JE SUIS
JEUNE OFFICIEL

EN

GYMNASTIQUE
AEROBIC STEP

PROGRAMME 2012 – 2016

SOMMAIRE

1. *Je m'engage à…*
« **REMPLIR MON ROLE** »

2. *Je dois…*
« **CONNAITRE LES REGLES DE L'ACTIVITE** »

3. *J'assure...*
« **MES ROLES ET MES ACTIONS** »…

4. *Je dois…*
« VERIFIER MES CONNAISSANCES »

5. *J'assure…*
« LE SUIVI DE MA FORMATION ET MA CERTIFICATION »

6. *Je peux…*
« **TROUVER DES DOCUMENTS COMPLEMENTAIRES POUR PARFAIRE MA FORMATION** »

1. *Je m'engage à…*
« REMPLIR MON ROLE »

- Le **sport**, c'est d'abord le **plaisir** d'une rencontre, celui d'**apprendre**, de **comprendre** et de **partager**. C'est la solidarité entre les différents partenaires. Mais c'est **aussi** la **connaissance** du **code**, des **règles** et le **respect** du **juge**.

« Sans juge, la rencontre ne peut exister »

- A partir d'une **formation dispensée par l'enseignant**, je dois :

  - connaître le code
  - prendre une décision rapide sans tenir compte de l'équipe (camarades…)
  - permettre le bon déroulement de la rencontre

- Le **professeur** de mon AS a le **devoir** de **me former**. Pendant mon apprentissage, j'ai le droit de me tromper mais aussi de pouvoir en permanence compter sur le soutien de mon professeur. Ma progression dépend de **mon droit à l'erreur** mais aussi de **mon devoir d'être formé**.

- Pour mieux remplir mon rôle, il est indispensable d'avoir à chaque journée de formation ou de compétition **l'ensemble des documents nécessaires** (licence UNSS, carte de Jeune Officiel, règlement de l'activité, passeport MAIF~~,~~…) et mon matériel nécessaire (code et document JO) pour remplir ma fonction.

- Dans chacune de mes actions, je me dois de remplir au mieux ma mission en respectant les termes du serment du Jeune officiel :

« Au nom de tous les juges et officiels, je promets que nous remplirons nos fonctions en toute impartialité, en respectant et suivant les règles qui les régissent, dans un esprit de sportivité. »

2. *Je dois…*
« CONNAITRE LES REGLES DE L'ACTIVITE »

Je dois **être en possession de tous les documents** me permettant une bonne application de mes connaissances : code de pointage –complet et non en partie- et d'un carnet de brouillon pour reporter les pénalités et m'organiser afin de pouvoir revenir sur une note au cours de la compétition.

Je dois pouvoir **justifier d'une formation et d'une certification** afin d'être orienté au mieux vers le rôle qui me sera attribué.
Je dois **connaître les programmes ainsi que la formule de compétition sur laquelle j'officie.**

Je dois pouvoir à tout moment **me référer** **au Code UNSS en vigueur** ou **m'adresser au juge arbitre** en cas de doute.

En étant bien formé, je permets le bon déroulement d'une compétition.

3. J'assure...
« MES ROLES ET MES ACTIONS »…

JE SUIS JUGE

Quels sont mes devoirs ?

1. Je dois être juste et impartial : je dois noter chaque équipe avec un œil objectif, en laissant de côté mes préférences, mes amitiés qui me lient ou les conflits qui m'opposent à telle ou telle équipe.
Je ne dois pas me laisser influencer par les commentaires que je peux entendre autour de moi, par les autres juges, par les entraîneurs ou par les athlètes.
Je dois mettre la note qui me semble juste et adaptée au travail présenté.

2. Je dois participer aux formations de juges organisées chaque année afin de me remettre à niveau et m'entraîner régulièrement. Je dois obligatoirement participer aux réunions de juges avant chaque compétition.

3. Avant de juger lors du Championnat de France, je dois avoir obtenu le niveau Académique de juge et avoir jugé au moins 2 compétitions dans l'année.

4. Je dois être en possession de ma carte de juge et de mon passeport de jeune officiel à chaque compétition.

5. Je dois être à l'heure à ma place dans le jury.

6. En aucun cas, au cours d'une compétition, je ne dois communiquer avec mon équipe ou une autre pour lui donner des résultats.

7. Lorsque je juge, je ne dois pas faire de signes ou de gestes aux équipes qui passent. Je ne dois également pas faire de commentaires oraux pendant le passage des équipes.

8. Dès que je suis en place dans le jury, je dois remplir chaque feuille de jugement en notant très lisiblement le nom de l'équipe qui va passer, ainsi que mon nom et numéro de juge.

En tant que juge, je peux avoir différents rôles correspondants à des niveaux réussis :

- Juge de synchronisation
- Juge en artistique
- Juge technique

⇨ Juge Départemental si j'ai obtenu deux secteurs de jugement en gymnastique aérobic et 1 secteur en aéro-step
⇨ Juge Académique si je suis juge départemental et que je réussis l'examen des 3 secteurs en gym aérobic et des 2 secteurs en aéro-step
⇨ Juge de ligne (aucun secteur réussi) - (si j'ai suivi les formations proposées)

JE SUIS JUGE DE SYNCHRONISATION / 30 points

La note de Synchronisation est sur 30 points.

La synchronisation s'observe dans le temps et dans l'espace corporel.

Dans le temps, c'est une faute de rythme par rapport au groupe.
Exemple : un athlète n'agit pas en même temps que les autres.

Dans l'espace corporel, c'est une différence de placement des segments corporels dans l'espace proche.
Exemples : un bras qui n'est pas placé à la même hauteur que ceux des autres athlètes, ou encore, un écart de jambes dans un saut qui serait plus petit ou plus grand que chez les autres compétiteurs.

Je relève les fautes pendant la routine.
Chaque faute de synchronisation vaut - 1 point.

