

Formation Juges débutants

TASSIN 17 Janvier 2016

EXERCICES IMPOSES

GENERALITES



Exercices imposés (CP 8)

Les exercices imposés sont conçus par les cadres de la Commission Fédérale de Gymnastique Masculine.

■ Pupilles et Adultes

- 4 agrès avec 5 degrés de difficulté
- exercices notés sur 10 points

■ Jeunes poussins

- 4 agrès avec 4 degrés de difficulté notés sur 10 points
- 2 ateliers arçons et 2 ateliers anneaux notés sur 3 ou 5pts

les gymnastes doivent exécuter précisément et parfaitement les exercices définis par un texte et des figurines.

En cas de non-concordance entre le texte et les figurines, c'est le texte qui fait foi



Exercices imposés (CP 8)

Un exercice est divisé en parties qui ont chacune une valeur indiquée.

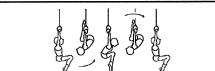
Le total des pénalisations ne peut dépasser la valeur de la partie y compris en cas de chute, d'aide et de non reconnaissance.

Lorsqu'une partie comporte plusieurs éléments, le juge doit répartir judicieusement la valeur de la partie en fonction des difficultés des éléments. Ceci permet de connaître les pénalisations à apporter dans le cas d'un élément non fait.

Exercices imposés

Exemples

Atelier Poussins

Elément 1	ou	Elément 2
 3,0 De la suspension, bras tendus, corps groupé, pieds au sol, puis tourner en arrière bras tendus. Poser les pieds au sol, puis tourner en avant bras tendus pour revenir à la position de départ. Bras fléchis (chaque) 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Toucher les câbles avec pieds ou jambes 0,1 Appui des pieds ou jambes dans les câbles 0,5 Arrêt à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps désaxé 0,1 ou 0,3 Corps non groupé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation pour poussée des jambes.		 5,0 De la suspension, bras tendus, corps groupé, pieds au sol, s'établir à la suspension renversée corps tendu (chandelle), position tenue 2s - Revenir corps groupé à la position de départ. Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps non groupé 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Toucher les câbles avec pieds ou jambes 0,1 Appui des pieds au sol pour tourner en arrière 0,5 Position non marquée 2,0 Appui des pieds ou jambes avec les câbles 0,5 Tête rentrée 0,1 Corps désaxé 0,1 ou 0,3 Manque de stabilité 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation pour poussée des jambes au départ.

Poussins 1^{er} degré - Sol

Pupilles 2^{ème} degré - Barres Parallèles

Droits et devoirs des gymnastes et assistants (R7, CP 7)

■ Entraîneurs doivent

- être en tenue correcte
- aider son gymnaste à préparer l'engin
- soulever son gymnaste à la suspension aux anneaux et à la barre fixe sans le pousser
- se tenir près de l'engin pour des raisons de sécurité sauf sol et arçons
- assister et conseiller pendant les 30s à la suite d'une chute et entre 2 sauts

Droits et devoirs des gymnastes et assistants (R7, CP 7)

■ Entraîneurs ne doivent pas

- modifier la hauteur des engins sauf les barres parallèles hautes en équipe
- parler et aider le gymnaste pendant l'exercice
- discuter avec les juges pendant le déroulement de la compétition
- déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice

Droits et devoirs des gymnastes et assistants (R7, CP 7)

■ Gymnastes doivent

- se présenter de façon correcte au responsable du jury à l'engin au début et à la fin de l'exercice
- s'abstenir de tout comportement indiscipliné

Droits et devoirs des gymnastes et assistants

(R7, CP 7)

■ Gymnastes ne doivent pas

- modifier la hauteur des engins sauf les barres parallèles hautes en section
- commencer l'exercice avant l'autorisation des juges
- discuter avec les juges pendant le déroulement de la compétition

Droits et devoirs des juges

(CP 5)

