

## Article J1. Mouvement d'ensemble

### Art. J1.1 – Généralités

Art. J1.1.1 – Les mouvements d'ensemble s'exécutent en musique (musique imposée).

Art. J1.1.2 – Les mouvements d'ensemble ne peuvent être inversés ni en totalité, ni en partie.

Art. J1.1.3 – Les mouvements d'ensemble sont exécutés par l'ensemble des gymnastes passés au contrôle des licences et exécutant les exercices aux agrès.

Art. J1.1.4 – La présentation et la mise en place de l'équipe est sous la responsabilité d'un entraîneur, qui se tient debout durant l'exécution du mouvement d'ensemble.

Art. J1.1.5 – La notation démarre en même temps que la musique et s'arrête après la position tenue.

Art. J1.1.6 – 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 après de l'entraîneur. Le public est accepté et peut applaudir à la fin du mouvement.**

Art. J1.1.7 – L'intervalle entre les 2 lignes de gymnastes ne doit pas dépasser 2 mètres.

### Art. J1.2 – Notation - 6 juges

Rubriques	Valeur
Exécution individuelle - 2 juges	20 pts
Fautes générales et fautes de terminologie	20 pts
Exécution d'ensemble - 2 juges	30 pts
Synchronisation des gyms avec la musique = 20 pts	
Alignement - 2 juges = 10 pts	
Discipline - tenue vestimentaire - 6 juges + accord du responsable juges du plateau	10 pts

La discipline et la tenue concernent autant l'entraîneur que les gymnastes

Voir Art. 20.4, Art. 22.5 et Tableau des Fautes Générales (Art. 15)

**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.**

### Art. J1.3 – Alignement

Art. J1.3.1 – La position initiale est déterminée par rapport à la situation du public **ou du jury. Elle est indiquée à l'entraîneur par le jury.**

Art. J1.3.2 – Il n'est pas exigé de matérialiser une ligne pour l'alignement des gymnastes.

Art. J1.3.3 – 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

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

### Art. J1.4 – Coefficients

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

Article J1. Mouvement d'ensemble

ALIGNEMENT		EXECUTION INDIVIDUELLE		EXECUTION D'ENSEMBLE				
2 juges	10 pts	2 juges	20 pts	2 juges	20 pts			
Non alignement des gyms (décalage) (ch fois)	0,10 pt	<b>Fautes d'exécution et d'interprétation individuelles</b>  Fautes de tenue de corps (ch fois): Mains - bras - jambes - tête - buste Faute de terminologie / texte par 1 gym (ch fois): Partielle Sur tout un paragraphe Déséquilibre: petit gros chute 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.	Ajout de repères intermédiaires favorisant l'ensemble (ch fois) Manque de synchronisation de la musique et du mouvement (ch fois) Déphasage avec la musique en début ou en fin de mouvement (ch fois) Décalage d'une gym par rapport à l'équipe (ch fois) Décalage de plusieurs gyms par rapport à l'équipe Faute de terminologie par toute l'équipe (ch fois): Partielle Sur tout un paragraphe Gym ou entraîneur comptant à haute voix : 1 fois sur un maxi de 8 temps enchaînés plusieurs fois tout le mouvement	0,50 pt 0,30 pt 0,30 pt 0,30 pt 0,30 pt 0,50 pt 1,00 pt 2,00 pts 1,00 pt 2,00 pts 5,00 pts				
Non alignement d'une gym tout 1 paragraphe	0,30 pt							
Non alignement d'une gym tout le mouvement : 1 fois	0,80 pt							
Position finale non tenue	0,30 pt							
Les repères pour l'alignement sont : - Talons : pour gymnastes debout - Bassin : pour gymnastes assises, à genoux ou allongées								
Placement des juges : J1 et J2 Le 1 <sup>er</sup> juge commence à gauche, ligne de devant, changement de ligne tous les 2 paragraphes. Le 2 <sup>ème</sup> commence à droite, ligne arrière, changement de ligne tous les 2 paragraphes.					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.		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.	
<b>DISCIPLINE - TENUE VESTIMENTAIRE</b> 6 juges					<b>DISCIPLINE - TENUE VESTIMENTAIRE</b> 6 juges		10 pts	
<b>L'équipe doit présenter une tenue uniforme, pas de pénalisation pour :</b> - Alliances, clous d'oreille, piercing - maquillage, vernis, tatouage - chouchous ou coiffures non uniformes - strapping, genouillère <b>Pour les entraîneurs :</b> Se conformer à l'article 9.1, page 14 du programme fédéral Toute pénalité appliquée doit avoir l'accord du responsable juge du plateau.								