- Je pénalise d'un point à chaque temps où il y a une faute individuelle.
- Si je vois un athlète qui désorganise longtemps l'équipe, j'enlève 3 points.
- Si je vois plusieurs athlètes qui désorganisent l'équipe (« fouillis »), j'enlève 3 points.

Les juges de synchronisation pénaliseront également si un ou plusieurs athlètes ont un trou de mémoire durant la routine :

Un trou de mémoire se définit par un athlète qui ne bouge plus pendant plus de 4 temps.
On enlève 5 points à chaque fois.

JE SUIS JUGE DE LA QUALITE ARTISTIQUE / 30 points

Mon rôle est de donner la note artistique sur 30 points. Certains critères ne peuvent être notés qu'après la fin de la routine. Il faut donc être très concentré pour garder en mémoire la qualité de travail pour chaque critère.

A. Le SHOW / 5 points.

Le show se définit par :

Enthousiasme : L'équipe doit sourire, être enthousiaste et montrer qu'elle prend plaisir à évoluer, à donner à son public, à le captiver pendant toute la chorégraphie, y compris pendant l'exécution des difficultés. L'équipe doit rechercher un contact visuel avec le public la majeure partie du temps
Attention : un faciès exagéré est pénalisé par le juge arbitre artistique.

Le show se note de **1 à 5 points.**

ENTHOUSIASME / 5 points				
INSUFFISANT Très peu d'enthousiasme la majeure partie du temps. Peu de contact avec le public.	**MOYEN** Seule la moitié de l'équipe est enthousiaste la moitié du temps	**SATISFAISANT** Toute l'équipe est enthousiaste mais uniquement sur la moitié du temps Ou Seule la moitié de l'équipe est enthousiaste pendant toute la routine	**BIEN** Toute l'équipe est enthousiaste la majeure partie du temps Ou Tout le temps 1 ou 2 élèves ne sourient pas	**EXCELLENT** Toute l'équipe est enthousiaste tout le temps
1 point	**2 points**	**3 points**	**4 points**	**5 points**

B. LES FORMATIONS / 10 points

Une formation est une figure géométrique reconnaissable sur l'espace scénique.

- En gym aérobic, il faut changer de formation pour en comptabiliser une nouvelle. On compte donc uniquement les formes géométriques différentes et reconnues.
- En aéro-step, un changement de formation ou une permutation de personnes ou une modification de la position du step sur une même formation permet d'en comptabiliser une nouvelle. De plus, une formation peut être réalisée par les gymnastes sur les steps ou en dehors des steps.

Chaque formation apporte 1 point jusqu'à hauteur de 10 points maximum.

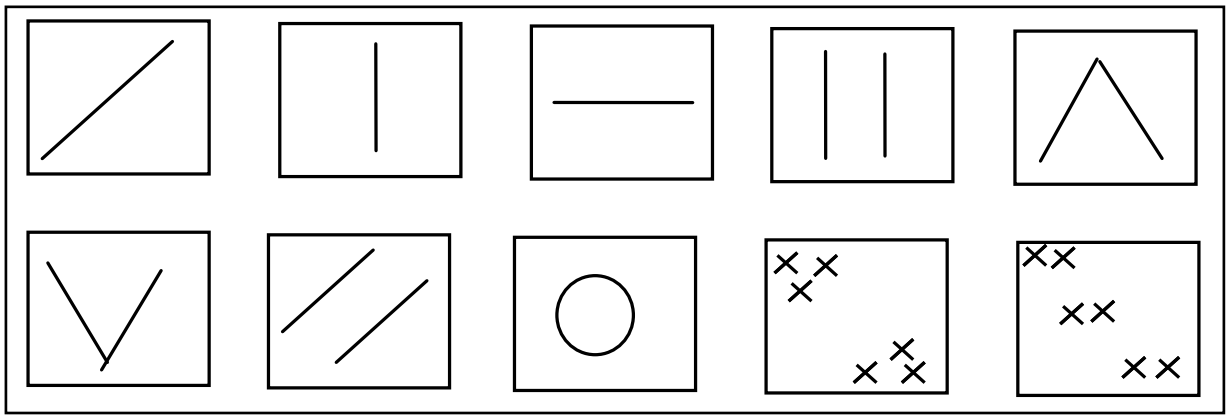
La formation de départ compte.
Je dois dessiner chaque formation dès que je la reconnais dans la chorégraphie.

Toute formation vue et correctement réalisée est comptée. Un athlète qui n'est pas à sa place dans une formation annule celle-ci.

- **Dans les catégories TRIO EXCELLENCE et AERO-STEP, je peux valider deux fois la même formation.**

Il n'y a pas de durée minimum nécessaire pour reconnaître une formation.
Attention : une ligne, une colonne et une diagonale sont 3 formations différentes car elles sont amenées différemment.

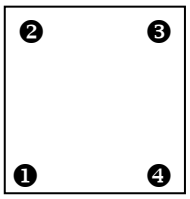
- Exemples de formations :



C. **OCCUPATION DE L'ESPACE / 5 Points**

- **Utilisation des coins sur 5 points**

C'est la capacité de l'équipe à passer le plus souvent possible par les 4 coins du praticable.



- On retiendra le coin si un compétiteur s'y situe à environ 1 m de rayon
- J'écris le numéro du coin validé sur mon brouillon pendant la routine
- Pour les catégories établissement, excellence groupe et aéro-step, on se basera sur le grand praticable (10m/10m)
- Pour la catégorie trio excellence, on se basera sur le petit praticable (7m/7m)

COINS / 5 points				
1 COIN	**2 COINS**	**3 COINS**	**4 COINS**	**Les 4 Coins et plus**
1 point	**2 points**	**3 points**	**4 points**	**5 points**

D. **<u>TONICITE</u> / 10 Points**

L'équipe fait preuve en permanence de tonicité corporelle :

- les bras sont durs
- les angles sont nets
- Les corps sont gainés.

