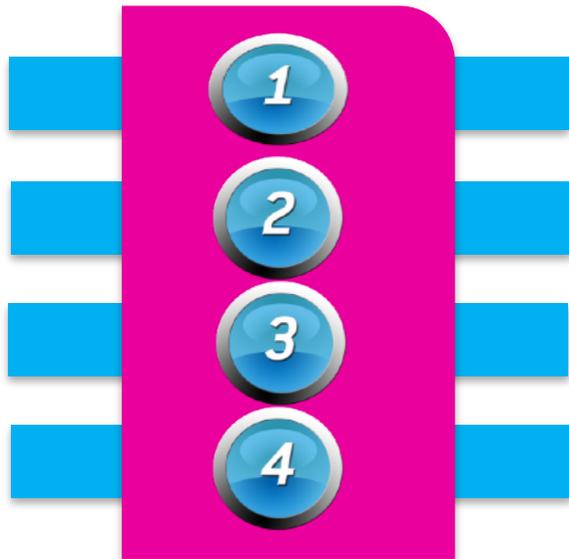


Guide du juge imposé

Module 3 - Lire un mouvement Imposé

Saison 2024-2025

Sommaire



Comment lire un mouvement imposé

Les exigences techniques

Les conseils techniques

La reconnaissance des éléments

Rappel : la note

- La **note D** (difficultés) est variable suivant le degré et va de 4 à 13 points (voir particularités sur certains degrés lorsqu'il existe des options)
- La **note E** (exécution) est de 10 points sur lesquels seront déduites les fautes
- La **note finale** est obtenue en faisant la **moyenne des notes E des 2 juges + la note D**

Note finale D + E (EXEMPLE)

<i>Moyenne des Notes E</i>	<i>Note D</i>	<i>Note finale</i>
7.45	8.00	15.45

Note D		Note E	
Ex:4 ^{ème} degré Poutre A/J	8.00 Pts	10.00 Pts	
Entrée Equerre	1.00 Pt	Juge 1	Juge 2
ATR	1.00 Pt		
Saut écart + saut groupé	1.00 Pt (0,50 + 0,50)	7.30	7,60
Pivot	1.00 Pt		
Cabriole + saut vertical	1.00 Pt (0,50 – 0,50)		
Roue	1.50 Pt		
Sortie Saut de mains	1.50 Pt		

Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

Construction des mouvements

- Chaque mouvement est décomposé en paragraphes

Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	Colonne 4	Colonne 5
Degré et numéro de paragraphe	Descriptif des éléments à réaliser, terminologie	Valeur du ou des éléments et symbolique	Figurines	Exigences techniques & conseils techniques

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

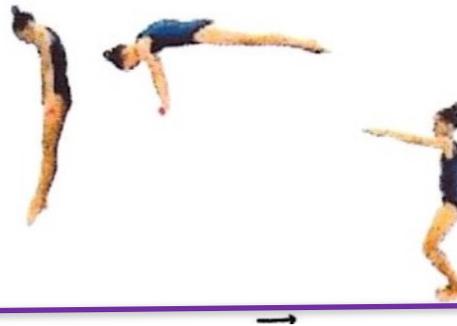
Conseil technique : Explication, comment la gymnaste doit réaliser l'élément, il peut être pénalisé pour des fautes générales

Exigence technique

4-3 Appui libre (élan + sortie repoussée)

2

- Flan des jambes en Av puis en Ar à l'**appui libre**, corps à l'horizontale minimum, bras tendus, arrivée à la station face à BI



• Prise d'élan corps à l'horizontale

• Alignement du corps à l'appui libre

• **Bras tendus à l'appui libre**

- Si l'exigence technique n'est pas respectée : → **pénalité de 0,30 pt.**
- **Conseil technique**

Lecture des mouvements

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

1° Paragraphe côté

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

Symbolique de la position tenue

Valeur de l'élément

5-10 : 8 temps Grand écart antéropostérieur

0,5

1-----8

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

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



Symbolique de l'élément

1° Paragraphe côté (suite)

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**



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



Conseil technique

Exigences techniques

Fautes générales → Fautes de tenue de corps

Fautes de texte → 0,10 pt par tiret oublié

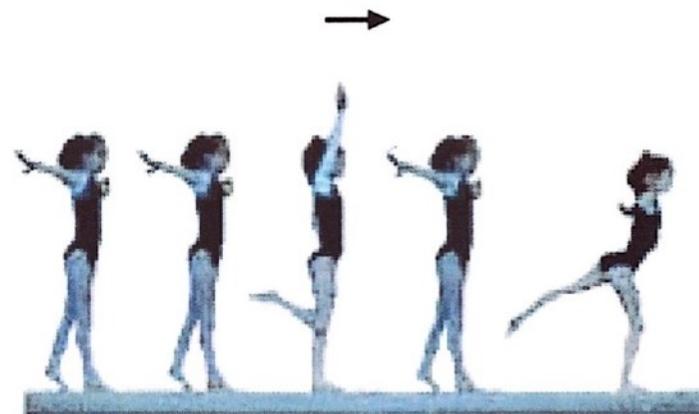


2° Paragraphe non-côté avec intitulé

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



Si l'élément de l'intitulé n'est pas réalisé, pénalité de 0,80 Pt net sur la note E (pénalité maximum pour le paragraphe)

