

Recyclage Juges 1^{er}/2^{ème} échelon

TASSIN 17 Janvier 2016

EXERCICES IMPOSES

RAPPEL 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

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.

Droits et devoirs des gymnastes et assistants

■ Entraîneurs doivent

- être en tenue correcte
- soulever son gymnaste à la suspension aux anneaux et à la barre fixe sans le pousser
- assister et conseiller pendant les 30s à la suite d' une chute et entre 2 sauts

■ Entraîneurs ne doivent pas

- parler et aider le gymnaste pendant l' exercice
- discuter avec les juges pendant le déroulement de la compétition

Droits et devoirs des gymnastes et assistants

■ 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

■ Gymnastes ne doivent pas

- commencer l' exercice avant l' autorisation des juges

Droits et devoirs des juges

■ Le juge doit

- avoir en sa possession le programme de l' année
- juger les exercices objectivement, correctement et rapidement de façon uniforme et impartiale
- se présenter en tenue conforme
- maintenir ses connaissances, participer aux recyclages

Jugement d' un exercice imposé

■ 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^è 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 ptscombinaison possible : 1-3 (6 pts); 1-4 / 2-3 (8pts); 2-4 (10pts)

Ateliers 1 - Jeunes Poussins

Terminologie

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

Les fautes

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

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

(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 produite la chute peut être répété pour poursuivre l'exercice mais **la nouvelle exécution de l'élément n'est pas prise en considération**

Les fautes

Répétition d'un exercice

- 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.

Les fautes d'exécution

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

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

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	0,3
appui d'une main ou des mains au sol ou chute lors de la réception	1,00
Pas + chute : limite à 1pt	

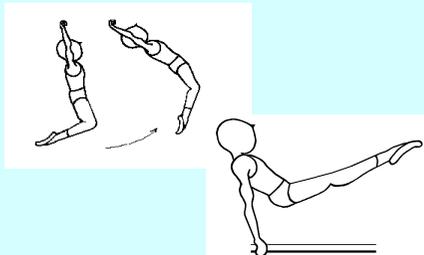
Les fautes d'exécution

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

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

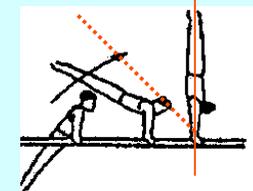
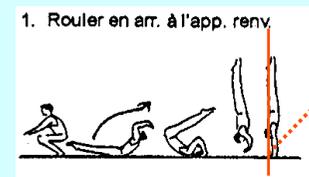


Déviation de :	
0 à 15°	0,10
16° à 30°	0,30
31° à 45°	0,50

Les fautes d'exécution

Elément d'élan passant par l'appui renversé : déviation 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

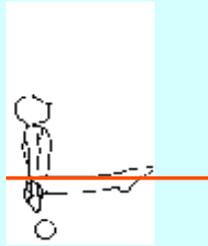
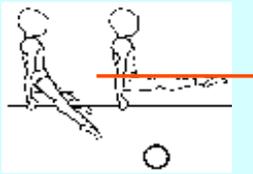
Eléments de force et de maintien : déviation par rapport à la position de maintien correcte

0 à 15° 0,10

16° à 30° 0,30

31° à 45° 0,50

>45° non reconnaissance



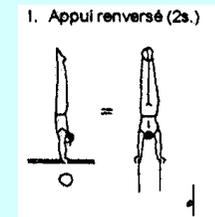
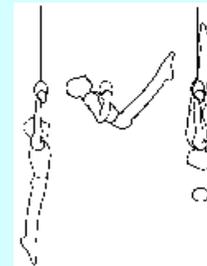
Position parfaitement horizontale soit des bras et/ou du corps et/ou des jambes

Les fautes d'exécution

Durée des maintiens (position tenue)

< 2 s
non marquée

0,30
non reconnaissance



Merci