

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.**
- J1.1.7 **Le placement de l'équipe est inclus dans le temps d'échauffement**
- A1.1.8 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
Non alignement passager de la ligne (ch fois). Le déplacement d'une gymnaste pour se réaligner n'est pas pénalisé.	0.10 pt avec un max de 0.30 pt pour 16 temps.
Non alignement de la ligne pendant 16 temps (ch fois)	0.50 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.

Placement des juges : J1 et J2 Chaque juge est en charge d'une ligne Il se déplace pour suivre la ligne	
J1	x x x x x J2 x x x x x

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

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.	
J3	x x x x x x x x x x —————→ ←———— J4

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
Position finale non tenue	0.30 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 : J5 et J6 Les juges se positionnent dans les angles, en poste fixe, à Droite et à Gauche de la première ligne.	
J5	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 : <ul style="list-style-type: none"> Alliances, clous d'oreille, piercing - maquillage, vernis, tatouage - chouchous ou coiffures non uniformes - strapping, genouillère Pour les entraîneurs : <ul style="list-style-type: none"> Toute pénalité appliquée doit avoir l'accord du responsable juge du plateau. 	

A1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

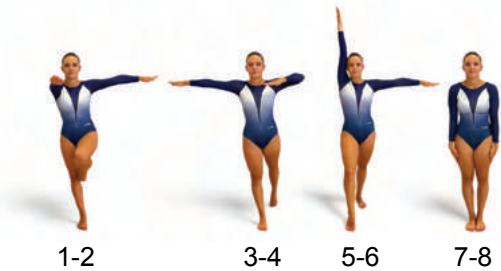

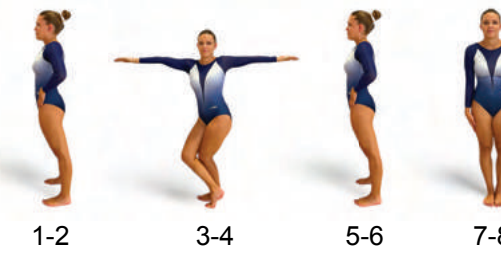
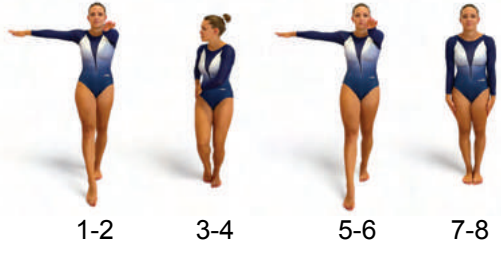
Position de départ : Face au public

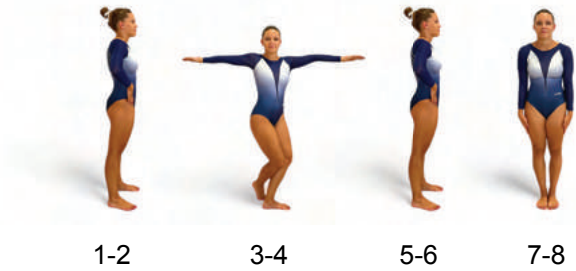
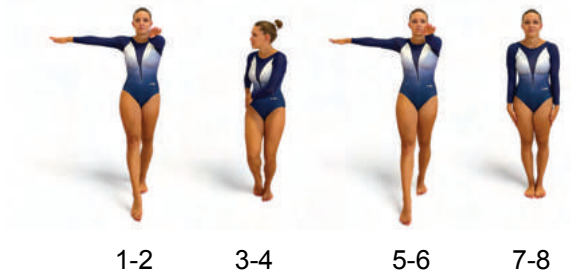
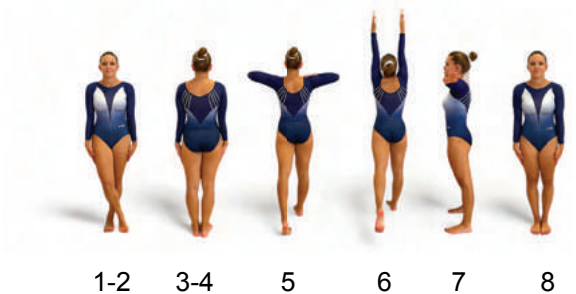
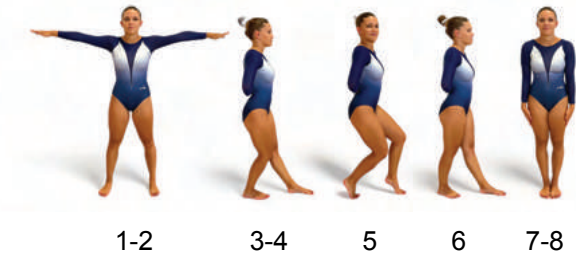