TONICITE				
INSUFFISANT Très peu de tonicité pour l'ensemble de l'équipe Beaucoup de mollesse	**MOYEN** Seule la moitié de l'équipe est dynamique sur la moitié du temps	**SATISFAISANT** Toute l'équipe est tonique mais uniquement sur la moitié du temps Ou Seule la moitié de l'équipe est tonique pendant toute la routine	**BIEN** Toute l'équipe est tonique la majeure partie du temps Ou Tout le temps, 1 ou 2 élèves pas tonique(s)	**EXCELLENT** Toute l'équipe est tonique tout le temps
1 ou 2 points	3 ou 4 points	5 ou 6 points	7 ou 8 points	9 ou 10 points

JE SUIS JUGE TECHNIQUE / 30 ou 40 points

La devise de l'UNSS est :

UN MOUVEMENT SIMPLE ET CORRECT VAUT MIEUX QU'UN MOUVEMENT DIFFICILE ET INCORRECT.

→ JE NE DOIS DONC PAS ME LAISSER IMPRESSIONNER PAR DES ELEMENTS DIFFICILES MAIS MAL EXECUTES.

Mon rôle est de donner la note technique sur 30 ou 40 points. Je regarde chaque difficulté présentée par l'ensemble de l'équipe et j'attribue des points au fur et à mesure de leur réalisation.
Je dois absolument connaître les **4 familles de difficultés** qui existent et **toutes les difficultés** qui les constituent pour pouvoir les repérer au cours de la routine.

Je dois porter mon attention sur les **trois constantes observables** :

1. **EQUILIBRE de la figure, EQUILIBRE des réceptions**
2. **ALIGNEMENT : Corps /Jambes/ Dos**
3. **AMPLITUDE : Fermeture/ Ecarts /Sauts**

Je dois attribuer une valeur de 1 à 5 points sur chacune des 6 ou 8 premières difficultés présentées par l'équipe en repérant les différentes fautes

Si l'équipe observée réalise une ou plusieurs difficultés supplémentaires, je ne me préoccupe pas de donner une valeur à celle(s)-ci. Le Juge Arbitre (JAT) se chargera des déductions sur sa feuille récapitulative.

Les difficultés seront évaluées selon l'échelle de valeur présentée dans le tableau ci-dessous :

Excellent	5 points
Bien	4 points
Satisfaisant	3 points
Mauvais	2 points
Très mauvais ou chute *	1 point

***Il y a chute quand 2 parties du corps touchent le sol.**
Lorsqu'un élément qui doit tenir 4 temps ne tient pas, sa valeur sera de 1 pt.

- Je dois avoir une vision d'ensemble de la difficulté.
- Je connais les critères d'exécution parfaite.
- Je déplace le curseur en fonction de la réalisation de ces critères.
- Plus la réalisation de la difficulté est éloignée de son exécution parfaite et plus la note sera basse.

Ci-dessous : les critères à observer pour chaque famille afin de pouvoir positionner la difficulté vue sur l'échelle de valeur de 1 à 5 points

FORCE DYNAMIQUE : Pompes

Je regarde :

- l'alignement du corps
- la flexion des bras

ALIGNEMENT			FLEXION DES BRAS		
Corps aligné		Déformation très importante du corps Cathédrale ou banane	Flexion des bras complète (corps très proche du sol)		Très peu ou pas de flexion des bras (le corps reste très haut par rapport au sol)
Parfait ☺		**Mauvais** ☹	**Parfait** ☺		**Mauvais ou Chute** ☹
5 points	**à**	**1 point**	**5 points**	**à**	**1 point**

Une touche de la poitrine correspond à une chute donc la valeur attribuée à la difficulté est de 1 point

FORCE STATIQUE : Maintiens et équerres

Je regarde :

- L'alignement du corps
- Le maintien de la difficulté pendant 4 temps minimum

ALIGNEMENT : Corps/ jambes/ dos			MAINTIEN DE LA DIFFICULTE 4 TEMPS	
Jambes Tendues		Jambes très fléchies	Maintenue 4 temps	Non maintenue 4 temps
Dos Plat		Dos très arrondi		
Corps Droit		Corps Pas du tout droit		
Parfait ☺		**Mauvais** ☹	**Parfait** ☺	**Chute** ☹
5 points	**à**	**1 point**	**5 points**	**1 point**

SAUTS

Je regarde :

- La forme du saut
- L'amplitude du saut = la hauteur du saut
- La réception du saut
- La rotation

FORME DU SAUT		
Forme respectée, bien visible		Non respectée, pas visible
Parfait ☺		**Mauvais** ☹
5 points	**à**	**1 point**

AMPLITUDE DU SAUT		
Grande amplitude		Saut au ras du sol
Parfait ☺		**Mauvais** ☹
5 points	**à**	**1 point**

RECEPTION DU SAUT		
Stabilisée avec petit écart de pieds autorisé		Gros déséquilibre ou pieds très écartés
Parfait ☺		**Mauvais** ☹
5 points	**à**	**1 point**

ROTATION		
Complète	Petit manque de rotation	+ d'1/4 de tour manquant
Parfait ☺		**Mauvais** ☹
5 points	**4 points**	**3 points**

EQUILIBRES SOUPLESSES

Je regarde :

- L'alignement du corps
- L'amplitude dans l'écart demandé (exemple : 135° dans les battements ou 180° dans le grand écart)
- L'équilibre de la figure
- Le maintien de la difficulté 4 temps (D11, D12, D22)

ALIGNEMENT DU CORPS			**AMPLITUDE dans l'ECART**		
Forme respectée, Corps droit		Non respectée, Corps déformé	Grande amplitude		Petite amplitude
Parfait ☺		**Mauvais** ☹	**Parfait** ☺		**Mauvais** ☹
5 points	**à**	**1 point**	**5 points**	**à**	**1 point**

EQUILIBRE ou MAINTIEN DE LA FIGURE			**ROTATION**		
Ne bouge pas pendant 4 temps Pas de déséquilibre		Non maintenue 4 temps Gros déséquilibre	Complète	Petit manque de rotation	+ d'1/4 de tour manquant
Parfait ☺		**Mauvais** ☹	**Parfait** ☺		**Mauvais** ☹
5 points	**à**	**1 point**	**5 points**	**4 points**	**3 points**

JE SUIS JUGE DE LIGNE

Je suis assis dans un angle du praticable et je contrôle deux lignes. Le praticable est délimité par une bande de couleur.
Je note sur une fiche prévue à cet effet tous les contacts en dehors de la zone autorisée.
Je remets cette fiche à une navette qui l'apportera au Juge Arbitre Technique.

