

# EXERCICES IMPOSES

## GENERALITES



1



## Exercices imposés (CP 8)

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

- **Jeunes poussins**
  - 3 degrés de difficulté (A, B, C)
  - exercices notés sur 10 points
- **Pupilles et Adultes**
  - 5 degrés de difficulté
  - exercices notés sur 10 points

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

2



## 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.

3



## Droits et devoirs des gymnastes et assistants (R6, 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
  - 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

4



## Droits et devoirs des gymnastes et assistants (R6, 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

5



## Droits et devoirs des gymnastes et assistants (R6, 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

6



## Droits et devoirs des gymnastes et assistants (R6, 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

7



## Droits et devoirs des juges (CP 5)

- **Le juge doit**
  - avoir en sa possession le programme de l'année
  - connaître parfaitement 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 bien préparé, à l'heure indiquée sur la convocation et en tenue conforme
  - prévenir à temps en cas de défection
  - 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

8



## Droits et devoirs des juges (CP 5)

### ■ Le juge ne doit pas

- en cas d'indisponibilité, il doit le faire connaître et en aucun cas se faire remplacer sans avis du responsable des juges
- 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
- partir en fin de compétition sans consulter le président du jury
- prendre de décision concernant la compétition ou son déroulement sans l'accord du président du jury

9



## Droits et devoirs des juges (CP 5)

### ■ Qualité des juges

**le juge a bon esprit, il est impartial et objectif**

- il juge ce qu'il voit sans tenir compte de la morphologie du gymnaste, des références que possède un gymnaste et de la publicité faite autour de lui
- il ne doit pas se laisser influencer par quiconque, ni influencer un autre juge

10



## 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

11



## Jugement d'un exercice imposé (CP 8)

### ■ Le jugement

- repérer les fautes
- attribuer une valeur pour chaque faute

### ■ notes

- chaque exercice a une valeur globale de **10pts** (note de départ)
- chaque faute est évaluée au **1/10 pt**
- note = 10 - fautes d'exécution
- note finale = moyenne des 2 notes intermédiaires, arrondie au 1/10 inférieur

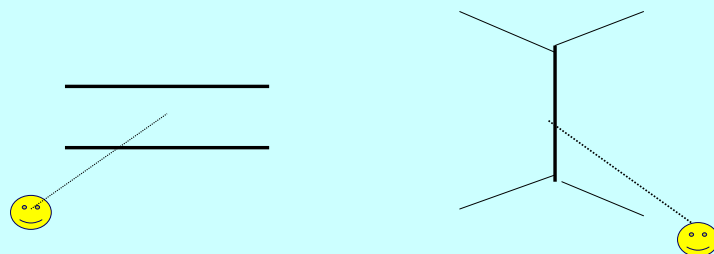
12



## 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**



13



## 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

14

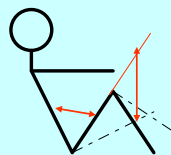


## Terminologie

(CP 11)

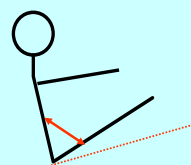
### groupé

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



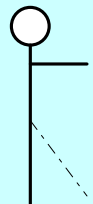
### carpé

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  $15^\circ$  est autorisé

15



## 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

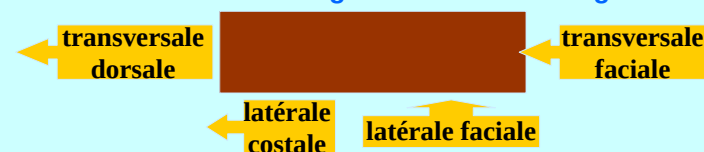
l'engin est devant

#### dorsale

l'engin est derrière

#### costale

l'engin est à droite ou à gauche



16



## 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**

17



## 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

18



## 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

19



## 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

20



## 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

21



## 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**

22



## 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.

23



## Les fautes d'exécution

(CP 9)

Chaque élément est évalué en fonction de la position finale correcte à atteindre et de l'exécution correcte exigée et de l'amplitude demandée.