Article J2. Mouvement d'ensemble jeunes

Position départ : départ profil G au public

A genoux assis-talons, bras à l'oblique latérale basse. Paumes vers le bas - Tête droite


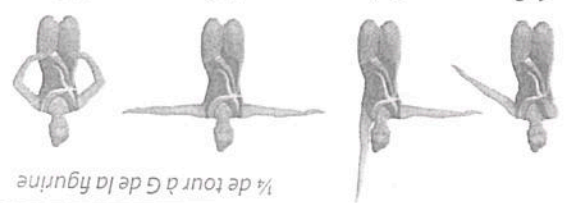

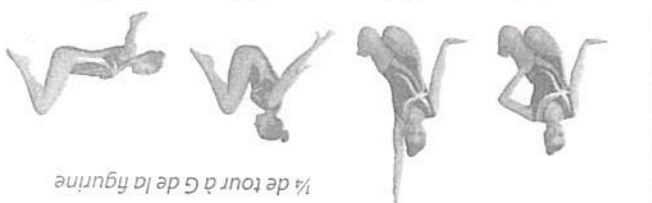

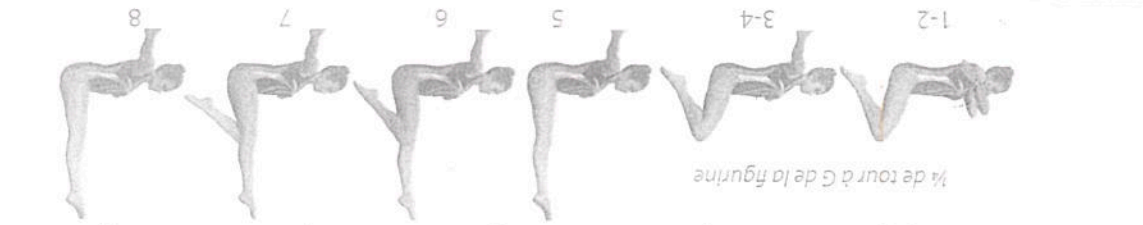
Musique : 4 temps d'introduction  
Si doigts posés au sol pour 1 ou plusieurs gyms : SP

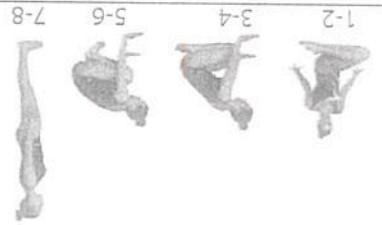

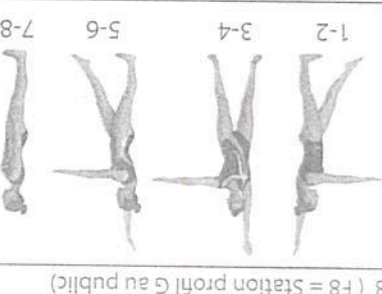
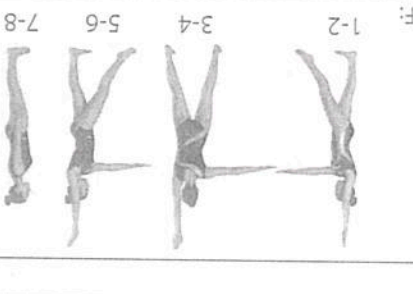
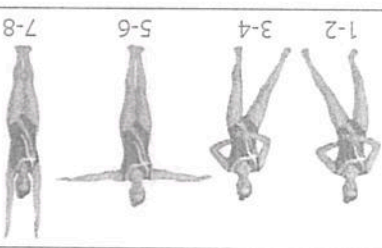
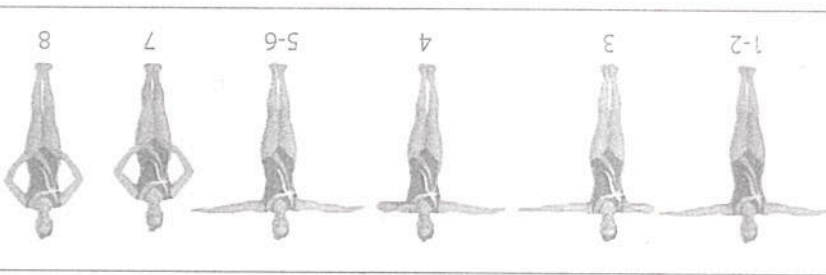
Vue normale

