

Formation Juges débutants

TASSIN 15 Janvier 2012

présenté par Mathieu Raffin

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
- 5 ateliers notés sur 2 ou 3pts

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.

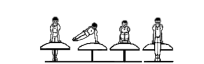
Le total des pénalisations ne peut dépasser la valeur de la partie y compris en cas de chute, d'aide et de non reconnaissance.

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

151. ATELIER - Arçons (au choix) : 2 ou 3 points
Hauteur 1,05m. Utilisation d'un tremplin autorisé



2.0

De l'appui manuel et pedestre facial, mains sur le champignon, jambes écartées ou serrées, demi-cercle jambes serrées pour arriver à l'appui manuel et pedestre dorsal mains sur champignon.

Arrivée alignée Corps / Jambes.....+ 1 pt
1/2 cercle jambes tendues.....+ 0.5 pt
1/2 cercle jambes serrées.....+ 0.5 pt



3.0

De l'appui facial latéral, mains sur arçons, lever jambe droite à droite à l'horizontale puis sans arrêt lever jambe gauche à gauche à l'horizontale pour revenir à l'appui facial latéral.

Aide autorisée du moniteur pour placer le gymnaste en appui

Jambe levée à l'horizontale.....+ 1 pt
Pas d'arrêt entre les élévations.....+ 1 pt
Jambes tendues.....+ 1 pt
Pas de pénalisation pour touche de l'appareil

Poussins 1^{er} degré - Sol

Pupille 2^{ème} degré - Barre fixe

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 section
 - 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



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. S'il doit s'absenter, il doit choisir un moment favorable pour ne pas retarder la compétition et prévenir le responsable du jury
- 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 sans quitter le gymnaste des yeux
- 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 d'un atelier Poussins

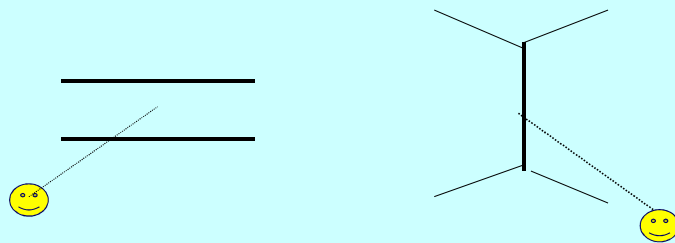
- **Le jugement** : analyser les éléments et leur attribuer une valeur
- **Notes**
 - **Note** = sommes des différents éléments
 - chaque élément est évaluée à 0,5 pt près
note finale = moyenne des 2 notes intermédiaires, arrondie au 5/100^e inférieur

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

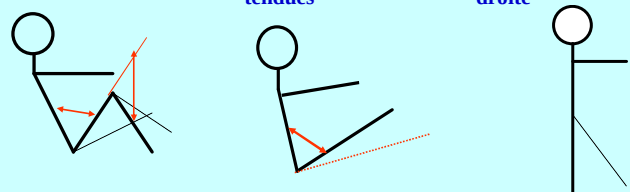
passage souligné dans une position parfaite

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'élan corps tendu, un léger cassé ou cambrure du corps de 15° est autorisé

Terminologie

Les positions

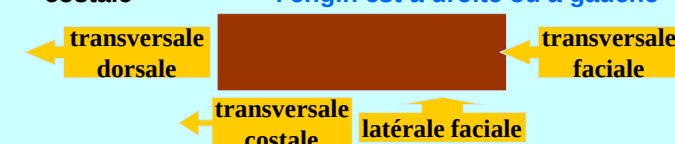
Latérale l'axe des épaules est parallèle à l'axe de la longueur de l'engin

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, à l'entrée, 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
- interruption sans faute du gymnaste



Les fautes

(CP 8)

Interruption due à une chute

Le gymnaste a 30s pour poursuivre son exercice

si au bout de 30s 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 10)

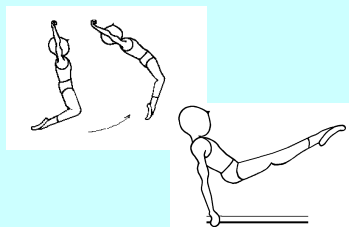
Réception

Extension insuffisante avant la réception	0,10 ou 0,30
Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras	0,10
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
appui d'une main ou des mains au sol	0,50
chute lors de la réception	1,00



Les fautes d'exécution (CP 9)

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

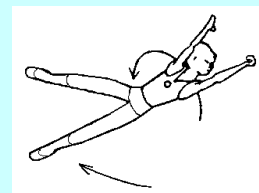


Déviation de :
 0 à 15° **0,10**
 16° à 30° **0,30**
 31° à 45° **0,50**



Les fautes d'exécution (CP 9)

Fautes de tenue (écart des jambes)



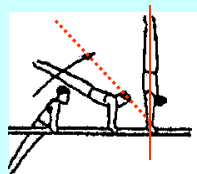
Ecart de :
 0 à 15° **0,10**
 16° à 30° **0,30**
 31° à 45° **0,50**



Les fautes d'exécution (CP 9)

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

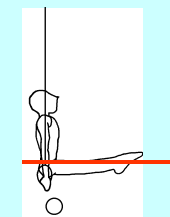
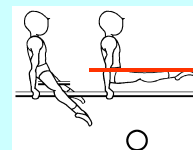
0 à 15° pas de pénalisation
 16° à 30° **0,10**
 31° à 45° **0,30**
 >45° **non reconnaissance de l'élément**



Les fautes d'exécution (CP 9)

Éléments 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



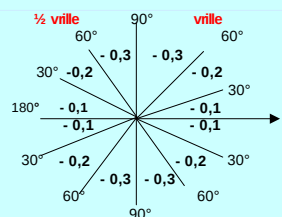
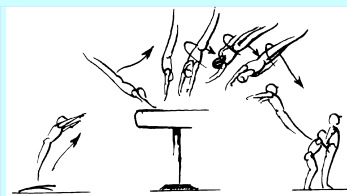
Les fautes d'exécution (CP 9)

Rotation longitudinale incomplète

0 à 30° **0,10**

31° à 60° **0,30**

61° à 90° **0,50**

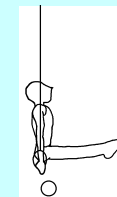
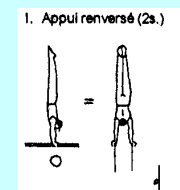
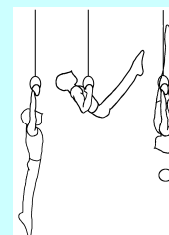


Les fautes d'exécution (CP 9)

Durée des maintiens (position tenue)

< 2s
non marquée

0,30
non reconnaissance



Merci