■ Le juge doit

- avoir en sa possession le programme de l'année
- connaître les documents nécessaires à l'exercice de sa fonction lors de la compétition
- juger les exercices objectivement, correctement et rapidement de façon uniforme et impartiale
- se présenter en tenue conforme
- maintenir ses connaissances, participer aux recyclages

Le bon déroulement de la compétition dépend de la participation réelle du juge, ce qui implique le respect de son engagement

Droits et devoirs des juges

(CP 5)

■ Le juge ne doit pas

- quitter son poste sans nécessité.
- prendre de décision concernant la compétition ou son déroulement sans l'accord du président du jury

Droits et devoirs des juges

(CP 5)

■ Qualité des juges

- se faire mentalement une idée précise de l'exécution parfaite d'un exercice
- repérer les fautes et les noter instantanément
- donner rapidement sa note sans consulter les autres juges
- pouvoir juger à tous les appareils et tous les degrés

Les compétences s'acquièrent par la fréquentation des cours de juges, des recyclages, des salles d'entraînement et la participation aux compétitions

Jugement d'un exercice imposé (CP 8)

- **Le jugement** : repérer les fautes et leur attribuer une valeur
- **Notes**
 - **Note finale** = note D (degré) + note E (exécution)
 - **note E = 10 pts - fautes d'exécution**
chaque faute est évaluée au 1/10 pt
note E finale = moyenne des 2 notes intermédiaires, arrondie au 5/100^e inférieur
 - **note D = 0 à 5 pts**
si note E $\geq 7,00$: note D = 1pt pour 1er degré
2 pts pour 2ème degré.....
5 pts pour 5ème degré.
si note E < 7,00 : note D = 0 pt

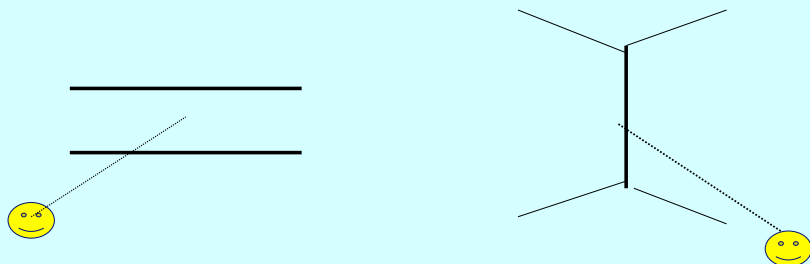
Jugement arçons/anneaux Poussins

- **Notes** : pas de majoration, note D = 0
 - Le gymnaste réalise 2 éléments choisis parmi 4 :
élément **1 ou 2** ET élément **3 ou 4**
 - élément 1 et 3 : 3 pts
 - élément 2 et 4 : 5 pts
- combinaison possible : 1-3 (6 pts); 1-4 / 2-3 (8pts); 2-4 (10pts)

Ateliers 1 - Jeunes Poussins

Jugement d'un exercice imposé

- **placement des juges**
 - de la position du juge, dépend le repérage et la valorisation des fautes
 - la meilleure position est **45° par rapport à l'engin**



Terminologie

(CP 11)

Maintiens

Position tenue :

maintien de la position **minimum 2 s** à partir du moment où le gymnaste est complètement immobile

Position marquée

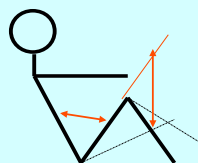
passage souligné dans une position parfaite

Terminologie

(CP 11)

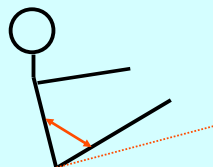
groupé

Angle $< 90^\circ$ entre le tronc et les jambes fléchies $> 90^\circ$



carpé

Angle $< 90^\circ$ entre le tronc et les jambes tendues



tendu

Les épaules, les hanches, les pieds forment une ligne droite



Dans un élément d'élán corps tendu, un léger cassé ou cambrure du corps de 15° est autorisé