A la station – ½ fente latérale D, genou ouvert, jbe mi-fléchie sur pied ½ pointé, bras D à l'horizontale latérale paume vers le bas, main G dans le dos paume vers l'AR, regard sur main D

Musique : 8 temps d'introduction

<p>A</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Extension jbe D, poser talon D, simultanément élever bras D latéralement à la verticale paume vers l'intérieur, ½ fente latérale G, genou ouvert, jbe mi- fléchie sur pied ½ pointé en ouverture, tête droite • 3-4 : Rassembler pied D à pied G, jbes mi- fléchies, simultanément amener bras G à l'horizontale AV, paume vers le bas, main D dans le dos paume vers l'AR • 5-6 : Extension des jbes, simultanément amener les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • 7-8 : Déplacer jbe G à G à la station écart, ½ fente latérale D, genou ouvert, jbe mi-fléchie sur pied ½ pointé en ouverture, main D dans le dos paume vers l'AR, regard sur main G 	<p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
<p>B</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Extension jbe D, poser talon D, simultanément élever bras G latéralement à la verticale paume vers l'intérieur, ½ fente latérale G, genou ouvert, jbe mi- fléchie sur pied ½ pointé en ouverture, tête droite • 3-4 : Rassembler pied G à pied D, jbes mi- fléchies, simultanément amener bras D à l'horizontale AV, paume vers le bas, main G dans le dos paume vers l'AR • 5-6 : Extension des jbes, simultanément amener les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • 7-8 : Abaisser latéralement les bras le long du corps 	<p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
<p>C</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Elever jbe D, cuisse à l'horizontale, pied D pointé au genou, simultanément élever bras D à l'horizontale latérale, bras G à l'horizontale AV, paumes vers le bas • 3-4 : Poser pied D derrière pied G pied ½ pointé, simultanément fléchir bras D, coude D à l'horizontale latérale, main D au niveau de la clavicule, bras G à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • 5-6 : Poser talon D, jbe D tendue en fléchissant jbe G, pied G ½ pointé au sol simultanément amener bras D à l'horizontale latérale, paume vers le bas et bras G à la verticale, paume vers l'intérieur • 7-8 : Rassembler pied D à pied G à la station, en abaissant les bras latéralement le long du corps 	<p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>

D	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Elever jbe G, cuisse à l'horizontale, pied G pointé au genou D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV, paumes vers le bas • 3-4 : Poser pied G derrière pied D pied ½ pointé, simultanément fléchir bras G, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule, bras D à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • 5-6 : Poser talon G, jbe G tendue, en fléchissant jbe D, pied D ½ pointé au sol, simultanément amener bras D à la verticale, paume vers l'intérieur et bras G à l'horizontale latérale, paume vers le bas • 7-8 : Rassemble pied G à pied D à la station, en abaissant les bras latéralement le long du corps 	 <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
E	<ul style="list-style-type: none"> • 1-4 : Rotation du buste et de la tête à D en élevant les bras à la verticale, paumes vers le bas, puis rotation du buste et de la tête à G en abaissant les bras à l'horizontale, pour revenir à la station, bras le long du corps (cercle de bras) 	 <p>1-----4</p>
F	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : ¼ de tour à D en déplaçant pied G à G de pied D à la station écart, pieds parallèles, simultanément amener les mains sur les hanches • 3-4 : Croiser jbe D, pied ½ pointé, devant jbe G, jbes mi-fléchies simultanément élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le haut, rotation du buste et de la tête à G • 5-6 : Déplacer jbe G à G de jbe D à la station écart, pieds parallèles, simultanément amener les mains sur les hanches • 7-8 : ¼ tour à G et rassembler pied D à pied G pour revenir à la station, bras le long du corps, tête droite 	 <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
G	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Pointer pied D en AV, simultanément élever bras D à l'horizontale latérale, bras G à l'horizontale AV, paumes vers le bas • 3-4 : Amener jbe D à côté de jbe G, jbes mi-fléchies pied D ½ pointé, simultanément amener les mains sur la hanche D, main D sur main G, rotation du buste et de la tête à D • 5-6 : Par extension des jbes et rotation du buste à G, pointer pied D en AV, simultanément amener bras D à l'horizontale latérale, bras G à l'horizontale AV, paumes vers le bas • 7-8 : Rassembler pied D à pied G pour revenir à la station, bras le long du corps 	 <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>

