

IMPOSÉS AÎNÉES

MOUVEMENT D'ENSEMBLE AÎNÉES

Le «mouvement d'ensemble» est un mouvement imposée aux gymnastes de la catégorie «Aînées» pour travailler la coordination, le rythme, la mémorisation d'un exercice. Les gymnastes sont notées sur leur exécution individuelle, mais également sur l'exécution de l'ensemble de l'équipe et l'alignement pendant le mouvement.

A1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

A1.1 GÉNÉRALITÉS

- A1.1.1 Les mouvements d'ensemble s'exécutent en musique (musique imposée).
- A1.1.2 Les mouvements d'ensemble ne peuvent être inversés ni en totalité, ni en partie.
- A1.1.3 Les mouvements d'ensemble sont exécutés par l'ensemble des gymnastes passées au contrôle des licences et exécutant les exercices aux agrès.
- A1.1.4 La présentation et la mise en place de l'équipe sont sous la responsabilité d'un entraîneur, qui se tient debout durant l'exécution du mouvement d'ensemble.
- A1.1.5 La notation démarre en même temps que la musique et s'arrête après la position tenue.
- A1.1.6 Chaque équipe dispose de 5 minutes d'échauffement dont un passage en musique autorisé. Plusieurs entraîneurs peuvent aider à l'échauffement. **Le jury peut signaler uniquement les erreurs de placement de départ de l'équipe auprès de l'entraîneur. Le public est accepté et peut applaudir à la fin du mouvement.**
- A1.1.7 L'intervalle entre les 2 lignes de gymnastes ne doit pas dépasser 2 mètres.

A1.2 NOTATION - 6 JUGES

RUBRIQUE	VALEUR
Exécution individuelle - 2 Juges <i>Fautes générales et fautes de terminologie</i>	20 pts
Exécution d'ensemble - 2 Juges <i>Synchronisation des gyms avec la musique = 20 pts</i> Alignement - 2 Juges = 10 pts	30 pts
Discipline - tenue vestimentaire - 6 juges + accord du responsable juges du plateau <i>La discipline et la tenue concernent autant l'entraîneur que les gymnastes voir article 7.3.1 du PFA et Tableau des Fautes Générales (Art. 15)</i>	10 pts

La note finale de chaque rubrique concernant l'individuel, l'ensemble et l'alignement, est obtenue en faisant la moyenne des 2 notes des juges concernés.

A1.3 ALIGNEMENT

- A1.3.1 La position de départ est déterminée par rapport à la situation du public ou du jury. **Elle est indiquée à l'entraîneur par le jury.**
- A1.3.2 Il n'est pas exigé de matérialiser une ligne pour l'alignement des gymnastes.
- A1.3.3 Les équipes se présentent sur un ou plusieurs rangs en équilibrant les formations. Si les conditions matérielles ne permettent pas le respect des tableaux ci-dessous, seules les Commissions Techniques compétentes sont habilitées à les modifier.

Catégories départementales et régionales		
CAT. 1	13 à 21 gyms	2 à 3 rangs
CAT. 2	8 à 12 gyms	2 rangs
CAT. 3 et 4	4 à 7 gyms	1 à 2 rangs

Catégories fédérales		
Fédéral, F1, F2 et F3	8 à 12 gyms	2 rangs

A1.4 COEFFICIENTS

Catégories départementales et régionales	
CAT. 1	Coef. 3
CAT. 2	Coef. 2
CAT. 3 et 4	Coef. 1.5

Catégories fédérales	
Fédéral, F1, F2 et F3	Coef. 2

Les coefficients sont appliqués aux notes d'exécution individuelle, exécution d'ensemble et à l'alignement.

A1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

ALIGNEMENT

2 juges	10 pts
Position finale non tenue	0.30 pt
Non alignement passager de la ligne (ch fois)	0.10 pt avec un max de 0.30 pt pour 16 temps.
Non alignement de la ligne pendant 16 temps (ch fois)	0.30 pt
Les repères pour l'alignement sont : - Talons : pour gymnastes debout - Bassin : pour gymnastes assises, à genoux ou allongées	

Précision : la pénalité pour non alignement ne peut dépasser 0.30 pt pour 16 temps.