Il y a une sortie quand :

- un athlète met un pied à cheval sur la ligne en débordant sur l'extérieur
- un athlète touche une partie du corps au sol en dehors des lignes.

La pénalité est de **moins un point par sortie.**
Si la durée de la sortie est de plus de 8 temps, la pénalité est de moins 3 points.

ATTENTION :

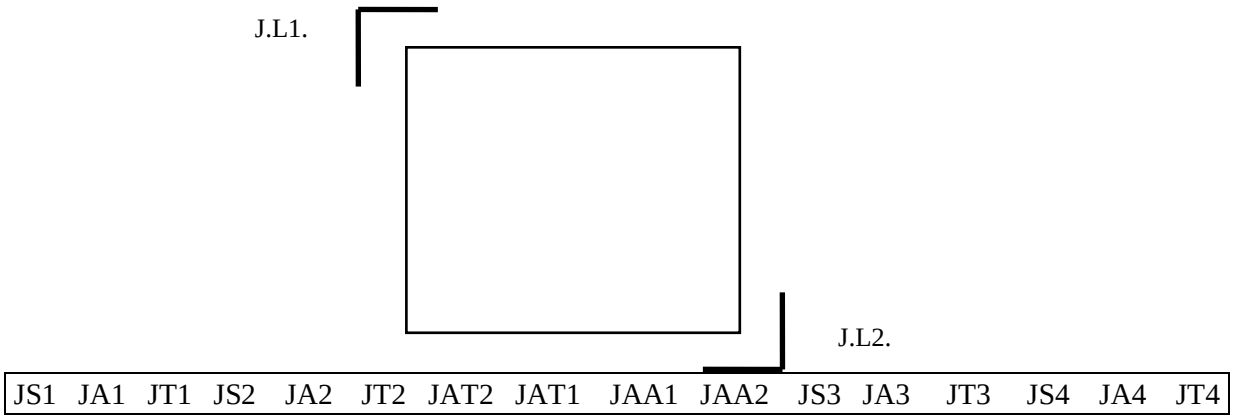
- Si un athlète met les **deux pieds** en dehors du praticable, on ne comptera **qu'une seule sortie.**
- Si une partie du corps se trouve **au-dessus** du sol à l'extérieur du praticable sans qu'il y ait contact avec le sol, **il n'y a pas de sortie.**
- Si **plusieurs athlètes sortent** en même temps du praticable, on compte **une sortie par athlète.**

COMPOSITION ET PLACEMENT DU JURY

Le jury se compose de :

- 4 juges élèves en synchronisation (JS)
- 4 juges élèves en artistique : (JA)
- 4 juges élèves en technique : (JT)
- 2 juges adultes arbitre artistique (JAA)
- 2 juges adultes arbitre technique (JAT)
- 2 juges de ligne (JL) (élèves)

Placement du jury :



4. *Je dois…*
« VERIFIER MES CONNAISSANCES »

Questions de travail en synchronisation

1) Quelle est la valeur d'une faute de synchronisation ?

a) 0,1
b) 1
c) 2

2) Lorsque tu vois plusieurs athlètes qui font une faute de synchronisation en même temps, quelle sera ta pénalité maximale ?

a) 1
b) 3
c) 5

3) La note en synchronisation est calculée en ?

a) Négatif
b) Positif
c) Souriant

4) Une équipe effectue 8 fautes de synchronisation, quelle sera sa pénalité ?

a) 4 points
b) 8 points
c) 16 points

5) Sur combien de points est évaluée la synchronisation ?

a) 4
b) 30
c) 40

6) Une équipe effectue 1 chute lors de la routine, quelle sera la pénalité en synchronisation ?

a) 5 points
b) 10 points
c) Aucune

7) Quelle est la sanction pour un fouillis ?

a) 1 point
b) 3 points
c) 5 points

8) Quelle sera la pénalité pour un trou de mémoire ?

a) 2 points
b) 3 points
c) 5 points

9) Quelle sera la pénalité pour un alignement incorrect d'une jambe d'une compétitrice par rapport à ses camarades ?

a) 1 point
b) 3 points
c) 5 points

10) **Une équipe effectue 6 fautes de Synchronisation et 3 difficultés mal exécutées, quelle sera la déduction dans ta note de synchro ?**

a) 3 points
b) 6 points
c) 9 points

11) **Une équipe effectue 5 fautes de synchronisation et 1 trou de mémoire, quelle sera la déduction ?**

a) 6 points
b) 8 points
c) 10 points

12) **Sur une même difficulté, un compétiteur a un peu de retard par rapport au reste de l'équipe, quelle sera la déduction ?**

a) Aucune déduction
b) 1 point
c) 3 points

13) **Une équipe totalise 21 fautes de synchronisation, quelle est sa note finale ?**

a) 9
b) 11
c) 31

14) **3 compétiteurs descendent en pompe après les 3 autres, quelle sera la pénalité ?**

a) 1 point
b) 3 points
c) aucune pénalité

15) **Sur les 4 notes des juges de synchronisation, comment établit-on la note finale de synchronisation du passage ?**

a) on enlève la plus haute, la plus basse, et on fait la moyenne des 2 notes restantes
b) moyenne des 4 notes
c) on enlève la plus haute, la plus basse, et on additionne les 2 restantes