3° Paragraphe non-côté ou "Chorégraphie"

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 ½ 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 ¼ 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

7-8 5-6 3-4 1-2 7-8 5-6 1-4 ←



• Fautes de texte → 0,10 Pt par tiret oublié avec un maximum de 0,80 Pt par paragraphe

• Fautes générales → Fautes de tenue de corps

Reconnaissance des éléments

- L'élément est **TENTÉ** si :
 - >La gymnaste réalise **une partie de la difficulté**
- L'élément est **RECONNU** si :
 - >La gymnaste **réalise la difficulté avec les caractéristiques techniques exigées**

Se référer au **tableau des «Eléments tentés / Eléments reconnus»** spécifique à chaque agrès et catégorie

Eléments tentés / reconnus

Élément RECONNU :

la valeur de l'élément est accordée en note D

Les fautes techniques et les fautes générales sont déduites de la note E

Ex: Acro ou saut retour minimum 1 pied sur poutre (Roue, Souplesse...) ou sur les pieds d'abord (sol), angles suffisants (sauts écart, ATR, prise d'élan en barres...), rotation suffisante (pivots), etc...

Élément NON-RECONNU MAIS TENTÉ :

Perte de la valeur de l'élément en note D

Seules les fautes générales sont déduites de la note E

Élément NON-TENTÉ (ou exécuté avec aide):

Perte de la valeur de l'élément en note D

Pénalité de 3 points sur la note E

Remarque : les éléments oubliés sont considérés NON-Tentés.

Attention en 5ème degré: la roue pied-pied en poutre pour être considérée tentée doit arriver 1 pied sur poutre minimum. La rondade-flip-flip en Sol pour être considérée tentée, le 2ème flip doit être lancé...

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 (Élément qui n'existe pas dans le degré concerné) : **Pénalité de 0,80 point + fautes d'exécution du 1^{er} au 5^{ème} degré**

Paragraphe côté : Exemple

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

Inversion Droite-Gauche

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

	Texte	Exécution
Inversion (exemples)	Autorisé	
	Pas chassés D-G-D	Pas chassés G-D-G
	Demi-tour à G sur jambe G	Demi-tour à D sur jambe D

- 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^{er} au 3^{ème} degré)
- **Indication « Position tenue »**

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

Liaison d'éléments

- Lorsqu'il est indiqué "sans arrêt", les éléments doivent être enchaînés sans arrêt, ni déséquilibre, ni reprise d'élan.
- Pénalités pour manque de liaison :

Liaison d'éléments	Pénalité pour non respect
2 éléments gymniques (ex : sauts)	0.30 point
2 éléments acrobatiques (ex : rondade + flip)	0.50 point

Chute

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

- **Exemple: que faites-vous ?**

1 ^{ère} tentative	Souplesse Ar (Jambes moyennement fléchies : 0,30)	Chute sans pose de pied (1pt)	1,30 pt de fautes
2 ^{ème} tentative	Souplesse Ar (Jambes légèrement fléchies 0,10)	Chute après pose de pied	1,10 pt de fautes
Fautes retenues	2 chutes + 0,10 de fautes à la dernière exécution		2,10 pts de fautes

Si elle continue :

3 ^{ème} tentative	Souplesse Ar (Jambes moyennement fléchies)	Réussie	0,30 pt de fautes
Fautes retenues	2 chutes + 0,30 de fautes à la dernière exécution		2,30 pts de fautes

Élément recommencé

- Élément mal exécuté, sans chute et recommencé :

Pénalité de 0,50 pt + fautes d'exécution sur les 2 tentatives

- **Exemple** : La gymnaste doit exécuter dans son exercice ; saut groupé + saut écart antéropostérieur :

1 ^{ère} exécution	Saut Gr (Genoux sous l'horizontale)	Gros déséquilibre	0,60 de fautes
2 ^{ème} exécution	Saut Groupé + Saut écart antéropostérieur (Jambes légèrement fléchies)	Enchaînement réussi	0,10 de fautes
Total des fautes	1 ^{er} saut Gr 0,60 de fautes + 0,50 de 2 ^{ème} tentative + 0,10 de faute à la 2 ^{ème} exécution		1,20 Pt

Éléments au choix

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

En cas de chute lors de la 1^{ère} exécution :

- La gymnaste peut exécuter à nouveau **le même élément** mais n'a pas le droit de tenter un autre élément.
- Sinon, on ne prend aucun élément en note D et on pénalise les fautes générales des deux exécutions en note E

Exemple : en 5^{ème} degré poutre : Acrobatie au choix : si la gymnaste tente une souplesse AR sans retour sur poutre et chute, elle ne peut pas ensuite faire une roue pied-pied ni une souplesse AV ou une cloche.

Annonce

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