Terminologie

Les positions

Latérale

l'axe des épaules est parallèle à l'axe de la longueur de l'engin

Transversale

l'axe des épaules est perpendiculaire à l'axe de la longueur de l'engin

faciale

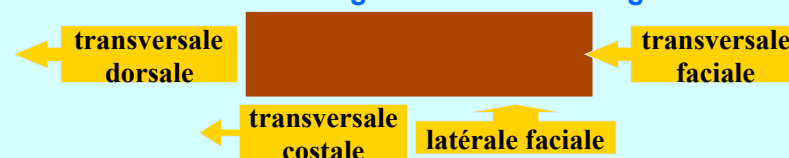
l'engin est devant

dorsale

l'engin est derrière

costale

l'engin est à droite ou à gauche



Jugement d'un exercice imposé

Le juge ne tient pas compte de l'évaluation des difficultés. Elles sont introduites dans la création de l'exercice et la valeur de chaque partie

Le juge évalue :

l'interprétation du texte

la qualité de l'exécution

Les fautes

Le jury pénalise :

les fautes de tenue vestimentaire
les fautes graves de comportement

Les fautes de comportement sont :

- comportement entraînant un retard de la compétition
- comportement non sportif
- utilisation non réglementaire d'un tremplin supplémentaire
- utilisation non réglementaire d'un tapis supplémentaire
- modification de la hauteur de l'engin sans autorisation
- comportement ayant une influence sur le jugement

Les fautes

(CP 11)

Aide et assistance

L' aide du moniteur est autorisée à la barre fixe et aux anneaux pour soulever, le gymnaste à la suspension

Sont sanctionnés :

- par le responsable du jury

présence non autorisée 0,50

encouragement verbal 0,30

- par le juge

aide non-reconnaissance de l' élément

touche du gymnaste 0,30

Les fautes

(CP 8)

Interprétation du texte

partie non exécutée valeur de la partie

élément non exécuté valeur de l' élément

partie supplémentaire élément supplémentaire 0,5

augmentation de valeur de l' élément sans altération de l' idée du texte => pas de pénalisation

Les fautes

Répétition d' un exercice

en règle générale, aucun exercice ne peut être recommencé, sauf :

- saut de cheval, le gymnaste a droit à 2 essais

Poussins : meilleur des 2 essais après majoration

Pupilles, Adultes : possibilité de faire un 2^{ème} essai; mais c'est celui-ci qui sera pris en compte.

- interruption sans faute du gymnaste

Les fautes

(CP 8)

Interruption due à une chute

Le gymnaste a 30s pour poursuivre son exercice

Si reprise de l' exercice entre 30s et 60s, déduction de 0,3 pour dépassement excessif.

Si au bout de 60s le gymnaste n' a pas repris, l' exercice est terminé et noté par rapport aux éléments réalisés avant l' interruption

l' élément où s' est produit la chute peut être répété pour poursuivre l' exercice mais la nouvelle exécution de l' élément n' est pas prise en considération

Les fautes

(CP 11)

Entrées

Toutes les entrées doivent être exécutées **pieds joints**.

Aux anneaux et à la barre fixe, la notation commence au moment où les pieds du gymnaste quittent le sol.

Sorties

Toutes les sorties se terminent à la station **jambes serrées** avec une réception stabilisée.

Les fautes d'exécution

(CP 9)

Les fautes sont réparties en 4 catégories

Petite faute	0,10
petite imprécision, légère déviation, petite flexion	
Faute moyenne	0,30
sérieuse déviation ou flexion	
Faute grossière	0,50
importante déviation ou flexion	
Faute extrême	1,00
chute au sol ou sur l'engin	

Les fautes d'exécution

(CP 8)

2 sortes de pénalisations

Les pénalisations « **0,1 ou 0,3 ou 0,5** »
en fonction de la gravité de la faute

Les pénalisations **sèches**
Elles ne laissent au juge que d'apprécier si la faute est
commise ou non. **Si oui, pénalisation de la valeur indiquée.**

Les fautes d'exécution

(CP 12)