16) **Sur une routine en collège, un compétiteur reste immobile pendant 6 temps, quelle sera la pénalité ?**

a) 3 points
b) 5 points
c) 6 points

17) **Sur une routine en lycée, une compétitrice reste immobile pendant 3 temps, quelle sera la pénalité ?**

a) 1 point
b) 3 points
c) 5 points

18) **Sur une routine en groupe excellence, une compétitrice reste immobile pendant 10 temps, quelle sera la pénalité ?**

a) 3 points
b) 5 points
c) 10 points

19) **Dans la famille des équilibres, 2 athlètes ne tiennent pas les 2 secondes demandées, quelle sera la déduction en synchronisation ?**

a) 1 point
b) 3 points
c) Aucune déduction

20) **Une faute de synchronisation apparaît sur un saut groupé, quelle sera la pénalité ?**

a) 1 point
b) 2 points
c) 3 points

21) **Quels critères sont pris en compte dans le secteur synchronisation ?**

a) Temps et tonicité
b) Intensité et technique
c) Temps et espace corporel

22) **Quelle sera la note de synchronisation pour une équipe qui a 14 points de déductions ?**

a) 14
b) 16
c) 24

23) **Qui pénalise les fautes sur le porter ?**

a) les juges arbitres
b) les juges artistiques et synchronisations
c) cela dépend du type de faute sur le porter

24) **Une équipe totalise 8 fautes de synchronisation simples, 3 fouillis, et 1 trou de mémoire, quelle est sa note de synchronisation ?**

a) 22
b) 18
c) 8

25) **Une équipe totalise 9 fautes de synchronisation, et 23 points de note technique, quelle est sa note de synchronisation ?**

a) 8
b) 21
c) 32

26) **Le panel de juge est composé de combien de juges de synchronisation ?**

a) 2
b) 3
c) 4

27) **A partir de combien de temps, y a-t-il un « trou de mémoire » ?**

a) Au-delà de 2 temps
b) Au-delà de 4 temps
c) Au-delà de 8 temps

28) Comment la note de synchronisation est-elle calculée ?

a) En soustrayant de 10 le total de mes déductions
b) En notant le total de mes déductions
c) En soustrayant de 30 le total de mes déductions

29) Qu'est-ce qu'une faute combinée (faute à 3 points) ?

a) Plusieurs compétiteurs qui désorganisent l'équipe (pendant 4 temps)
b) Un compétiteur qui désorganise l'équipe pendant 8 temps
c) Les 2 réponses citées au-dessus (réponse a et b)

30) Quand peut-on dire qu'il y a une faute à 3 points ?

a) Un compétiteur est en retard pendant 5 temps
b) 3 compétiteurs qui désorganisent l'équipe pendant 1 temps
c) Un compétiteur a un trou de mémoire

31) Il y a faute de synchronisation dans l'espace quand :

a) Les compétiteurs n'ont pas la même taille
b) Les bras ne sont pas à la même hauteur au même moment
c) La formation est composée de sous-groupes de formes différentes

32) Qu'appelle-t-on placement des segments corporels ?

a) Une maîtrise de l'alignement corporel
b) Habileté à démontrer une synchronisation parfaite
c) Habileté à démontrer les pas de base

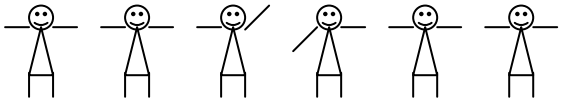
33) Qu'appelle-t-on faute de rythme en synchronisation ?

a) Ne pas agir en même temps que les autres compétiteurs
b) Avoir un bras à une autre hauteur que les autres compétiteurs
c) Ne pas être sur le tempo de la musique

34) Quelle est la note de départ dans le jugement en synchronisation pour la catégorie trio excellence ?

a) 10
b) 30
c) 40

35) Tu observes au temps « 4 » d'une phrase musicale, que toute l'équipe place ses bras à l'horizontale, sauf pour 2 athlètes, quelle sera ta pénalité ?



a) 1 point
b) 2 points
c) 40

36) Sur un saut « air-jack », 4 compétiteurs sont en retard à la réception. Quelle sera ta pénalité ?

a) 3 points
b) 4 points
c) 5 points

37) **<u>Si tu vois un compétiteur qui désorganise l'équipe pendant 8 temps, quelle sera ta pénalité</u> ?**

a) 1 point
b) 3 points
c) 5 points

38) **<u>Si tu vois plusieurs compétiteurs qui désorganisent l'équipe pendant 4 temps, quelle sera ta pénalité</u> ?**

a) 1 point
b) 3 points
c) 5 points

39) **<u>Quelle sera la note de synchronisation pour une équipe qui a 18 points de déductions</u> ?**

a) 22
b) 18
c) 12

40) **<u>Une équipe totalise 6 fautes de synchronisation simples, 3 fouillis, et 1 trou de mémoire, quelle est sa note de synchronisation</u> ?**

a) 10
b) 14
c) 20

Questions de travail en artistique

1) <u>Sur combien de points est évalué l'artistique</u> ?

d) 4 points
e) 30 points
f) 40 points

2) <u>Combien existe-t-il de critères en artistique</u> ?

a) 3
b) 4
c) 5

3) <u>Quel critère évalue-t-on en artistique</u> ?

a) Show
b) Tenue vestimentaire
c) Eléments techniques

4) <u>Quel critère évalue-t-on en artistique</u> ?

a) Bonus artistique
b) Occupation de l'espace
c) Fautes techniques

5) <u>Quel critère évalue-t-on en artistique</u> ?

a) Fautes de texte
b) Bonus nombre
c) Tonicité

6) <u>Quel critère évalue-t-on en artistique</u> ?