EXECUTION INDIVIDUELLE

2 juges	20 pts
Fautes d'exécution et d'interprétation individuelles	
• Fautes de tenue de corps (ch fois) :	
Mains - bras - jambes - tête - buste	0.10 pt
• Faute de terminologie / texte par 1 gym (ch fois) :	
Caractérisée sur une position	0.30 pt
Sur tout un paragraphe	1.00 pt
• Déséquilibre :	
Petit	0.10 pt
Gros	0.30 pt
Chute	1.00 pt
Mauvais placement de l'équipe au départ : le jury doit avertir l'entraîneur et faire modifier la position.	
La position des mains aux hanches ne doit pas être pénalisée si toutes les gymnastes les mettent au même endroit.	SP

EXECUTION D'ENSEMBLE

2 juges	20 pts
Fautes d'exécution	
Ajout de repères intermédiaires favorisant l'ensemble (ch fois)	0.50 pt
Manque de synchronisation de la musique et du mouvement (ch fois)	0.30 pt
Déphasage avec la musique en début ou en fin de mouvement (ch fois)	0.30 pt
Décalage d'une gym par rapport à l'équipe (ch fois)	0.30 pt
Décalage de plusieurs gyms par rapport à l'équipe (ch fois)	0.50 pt
• Gym ou entraîneur comptant à haute voix :	
1 fois sur un maxi de 8 temps enchaînés	1.00 pt
Plusieurs fois	2.00 pts
Tout le mouvement	5.00 pts

Placement des juges : J1 et J2

Le 1^{er} juge commence à gauche, ligne de devant, changement de ligne tous les 2 paragraphes.

Le 2^{ème} commence à droite, ligne arrière, changement de ligne tous les 2 paragraphes.

```

J1 | x x x x x x | J2 |
   | x x x x x x |   |
  
```

Placement des juges : J3 et J4

1 juge à gauche et 1 juge à droite.

Les juges se déplacent devant l'équipe tous les 2 paragraphes en regardant à chaque fois les 2 gyms (ou +) placées l'une derrière l'autre.

```

      x x x x x x
      x x x x x x
J3  ----->
<----- J4
  
```

Placement des juges : J5 et J6

Les juges se positionnent dans les angles, en poste fixe, à Droite et à Gauche de la première ligne.

```

      x x x x x x
      x x x x x x
J5                                     J6
  
```

DISCIPLINE - TENUE VESTIMENTAIRE

6 juges	10 pts
L'équipe doit présenter une tenue uniforme, pas de pénalisation pour :	
• Alliances, clous d'oreille, piercing - maquillage, vernis, tatouage - chouchous ou coiffures non uniformes - strapping, genouillère	
Pour les entraîneurs :	
• Toute pénalité appliquée doit avoir l'accord du responsable juge du plateau.	

A1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE



Position départ : Profil D au public.
A la station, bras le long du corps

Musique : 4 temps d'introduction

<p>A</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 : Elever jbe D, cuisse à l'horizontale, pied D pointé au genou G • 2 : Pointer pied D en AV • 3 : Elever jbe D, cuisse à l'horizontale, pied D pointé au genou G • 4 : Pointer pied D en AR • 5-6 : ¼ de tour à D à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas • 7-8 : ¼ de tour à D en rassemblant pied G à pied D en abaissant latéralement les bras le long du corps 	
<p>B</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 : Elever jbe G, cuisse à l'horizontale, pied G pointé au genou D • 2 : Pointer pied G en AV • 3 : Elever jbe G, cuisse à l'horizontale, pied G pointé au genou D • 4 : Pointer pied G en AR • 5-6 : ¼ de tour à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas • 7-8 : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps 	
<p>C</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : 1 pas D en AV à D en élevant latéralement les bras tendus à l'horizontale, simultanément fléchir bras G, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule, paumes vers le bas • 3-4 : 1 pas G en AV, à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever bras D latéralement à la verticale, paumes vers l'extérieur, et abaisser latéralement bras G le long du corps • 5-6 : 1 pas D en AR, simultanément abaisser latéralement bras D le long du corps et élever bras G à la verticale, paume vers l'extérieur • 7-8 : Rassembler pied G à pied D, simultanément élever bras D latéralement jusqu'à l'horizontale, flexion du bras D, coude D à l'horizontale latérale, main au niveau de la clavicule, et abaisser latéralement bras G à l'horizontale, paumes vers le bas 	
<p>D</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-4 : Extension du bras D à la verticale, simultanément, élévation latérale du bras G à la verticale, abaisser le bras D latéralement à l'horizontale, flexion du bras G, pour amener bras D tendu à l'horizontale latérale D, bras G fléchi, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule G, paumes vers le bas, tête à D (cercle des bras de G à D vers le haut, paumes vers l'AV, regard sur mains) • 5 : Flexion bras D, extension bras G, tête droite • 6 : Extension bras D, flexion bras G • 7 : Flexion bras D, extension bras G • 8 : Extension bras D, bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas 	