Réception

Extension insuffisante avant la réception	0,10 ou 0,30
léger déséquilibre, petit pas ou sursaut	0,10 chaque fois
grand pas	0,30 chaque fois
contact d'une main ou des mains au sol	0,30
chute ou appui d'une main ou des mains au sol	1,00

Plusieurs pas ou plusieurs pas puis chute : limité à 1 pt

Les fautes d'exécution

(CP 12)

Touche

Toucher l'appareil ou le sol avec les pieds ou les jambes **0,10**

Toucher l'appareil ou le sol avec une autre partie du corps **0,30**

Heurter l'appareil ou le sol **0,50**

Les fautes d'exécution

(CP 9)

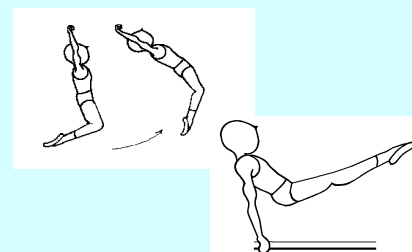
Fautes de tenue (flexions des bras, des jambes ou des hanches, déviation par rapport à une position définie)

Déviations de :

0 à 15° **0,10**

16° à 30° **0,30**

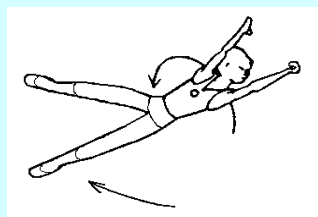
31° à 45° **0,50**



Les fautes d'exécution

(CP 12)

Fautes de tenue (écart des jambes)



Ecart de :

0 à 15° **0,10**

16° à 30° **0,30**

31° à 45° **0,50**

Les fautes d'exécution

(CP 12)

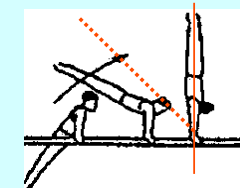
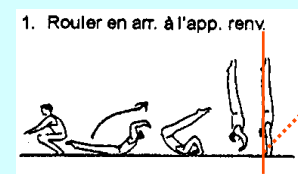
Élément d'élan passant par l'appui renversé :
déviations à ou par l'appui renversé

0 à 15° pas de pénalisation

16° à 30° **0,10**

31° à 45° **0,30**

>45° **non reconnaissance de l'élément**



Les fautes d'exécution

(CP 12)

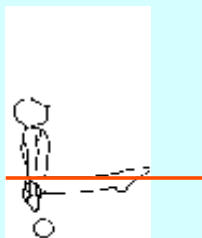
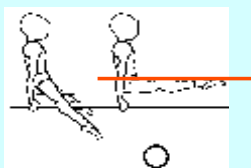
Eléments de force et de maintien : déviation par rapport à la position de maintien correcte

0 à 15° 0,10

16° à 30° 0,30

31° à 45° 0,50

>45° non reconnaissance



Position parfaitement horizontale soit des bras et/ou du corps et/ou des jambes

Les fautes d'exécution

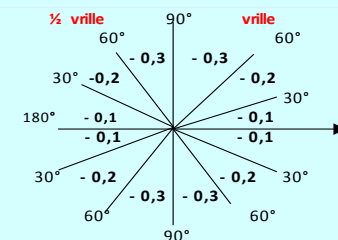
(CP 12)

Rotation longitudinale incomplète

0 à 30° 0,10

31° à 60° 0,30

61° à 90° 0,50



Les fautes d'exécution

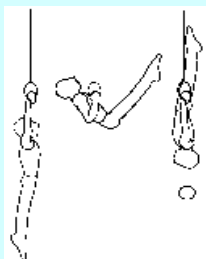
(CP 12)

Durée des maintiens (position tenue)

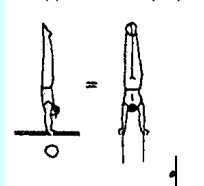
1 à 2 s 0,10

1s 0,30

< 1s non reconnaissance



1. Appui renversé (2s.)



Merci