Sous l'horizontale : 0,50 Pt

Cas particulier

- Si l'exigence technique n'est pas respectée : → **pénalité de 0,30 pt.**
- Sauf cas particulier, alors la valeur de la pénalité est spécifiée.

**Chaque mouvement peut contenir  
3 sortes de paragraphe**

# 1 - PARAGRAPHE COTÉ

Il comprend un ou plusieurs éléments ayant une valeur donnée :

- Ecriture **gras souligné : élément coté**
- Ecriture ***gras italique : position tenue***
- Ecriture "normale" : tout élément ou passage non coté

5-10 : 8 temps Grand écart antéropostérieur

0,5

1 - 6 : Glisser au **grand écart antéropostérieur** D avec ou sans les mains, bras libres

7 - 8 : ***Position tenue***

//

|||



# 1 - PARAGRAPHE COTÉ

5-10 : 8 temps Grand écart antéropostérieur

0,5

1 - 6 : Glisser au grand écart antéropostérieur D avec ou sans les mains, bras libres

7 - 8 : **Position tenue**

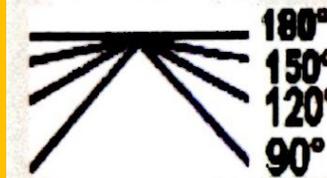
➤ **Conseil Technique**

➤ **Exigences techniques**

➤ **Fautes générales** → Faute de tenue du corps

➤ **Fautes de texte** → 0,10 Pt par tiret oublié

- **Le grand écart doit être dans l'axe**



- Ecart > à 150° SP
- Ecart entre 120° & 150° = 0,10 Pt de pénalité
- Ecart entre 90° & 120° = 0,30 Pt de pénalité
- Ecart inférieur à 90° = Difficulté non reconnue



## 2 - PARAGRAPHE NON COTÉ

Le **paragraphe non coté** est un paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée.

### 5 – 11 : 2 X 8 temps : Chorégraphie

**1-4** : Rotation du buste en fléchissement les jambes vers la D, genoux au sol, pointes de pieds tirées, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol

**5-6** : Par appui du bras G, effectuer un  $\frac{1}{2}$  tour à G, s'établir à genoux assis talons, mains au sol

**7-8** : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face

**1-2** : Amener les bras à l'oblique AV, simultanément, dos rond, paumes vers l'extérieur, tête baissée

**3-4** : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face

**5-6** : Effectuer un  $\frac{1}{4}$  de tour à D en redressant le buste pour s'établir à genou G dressé, jambe D

**7-8** : Se redresser à la station, bras le long du corps



## 2 - PARAGRAPHE NON COTÉ



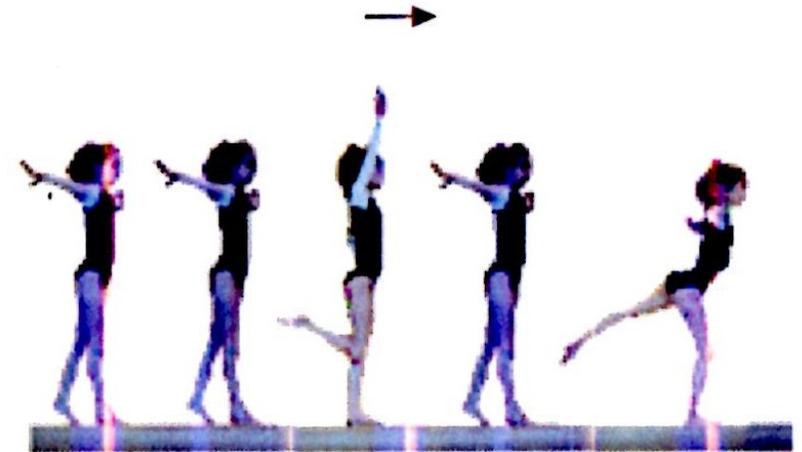
- **Exigences techniques**
- **Fautes générales** → Tenue du corps
- Fautes de texte → 0,10 Pt par tiret oublié avec un maximum de 0,80 Pt par paragraphe

## 3 - PARAGRAPHE NON COTÉ AVEC INTITULÉ

Le **paragraphe non coté** avec intitulé est un paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments principaux sans une valeur donnée.

### 5A – 3 : Attitude libre - Arabesque

- 1 ou 2 pas
- Attitude sur 1 pied *position tenue*
- 1 pas
- Arabesque *position tenue* jambe d'appui mi-fléchie



# PARAGRAPHE COTÉ - PRÉCISIONS

## 4.7 - Roue

1.5

- $\frac{1}{4}$  de tour à G sur jambe D, pied G en AV, bras latéraux
- Avancer jambe D et basculer à la  $\frac{1}{2}$  fente AV D, bras dans le prolongement du corps
- **Roue** arrivée en  $\frac{1}{2}$  fente AV G, bras dans le prolongement du corps



Si la Roue n'est pas tentée (ou exécutée avec aide)

Perte de la Valeur de l'élément sur la note D & - 3 Pts sur la note E

Si la Roue est tentée sans retour sur poutre  
Perte de la Valeur de l'élément sur la note D & les Fautes d'exécution sur la note E

# ORDRE ET EXÉCUTION DES ÉLÉMENTS

**Les éléments d'un exercice imposé doivent être exécutés dans l'ordre chronologique du texte.**

- Élément non exécuté dans l'ordre chronologique : **Pénalité de 0,80 point**
- Élément supplémentaire (tout élément rajouté à l'enchaînement prévu) : **Pénalité de 0,80 point + fautes d'exécution du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> degré**

# INVERSION

- ❖ Les exercices imposés peuvent être inversés en partie ou en totalité (excepté les mouvements d'ensemble), mais les directions ne peuvent être modifiées.