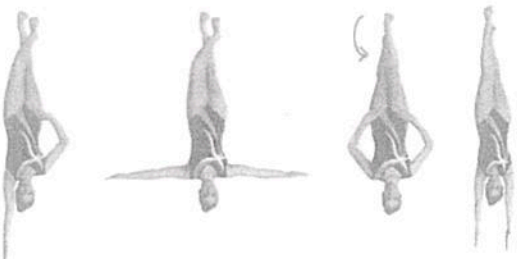
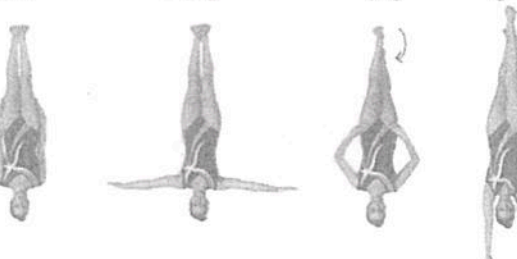

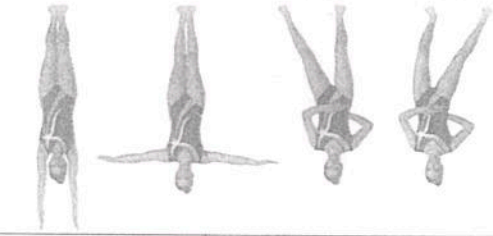


1/4 de tour à D de la figurine



<p>1-2 : Elever bras D à l'horizontale AV (chemin le plus court), paume vers le bas 3-4 : Elever latéralement bras G à la verticale (paume vers l'intérieur) simultanément amener bras D à l'horizontale latérale (paume vers le bas) 5-6 : Abaisser bras G à l'horizontale latérale (paume vers le bas) 7-8 : Amener les mains aux hanches</p>	<p><b>A</b></p> <p>Normal</p>  <p>1/4 de tour à G de la figurine</p> 
<p>1-2 : S'établir au siège à D de pied D en posant main D au sol, doigts vers l'extérieur 3-4 : Elever latéralement bras G à la verticale, paume vers l'extérieur 5-6 : Pivoter d'un 1/4 de tour à G au siège jbes fléchies, bras à l'oblique AR basse, doigts au sol, pieds pointés au sol 7-8 : S'établir au couché dorsal, jbes fléchies en amenant les bras à l'horizontale latérale, paumes au sol, pieds pointés au sol</p>	<p><b>B</b></p> <p>Normal</p>  <p>1/4 de tour à G de la figurine</p> 
<p>1-2 : Croiser les bras devant le corps pour amener les mains près des omoplates, bras G au-dessus de bras D, doigts posés ou non au sol 3-4 : Extension des bras pour poser les bras à l'horizontale latérale, paumes au sol 5 : Extension des jbes à la verticale 6 : Flexion jbe D (genoux serrés) 7 : Extension jbe D simultanément flexion jambe G 8 : Extension jbe G</p>	<p><b>C</b></p> <p>Normal</p>  <p>1/4 de tour à G de la figurine</p> 

