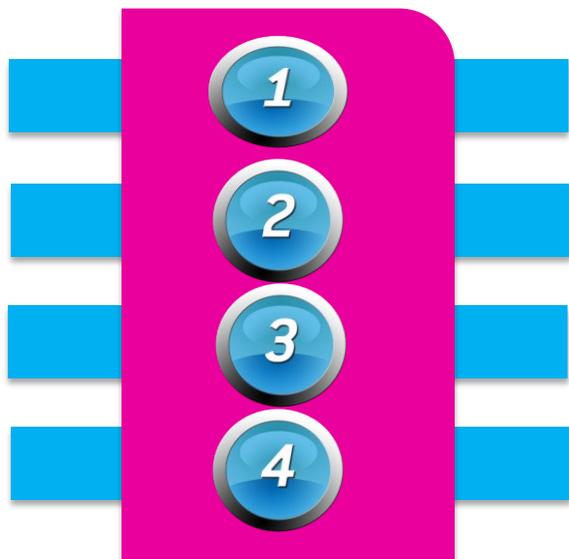


# Guide du juge imposé

Module 3 - Lire un mouvement Imposé

Saison 2023-2024

# 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		
Moyenne des Notes E	Note D	Note finale
7.45	8.00	15.45

Note D		Note E	
Ex:4 <sup>ème</sup> degré Poutre A/J	8.00 Pts	10.00 Pts	
Entrée Equerre	1.00 Pt	<b>Juge 1</b>	<b>Juge 2</b>
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

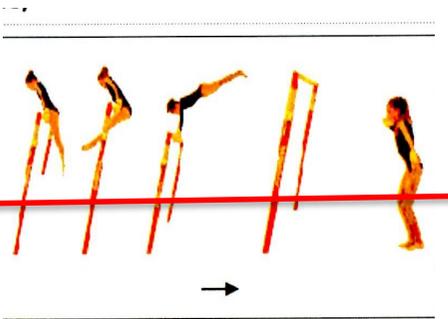
- **Chaque mouvement est décomposé en paragraphes**

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	<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		<ul style="list-style-type: none"><li>• Bras tendus à l'appui libre</li><li>• Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale :<ul style="list-style-type: none"><li>• A l'horizontale : 0,30 Pt</li><li>• Sous l'horizontale : 0,50 Pt</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sans arrêt, élan des jambes en Ar à l'appui libre, au dessus de l'horizontale, bras tendus, arrivée au sol face a BI</li></ul>			

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

# 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

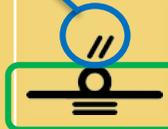
Valeur de l'élément

5-10 : 8 temps **Grand écart antéropostérieur**

0,5

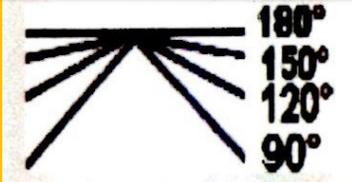
1 - 6 : Glisser au **grand écart antéropostérieur** D avec ou sans les mains, bras libres

7 - 8 ***Position tenue***



Symbolique de l'élément

# 1° Paragraphe côté

5-10 : 8 temps Grand écart antéropostérieur	0,5	<b>Le grand écart doit être dans l'axe</b>
1 - 6 : Glisser au <b>grand écart antéropostérieur</b> D avec ou sans les mains, bras libres 7 - 8 : <b>Position tenue</b>		 <ul style="list-style-type: none"><li>- Ecart &gt; à 150° SP</li><li>- Ecart entre 120° &amp; 150° = 0,10 Pt de pénalité</li><li>- Ecart entre 90° &amp; 120° = 0,30 Pt de pénalité</li><li>- Ecart inférieur à 90° = Difficulté non reconnue</li></ul>

Conseil technique

Exigences techniques

Fautes générales → Fautes de tenue de corps

Fautes de texte → 0,10 pt par tiret oublié

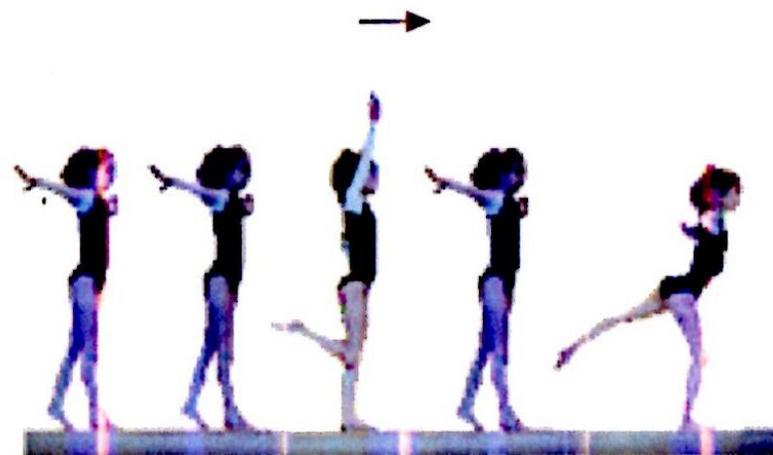


## 2° Paragraphe non-côté avec intitulé

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  $\frac{1}{2}$  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



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

# 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 (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**

# Paragraphe côté : 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

# 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)
- **Indication « Position tenue »**

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

# Liaison d'éléments

- Si indiqué sans arrêt, deux éléments doivent être exécutés en liaison, sans arrêt ni déséquilibre : par exemple sauts sur la poutre.

- Pénalité pour manque de liaison :

Manque de liaison entre éléments	Pénalité
Entre 2 éléments gymniques (sauts)	<b>0.30 point</b>
Entre 2 éléments acrobatiques	<b>0.50 point</b>

- Elan intermédiaire (barres) : **0,50 point**

# Chute

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

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

1 <sup>ère</sup> tentative	Souplesse Ar (Jambes moyennement fléchies)	Chute	1,30 pt de fautes
2 <sup>ème</sup> tentative	Souplesse Ar (Jambes légèrement fléchies)	Chute après pose de pied	1,10 pt de faute
3 <sup>ème</sup> 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
-----------------	---	----------

## 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, que faites-vous ?

1 <sup>ère</sup> exécution	Saut Gr (Genoux sous l'horizontale)	Gros déséquilibre	0,60 de fautes
2 <sup>ème</sup> exécution	Saut Gr + Saut écart antéropostérieur (Jambes légèrement fléchies)	Enchaînement réussi	0,10 de fautes
Total des fautes	1 <sup>er</sup> saut Gr 0,60 de fautes + 0,50 de 2 <sup>ème</sup> tentative + 0,10 de faute à la 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.

# 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

# 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 1/2 Tour **⤿**

Rotation 1/4 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 symbolique

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