a) Fautes d'alignement
b) Formations
c) Faute de temps

7) <u>Que note-t-on en artistique</u> ?

a) Show, relation musique/mouvement, porter, tonicité
b) Show, formations, occupation de l'espace, tonicité
c) Formations, composition de la routine, pas de base, utilisation de l'espace

8) <u>La note artistique est calculée en</u> :

a) Positif
b) Négatif
c) Souriant

9) <u>Combien y a-t-il de juges élèves en artistique</u> ?

a) 2
b) 3
c) 4

10) <u>Qu'évalue-t-on dans le critère Tonicité</u> ?

a) Asymétrie
b) Bras durs et angles nets
c) Relation musique mouvement

11) <u>Qu'évalue-t-on dans le critère Espace</u> ?

a) Formations
b) Cascades
c) Utilisations des coins

12) <u>Qu'évalue-t-on dans le critère Formation</u> ?

a) Figure géométrique dans l'espace
b) Interactions
c) Effets de scènes

13) <u>Qu'évalue-t-on dans le critère Show</u> ?

a) Originalité de la routine
b) Enthousiasme
c) Pas de base

14) <u>Pour obtenir la note maximale en show, les athlètes doivent</u> :

a) Chanter tous ensemble
b) Démontrer des expressions souriantes naturelles
c) Crier sur chaque changement de styles

15) <u>Pour obtenir la note maximale en formations, les athlètes (collège et lycée) doivent</u> :

a) Réaliser 10 formations nettes et différentes
b) Réaliser 5 formations nettes et différentes
c) Réaliser 10 formations dont 2 formations identiques autorisées

16) <u>Dans quel critère évalue-t-on l'utilisation des 4 coins du praticable</u> ?

a) Formations
b) Tonicité
c) Occupation de l'espace

17) <u>Dans quel critère évalue-t-on le gainage du corps des compétiteurs</u> ?

a) Tonicité
b) Espace
c) Enthousiasme

18) <u>Dans quel critère évalue-t-on l'enthousiasme</u> ?

a) Style
b) Show
c) Tonicité

19) <u>Sur combien est noté le critère « show »</u> ?

a) 1 point
b) 5 points
c) 10 points

20) <u>Sur combien est noté le critère « occupation de l'espace »</u> ?

a) 1 point
b) 5 points
c) 10 points

21) <u>Combien faut-il de formations pour obtenir la note maximale en catégorie collège</u> ?

a) 5
b) 8
c) 10

22) **Combien faut-il de formations pour obtenir la note maximale en catégorie excellence groupe ?**

a) 5
b) 8
c) 10

23) **Quelle est la note d'une routine aéro-step comportant 7 formations ?**

a) 7
b) 6
c) 5

24) **Quelle note minimale peut-on obtenir dans le critère « occupation de l'espace » ?**

a) 0
b) 1
c) 2

25) **Quelle note minimale peut-on obtenir dans le critère « show » ?**

a) 0
b) 1
c) 2

26) **Quelle note minimale peut-on obtenir en artistique ?**

a) 4
b) 5
c) 6

27) **En catégorie excellence trio, quelle est la valeur d'une formation ?**

a) 1
b) 2
c) 3

28) **Peut-on comptabiliser 2 fois la même formation ?**

a) Non
b) Oui
c) Non, sauf en catégorie excellence trio et en aéro-step

29) **Quelle valeur donne-t-on si la moitié de l'équipe présente une bonne tonicité la moitié du temps de la routine ?**

a) 1 à 2 points
b) 3 à 4 points
c) 5 à 6 points

30) **Quelle valeur donne-t-on à une formation simple mais nettement vue ?**

a) 1 point
b) 2 points
c) 3 points

31) **Quelle valeur donne-t-on à une équipe qui sourit la majeure partie du temps ?**

a) 3 points
b) 4 points
c) 5 points

32) **Quelle valeur donne-t-on lorsque l'équipe va dans 3 coins du praticable ?**

a) 2 points
b) 3 points
c) 4 points

33) **Quelle valeur donne-t-on à une équipe qui présente une bonne tonicité tout le temps ?**

a) 5 points
b) 8 points
c) 10 points

34) **Quelle valeur donne-t-on lorsque 1 ou 2 élèves sont enthousiastes ?**

a) 1 point
b) 2 points
c) 3 points

35) **Quelle valeur donne-t-on quand l'équipe va plusieurs fois dans les 4 coins ?**

a) 4 points
b) 5 points
c) 10 points

36) **Quelle valeur donne-t-on quand les mouvements de bras sont toujours mous et fluides ?**

a) 1 ou 2 points
b) 3 points
c) 4 points

37) **Quelle valeur donne-t-on quand 4 formations sur 10 ne sont pas nettes ?**

a) 6 points
b) 8 points
c) 10 points

38) **En catégorie lycée, quelle valeur donne-t-on quand sur 12 formations réalisées, 3 ne sont pas nettes et 2 sont identiques ?**

a) 7 points
b) 8 points
c) 9 points

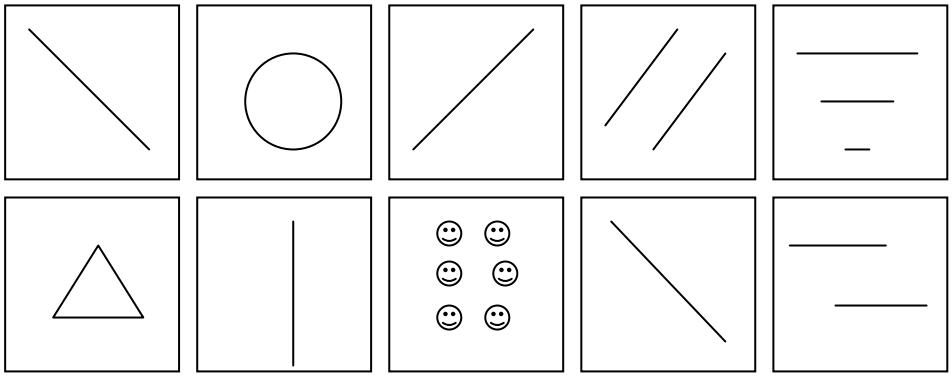
39) **En catégorie aéro-step, quelle valeur donne-t-on quand 10 formations sont réalisées, 2 identiques et 1 floue ?**