|               |                                         |
|---------------|-----------------------------------------|
| <b>Fautes</b> | <b>exécution technique</b>              |
|               | <b>tenue</b>                            |
|               | <b>interruption</b>                     |
|               | <b>réception</b>                        |
|               | <b>déductions globales</b>              |
|               | <b>fautes spécifiques aux appareils</b> |

Le juge doit déduire 2 fois si le gymnaste commet deux types de fautes dans un élément

24



## Les fautes d'exécution (CP 9)

Les fautes sont réparties en 4 catégories

|                                                      |             |
|------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Petite faute</b>                                  | <b>0,10</b> |
| petite imprécision, légère déviation, petite flexion |             |
| <b>Faute moyenne</b>                                 | <b>0,30</b> |
| sérieuse déviation ou flexion                        |             |
| <b>Faute grossière</b>                               | <b>0,50</b> |
| importante déviation ou flexion                      |             |
| <b>Faute extrême</b>                                 | <b>0,80</b> |
| chute au sol ou sur l'engin                          |             |

25



## 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.**

26



## Les fautes d'exécution (CP 10)

### Réception

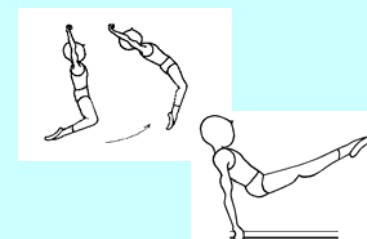
|                                                                                           |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Extension insuffisante avant la réception                                                 | <b>0,10 ou 0,30</b>     |
| Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras | <b>0,10</b>             |
| léger déséquilibre, petit pas ou sursaut                                                  | <b>0,10 chaque fois</b> |
| grand pas                                                                                 | <b>0,30 chaque fois</b> |
| contact d'une main ou des mains au sol                                                    | <b>0,30</b>             |
| appui d'une main ou des mains au sol                                                      | <b>0,50</b>             |
| chute lors de la réception                                                                | <b>0,80</b>             |

27



## 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°        | <b>0,10</b> |
| 16° à 30°      | <b>0,30</b> |
| 31° à 45°      | <b>0,50</b> |

28



## 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 |

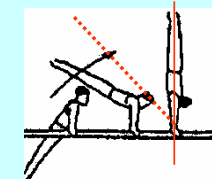
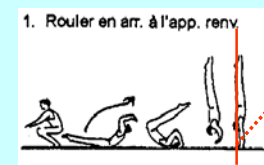
29



## Les fautes d'exécution (CP 9)

### 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 |



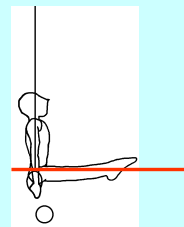
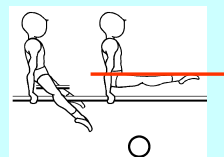
30



## Les fautes d'exécution (CP 9)

### 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

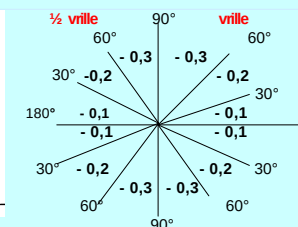
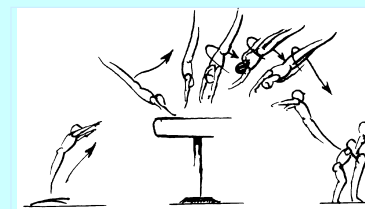
31



## Les fautes d'exécution (CP 9)

### Rotation longitudinale incomplète

|           |      |
|-----------|------|
| 0 à 30°   | 0,10 |
| 31° à 60° | 0,30 |
| 61° à 90° | 0,50 |



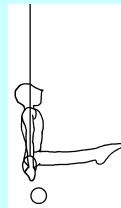
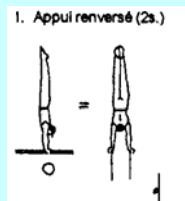
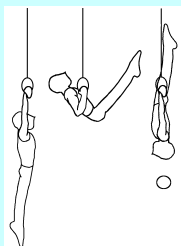
32



## Les fautes d'exécution (CP 9)

### Durée des maintiens (position tenue)

|         |                    |
|---------|--------------------|
| 1 à 2 s | 0,10               |
| 1s      | 0,30               |
| < 1s    | non reconnaissance |



# Merci