<p>E</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles • 3-4 : Croiser jbe G, pied sur 1/2 pointe, derrière jbe D, pied à plat, jbes mi-fléchies, en amenant main D sur le ventre et main G dans le dos, paume vers l'AR • 5-6 : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas • 7-8 : Rassembler pied G à pied D en abaissant latéralement les bras le long du corps 	
<p>F</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : ¼ de tour à G, en déplaçant jbe D en AR, à la ½ fente AR D, jbe G tendue, dos droit, pieds plats, simultanément élévation du bras D par l'AV à l'horizontale AV, paume face au sol, bras G le long du corps • 3-4 : Flexion bras D à 90°, paume face au visage, rotation tête à D (face public) • 5-6 : Tête droite, extension bras D à l'horizontale AV, paume vers le sol • 7-8 : ¼ de tour à D en rassemblant pied D à pied G, à la station en abaissant les bras le long du corps 	
<p>G</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Déplacer jbe G à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas • 3-4 : Croiser jbe D pied sur 1/2 pointe, derrière jbe G pied à plat, jbes mi-fléchies, en amenant main G sur le ventre et main D dans le dos, paume vers l'AR • 5-6 : Déplacer jbe G à G à la station écart, pieds parallèles, en élevant latéralement les bras à l'horizontale, paumes vers le bas • 7-8 : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps 	
<p>H</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-8 : Idem F 	
<p>I</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Croiser jbe D devant jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D ¼ pointé, bras le long du corps • 3-4 : ½ tour à G sur ½ pointes, jbes tendues, en rassemblant pied G à pied D (dos face au public) • 5-6 : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas, et amener main D sur hanche D, rotation tête à G • 7-8 : Poser talons, extension des jbes, en abaissant latéralement les bras le long du corps, tête droite 	

<p>J</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Déplacer latéralement jbe D, à la ½ fente latérale D, genou ouvert, jbe mi-fléchie sur pied ½ pointé, en amenant main D sur la hanche D et élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas • 3-6 : Cercle du bras G (de bas en haut, pour arriver, bras G à l'horizontale latérale G, paume vers le bas, tête droite) • 7-8 : Rassembler pied D à pied G à la station, bras le long du corps, tête droite 	
<p>K</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Croiser jbe D devant jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D ½ pointé, bras le long du corps • 3-4 : ½ tour à G, sur ½ pointes, en rassemblant pied G à pied D (face au public) • 5-6 : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément élever latéralement bras G à l'horizontale, paume vers le bas, et amener main D sur hanche D, rotation tête à G • 7-8 : Poser talons, extension des jbes, en abaissant latéralement les bras le long du corps, tête droite 	
<p>L</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : 1 pas D sauté en avant, pied G ½ pointé au talon D, jbe G mi-fléchie, en élevant les bras tendus par l'AV jusqu'à la verticale, paumes vers l'AV • 3-4 : S'établir à la position accroupie, en abaissant les bras doucement par l'AV, pour poser les doigts écartés au sol, dos rond, regard vers le sol • 5-7 : Se relever en déroulant le dos doucement, dérouler la tête en dernier, bras le long du corps • 8 : Rassembler pied D au pied G à la station, bras le long du corps, tête droite 	
<p>M</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-8 : Idem C 	
<p>N</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-8 : Idem D 	

O	<ul style="list-style-type: none"> • 1-8 : Idem E 	
P	<ul style="list-style-type: none"> • 1-8 : Idem F 	
Q	<ul style="list-style-type: none"> • 1-8 : Idem G 	
R	<ul style="list-style-type: none"> • 1-8 : Idem H 	
S	<ul style="list-style-type: none"> • 1 : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras latéralement jusqu'à l'horizontale latérale, flexion des bras, coudes à l'horizontale latérale, mains niveau cou, doigts écartés paumes face à l'AV, tête droite 	
T	Position tenue	