a) 7 points
b) 8 points
c) 9 points

40) **Pour prendre en compte un coin, doit s'y trouver :**

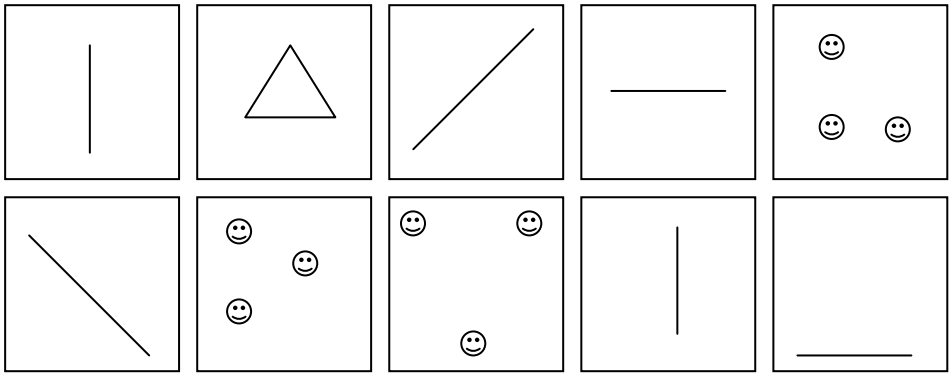
a) 1 compétiteur
b) La moitié de l'équipe
c) Toute l'équipe

41) **<u>Combien de points cette équipe collège obtient-elle pour le critère formation</u> ?**



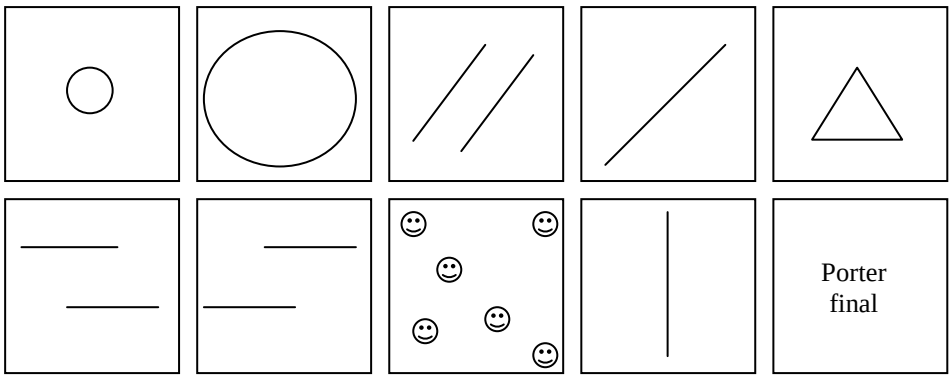
a) 8 points
b) 9 points
c) 10 points

42) **<u>Combien de points cette équipe trio excellence obtient-elle pour le critère formation</u> ?**



a) 8 points
b) 9 points
c) 10 points

43) **<u>Combien de points cette équipe lycée obtient-elle pour le critère formation</u> ?**



a) 7 points
b) 8 points
c) 9 points

44) **<u>Quelle est la note finale d'une équipe collège aérobic qui est enthousiaste du début à la fin de la routine, présentant 8 formations validées, ayant validé 3 coins et qui est tonique la majeure partie du temps</u> ?**

a) Entre 20 et 22 points
b) Entre 23 et 24 points
c) Entre 25 et 28 points

45) **<u>Quelle est la note finale d'une équipe lycée qui regarde tout le temps le sol, qui présente 8 formations dont 2 identiques, n'ayant validé aucun coin et qui présente beaucoup de mollesse</u> ?**

a) Moins de 10 points
b) Entre 10 et 12 points
c) Entre 13 et 15 points

Questions de travail en technique

1) Sur combien de points est évaluée la technique ?

a) 40 points
b) 30 points
c) 30 ou 40 points selon la catégorie

2) La note technique est calculée en ?

a) Négatif
b) Positif
c) Souriant

3) Que dois-je observer lorsque je suis juge technique ?

a) Les difficultés
b) Les difficultés et le porter
c) La mauvaise réalisation des pas de base et les difficultés

4) Combien y-a-il de familles de difficultés ?

a) 4
b) 5
c) 6

5) Qui pénalise les erreurs sur les éléments de difficultés ?

d) le juge arbitre
e) le juge technique
f) le juge arbitre et le juge technique

6) Trouve la famille de difficulté

a) Pas de base
b) Equilibre et souplesse
c) Pirouette

7) Trouve l'intrus dans les familles de difficulté

a) Saut
b) Force statique
c) Pas de base

8) Trouve la famille de difficulté

a) Porter
b) Free style
c) Force dynamique

9) Trouve l'intrus dans la famille de difficulté

a) Force dynamique
b) Pirouette
c) Saut

10) Sur combien de points est noté chaque difficulté ?

a) 3 points
b) 4 points
c) 5 points

11) Combien de difficultés dois-tu noter en catégorie collège ?

a) 6
b) 8
c) 10

12) Combien de difficultés dois-tu noter en catégorie lycée ?

a) 6
b) 8
c) 10

13) Combien de difficultés dois-tu noter en catégorie excellence groupe ?

a) 8
b) 10
c) 12

14) Combien de difficultés dois-tu noter en catégorie excellence trio ?

a) 8
b) 10
c) 12

15) Quelle valeur donne-t-on à une force statique qui ne tient pas 4 temps ?