Inversion	Texte	Exécution
	Autorisé	
	Pas chassés D-G-D	Pas chassés G-D-G

- ❖ Un pas en plus ou en moins est accepté en cas d'inversion à la poutre et au sol, sauf dans les liaisons d'éléments où figure le terme "sans arrêt ».
- ❖ Changement de direction non-conforme au texte : **pénalité de 0.30 pt**

# ARRÊT

- ❖ **Sauf indication contraire**, un exercice imposé doit être exécuté sans arrêt (temps de pause)
- ❖ **Chaque arrêt** pour une pause de concentration supérieure à 2 secondes entraîne une **pénalité de 0,10 point**. (Sans pénalité pour poussins du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> degré)

	Arrêt obligatoire	Pénalité pour non respect
Position tenue	2 secondes minimum	0.30 point

# CHUTE

Tout élément chuté **peut-être recommencé** (entrée et sortie comprises) sans pénalité pour élément supplémentaire.

✓ **Exemple: que faites-vous ?**

<b>1<sup>ère</sup> tentative</b>	<b>Souplesse Ar</b>	<b>Chute</b>	<b>0,50 de fautes</b>
<b>2<sup>ème</sup> tentative</b>	<b>Souplesse Ar</b>	<b>Chute après pose de pied</b>	<b>0,10 de faute</b>
<b>3<sup>ème</sup> tentative</b>	<b>Souplesse Ar</b>	<b>Réussie</b>	<b>0,30 de fautes</b>
<b>Fautes retenues</b>	<b>2 chutes + 0,30 de fautes à la dernière exécution</b>		<b>2,30 Pts</b>

# ÉLÉMENT RECOMMENCÉ

Élément mal exécuté, sans chute et recommencé : **pénalité de 0,50 pt + fautes d'exécution sur les 2 tentatives**

✓ Exemple: que faites-vous ?

1 <sup>ère</sup> exécution	Saut Gr	Gros déséquilibre	0,60 de fautes
2 <sup>ème</sup> exécution	Saut Gr + Saut écart antéropostérieur	Bien réalisé	0,10 de fautes
Total des fautes	1 <sup>er</sup> saut Gr 0,60 de fautes + <b>0,50 de 2<sup>ème</sup> tentative</b> + 0,10 de faute 2 <sup>ème</sup> exécution		1,20 Pt

# ÉLÉMENTS AU CHOIX

Lorsque des éléments au choix sont proposés, la gymnaste doit choisir l'une des 2 options.

- ❖ En cas de chute lors de la 1<sup>ère</sup> exécution :
  - ✓ La gymnaste peut exécuter à nouveau **le même élément** mais n'a pas le droit de tenter l'autre élément.
  
- ❖ A la table de saut, lorsque dans un même degré, des sauts différents sont proposés, la gymnaste doit effectuer **2 fois le même saut.**

# ANNONCES

Les gymnastes sont **responsables** de l'annonce des numéros des degrés qu'elles exécutent.

- ❖ Mauvaise annonce du degré (aînées et jeunesses)
  - ✓ Notation du degré exécuté (note D) et **pénalité de 0,80 point sur la note E**
  
- ❖ Mauvaise annonce du degré (poussins) sans pénalité
  
- ❖ Pas d'annonce du degré au saut :
  - ✓ Le juge ne doit pas laisser sauter la gymnaste avant de connaître son degré.
  - ✓ Saut exécuté avant le signal des juges, saut à refaire Sans pénalité

# LA SYMBOLIQUE

- ❖ L'écriture symbolique a pour objectif de faciliter la lecture des mouvements après le passage de la gymnaste et de conforter le juge dans sa prise de notes.
- ❖ J'ai bien vu cet élément ou l'inverse la gym a « oublié » d'effectuer telle difficulté.
- ❖ Si cela peut paraître ardu, il est important de s'initier rapidement au processus.
- ❖ Comprendre la logique de cette écriture est le premier pas

# RUDIMENTS DE SYMBOLIQUE

Impulsion 2 pieds **||** } Placé devant  
 Impulsion 1 pied **|** } le signe

Placé sous le signe  
 Envol **—**  
 Appui du corps **=**  
 Appui des mains **.**

## Positions du corps ou actions

Corps tendu **/**

Corps Groupé **∩**

Corps carpé **∨**

Position carpé écart **^**

Ecart 180° **—**

Pirouette 1 Tour **○**

Rotation ½ Tour **⤿**

Rotation ¼ de Tour **⤿**

Position verticale **|**

Rotation Av **⊖**

Rotation Ar **⊕**

Renversement Av, Ar **∩**  
 avec ou sans envol

Appui libre **♀**

Courbe AV **)**

Courbe AR **(**

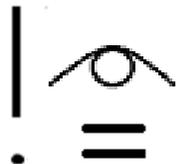
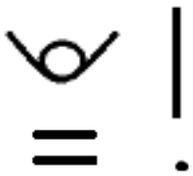
Balancer AV **⊖**

Balancer AR **⊕**

Bascule BI **L**

Bascule BS **∩**

# EXEMPLES DE DÉCLINAISON DE LA SYMBOLIQUE

Saut vertical		Saut groupé		Roue	
ATR		ATR 1/2 valse		ATR valse 1 Tr	
Souplesse Ar		Saut de mains		Flip	
ATR roulade Av			Roulade Ar ATR		
Balancer AV et balancer AR					