<p>1-2 : S'asseoir face au public, jbes fliées inclinées vers la D (jbe D au sol), bras à l'oblique AR basse, doigts posés au sol</p> <p>3-4 : Pivoter d'1/4 de tour à D pour s'établir à genoux assis-talons mains posées près des genoux (profil G au public)</p> <p>5-6 : Par appui des bras s'établir à la position accroupie, regard sur mains</p> <p>7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>	<p>Normal</p>  <p>1/4 de tour à G de la figurine</p> 	<p>1-2 : Pointer pied D en AV simultanément élever par l'AV bras D à la verticale, paume vers l'AV et bras G à l'horizontale AV, paume vers le bas</p> <p>3-4 : Pivoter d'un 1/4 de tour à G pour s'établir à la station écartée (face au public) en amenant bras G à l'horizontale latérale, paume G vers le bas</p> <p>5-6 : Pivoter d'un 1/4 de tour à G en pointant pied G en AV simultanément abaisser bras D à l'horizontale AV, paume vers le bas, et élever bras G à la verticale, paume vers l'AV (profil D au public)</p> <p>7-8 : Rassembler pied D à pied G pour s'établir à la station, en abaissant par l'AV les bras le long du corps.</p> <p>1-8 : Idem E 1-8 ( F8 = Station profil G au public)</p>	 <p>E:</p>  <p>F:</p>	<p>1-2 : Pivoter d'un 1/4 de tour à G en dégageant pied D à la 1/2 fente latérale D, pieds parallèles, en amenant main D sur le ventre et main G dans le dos (face au public)</p> <p>3-4 : Extension de jbe D et flexion de jbe G pour s'établir à la 1/2 fente latérale G</p> <p>5-6 : Rassembler pied D à pied G avec extension de jbe G en élevant les bras tendus à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</p> <p>7-8 : Mi-flexion des jbes, simultanément élever latéralement les bras à la verticale, paumes face à face, tête droite</p>		<p>1-2 : Extension des jambes en abaissant les bras à l'horizontale latérale paumes vers le bas</p> <p>3 : Flexion de bras D, coude D à l'horizontale latérale et main D au niveau de la clavicle D, paumes vers le bas</p> <p>4 : Extension de bras D à l'horizontale latérale simultanément flexion de bras G, coude G à l'horizontale latérale et main G au niveau de la clavicle G, paumes vers le bas</p> <p>5-6 : Extension de bras G à l'horizontale latérale paumes vers le bas</p> <p>7 : Mi-flexion des jambes en amenant les mains aux hanches</p> <p>8 : Extension des jbes</p>		<p>H</p>
---	--	--	--	---	---	---	--	----------

M	Position tenue
L	 <p>1-2 : Dégager pied G à la 1/2 fente latérale G, pieds parallèles, (face au public) en amenant main G sur le ventre et main D dans le dos            3-4 : Extension de jbe G et flexion de jbe D pour s'établir à la 1/2 fente latérale D            5-6 : Rassembler pied G à pied D avec extension de jbe D en étendant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas            7-8 : Mi-flexion des jbes, simultanément élever latéralement les bras à la verticale, paumes face à face, tête droite</p>
K	 <p>1-2 : Pointer pied D en AV en élevant latéralement les bras à la verticale paumes face à face            3-4 : Effectuer un 1/2 cercle au sol de la pointe de pied D (de l'AV vers l'AR) pour pointer pied D en AR en abaissant latéralement les mains aux hanches            5-6 : Elever latéralement les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas            7-8 : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps.</p>
J	 <p>1-8 : Idem H 1-8 en inversant</p>
I	 <p>1-2 : Dégager pied G à la 1/2 fente latérale G, pieds parallèles, (face au public) en amenant main G sur le ventre et main D dans le dos            3-4 : Extension de jbe G et flexion de jbe D pour s'établir à la 1/2 fente latérale D            5-6 : Rassembler pied G à pied D avec extension de jbe D en étendant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas            7-8 : Mi-flexion des jbes, simultanément élever latéralement les bras à la verticale, paumes face à face, tête droite</p>