H	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : $\frac{1}{4}$ de tour à G en déplaçant pied G à G du pied D à la station écart, pieds parallèles, simultanément amener les mains sur les hanches • 3-4 : Croiser jbe D, pied $\frac{1}{2}$ pointé, derrière jbe G simultanément élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le haut, rotation du buste et de la tête à D • 5-6 : Déplacer jbe G à G de la jbe D à la station écart, pieds parallèles, simultanément rotation du buste à G amener les mains sur les hanches • 7-8 : $\frac{1}{4}$ tour à D et rassembler pied D à pied G pour revenir à la station, bras le long du corps 	 <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
I	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Pointer pied D en AV, simultanément élever bras D à l'horizontale latérale, bras G à l'horizontale AV, paumes vers le bas • 3-4 : Amener jbe D à côté de jbe G, jbes mi-fléchies pied D $\frac{1}{2}$ pointé, simultanément amener les mains sur la hanche D, main D sur main G, rotation du buste et de la tête à D • 5-6 : Par extension des jbes et rotation du buste à G, pointer pied D en AV, simultanément élever bras D à l'horizontale latérale, bras G à l'horizontale AV, paumes vers le bas • 7-8 : Rassembler pied D à pied G pour revenir à la station, bras le long du corps 	 <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
J	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Croiser jbe D, pied D $\frac{1}{2}$ pointé, devant jbe G tendue et pied à plat • 3-4 : $\frac{1}{2}$ tour à G pour s'établir à la station, pieds serrés • 5 : 1 pas D en AV, simultanément fléchir les bras, coudes à l'horizontale latérale, mains au niveau de la clavicule, paumes vers le bas • 6 : Pointer pied G en AR, simultanément élever les bras à la verticale, paumes face à face, regard sur mains • 7 : $\frac{1}{4}$ tour à G à la station écart, pieds parallèles, simultanément abaisser les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • 8 : $\frac{1}{4}$ tour à G pour rassembler pied D à pied G à la station, bras le long du corps 	 <p>1-2 3-4 5 6 7 8</p>
K	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Déplacer jbe D à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • 3-4 : $\frac{1}{4}$ tour à G à la $\frac{1}{2}$ fente AR D, jbe G tendue, pieds à plat, simultanément amener les mains derrière le dos, main D sur main G • 5 : Mi-flexion des jbes sur $\frac{1}{2}$ pointes, rotation de la tête à D • 6 : Extension des jbes en posant les talons, pieds à plat, tête droite • 7-8 : $\frac{1}{4}$ tour à D en rassemblant pied D à pied G pour revenir à la station, bras le long du corps 	 <p>1-2 3-4 5 6 7-8</p>

L	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Déplacer jbe G à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas • 3-4 : $\frac{1}{4}$ tour à D à la $\frac{1}{2}$ fente AR G, jbe D tendue, pieds à plat, simultanément amener les mains derrière le dos, main D sur main G • 5 : Mi-flexion des jbes sur $\frac{1}{2}$ pointes, rotation de la tête à G • 6 : Extension des jbes en posant les talons, pieds à plat, tête droite • 7-8 : $\frac{1}{4}$ tour à G en rassemblant pied G à pied D pour revenir à la station, bras le long du corps 	 <p>1-2 3-4 5 6 7-8</p>
M	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Déplacer jbe D à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras fléchis, coudes à l'horizontale latérale, mains au niveau de la clavicule, paumes vers le bas • 3-4 : Pointer pied G, simultanément élever les bras à la verticale, paumes face à face, regard sur mains • 5-6 : Rassembler pied G à pied D, jbes mi-fléchies, simultanément abaisser les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas, rotation du buste à D • 7-8 : Par extension des jbes et rotation du buste à G, revenir à la station bras le long du corps 	 <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
N	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Déplacer jbe G à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras fléchis, coudes à l'horizontale latérale, mains au niveau de la clavicule, paumes vers le bas • 3-4 : Pointer pied D, simultanément élever les bras à la verticale, paumes face à face, regard sur mains • 5-6 : Rassembler pied D à pied G, jbes mi-fléchies, simultanément abaisser les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas, rotation du buste à G • 7-8 : Par extension des jbes et rotation du buste à D, revenir à la station bras le long du corps 	 <p>1-2 3-4 5-6 7-8</p>
O	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Croiser jbe D, pied $\frac{1}{2}$ pointé, devant jbe G • 3-4 : Croiser les mains dans le dos, main D sur main G, simultanément abaisser la tête • 5 : Extension des bras à l'oblique latérale, paumes vers l'AR, tête droite • 6 : Elever les bras latéralement à la verticale, paumes vers l'intérieur • 7 : Abaisser les bras, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi coude D à l'horizontale latérale, main D au niveau de la clavicule, paumes vers le bas • 8 : Rotation de la tête à G 	 <p>1-2 3-4 5 6 7 8</p>
P	<ul style="list-style-type: none"> • Position tenue 	