a) 1 point
b) 2 points
c) 3 points

16) Quelle valeur donne-t-on à une difficulté qui est presque parfaite ?

a) 5 points
b) 4 points
c) 3 points

17) Quelle valeur donne-t-on à une difficulté dont l'exécution est parfaite ?

a) 10 points
b) 5 points
c) 4 points

18) Quelle valeur donne-t-on à la difficulté pour 2 petites fautes de pointes de pied ?

a) 5 points
b) 4 points
c) 3 point

19) Sur combien de points est noté chaque difficulté ?

a) 3 points
b) 4 points
c) 5 points

20) Combien de difficultés dois-tu noter en catégorie collège ?

a) 6
b) 8
c) 10

21) <u>Combien de difficultés dois-tu noter en catégorie lycée</u> ?

a) 6
b) 8
c) 10

22) <u>Combien de difficultés dois-tu noter en catégorie excellence groupe</u> ?

a) 8
b) 10
c) 12

23) <u>Combien de difficultés dois-tu noter en catégorie excellence trio</u> ?

a) 8
b) 10
c) 12

24) <u>Quelle valeur donne-t-on à une force statique qui ne tient pas 4 temps</u> ?

a) 1 point
b) 2 points
c) 3 points

25) <u>Quelle valeur donne-t-on à une difficulté qui est presque parfaite</u> ?

a) 5 points
b) 4 points
c) 3 points

26) <u>Quelle valeur donne-t-on à une difficulté dont l'exécution est parfaite</u> ?

a) 10 points
b) 5 points
c) 4 points

27) <u>Quelle valeur donne-t-on à la difficulté pour 2 petites fautes de pointes de pied</u> ?

a) 5 points
b) 4 points
c) 3 points

28) <u>Quelle valeur donne-t-on à une pompe que 2 élèves réalisent avec le corps totalement cambré</u> ?

a) 1 point
b) 2 points
c) 3 points

29) <u>Quelle valeur donne-t-on à la difficulté pour une chute</u> ?

a) 1 point
b) 2 points
c) 3 points

30) <u>Qu'est-ce qu'une chute</u> ?

a) Lorsque 2 compétiteurs se foncent dedans
b) Lorsqu'une partie du corps touche le sol
c) Lorsque 2 parties du corps touchent le sol

31) Lors d'un saut tour complet, il manque 20° de rotation à un athlète. Quelle sera la valeur de la difficulté ?

a) 3 points
b) 4 points
c) 5 points

32) Quelle valeur donne-t-on à un élément de force statique non maintenu 4 temps ?

a) 1 point
b) 2 points
c) 3 points

33) Quelle valeur donne-t-on pour un élément de force statique non maintenu 4 temps, combiné à une légère faute de jambe ?

a) 1 point
b) 2 points
c) 3 points

34) Quelle valeur donne-t-on pour un saut groupé si les genoux n'arrivent pas à la taille ?

a) 2 points
b) 3 points
c) 4 points

35) Quelle valeur donne-t-on pour un petit manque d'amplitude dans les écarts ?

a) 5 points
b) 4 points
c) 3 points

36) Quelle valeur donne-t-on pour une pompe dont la flexion des bras est très faible ?

a) 0 point
b) 1 point
c) 2 points

37) Quelle valeur donne-t-on pour la réception d'un saut avec un gros déséquilibre ?

a) 2 points
b) 3 points
c) 4 points

38) Quelle valeur donne-t-on pour un manque de rotation de plus d'un quart de tour lors d'un pivot un tour ?

a) 1 point
b) 2 points
c) 3 points

39) Lors d'une pompe, une compétitrice touche le sol avec son bassin, et une autre a la tête en extension, quelle valeur donne-t-on à l'élément ?

a) 1 point
b) 2 points
c) 3 points

40) Lors de l'élément B21, un compétiteur est légèrement dos rond, comment classes-tu la difficulté ?

a) Bien
b) Satisfaisant
c) Mauvais

41) **Une équipe lycée totalise les valeurs suivantes sur 8 difficultés : 2-4-5-1-2-4-5-3 points, quelle sera la note finale en technique ?**

a) 14
b) 26
c) 29

42) **Une équipe excellence totalise les valeurs suivantes sur 9 difficultés : 4-2-4-3-2-1-2-3-5 points, quelle sera la note finale en technique ?**

a) 21
b) 26
c) 19

43) **Lors du maintien debout sur ½ pointes (D 11), un compétiteur touche les talons au sol avant 4 temps, quelle sera la note ?**

a) 1 pt
b) 3 pts
c) 4 pts

44) **3 athlètes descendent en pompes après les 3 autres, quelle sera la valeur sur l'élément ?**

a) 1 point
b) 3 points
c) 5 points s'il n'y a pas d'erreur technique

45) **Lors de l'équerre, 2 compétiteurs n'ont pas les jambes parallèles au sol, quelle sera la valeur de l'élément ?**

a) 2 points
b) 3 points
c) 4 points

46) **Lors d'un saut tour complet, il manque 45° de rotation à un compétiteur. Quelle sera la valeur de l'élément ?**

a) 2 points
b) 3 points
c) 4 points

47) **Comment établit-on la note d'exécution du passage à partir des 4 notes des juges techniques ?**

a) moyenne des 4 notes
b) on enlève la plus haute, la plus basse, et on additionne les notes restantes
c) on enlève la plus haute, la plus basse, et on fait la moyenne des 2 notes restantes

48) **A quoi reconnaît-on une chute en équerre ?**

a) les fesses touchent le sol
b) les mains ne sont pas à plats au sol
c) les pieds sont décalés

49) **Lors d'une pompe un compétiteur touche le sol avec son bassin, et un autre avec la poitrine, quelle sera la valeur de la difficulté ?**

a) 1 point
b) 2 points
c) 3 points

50) Quelle valeur donne-t-on pour une réception avec 1 pas sur l'élément saut 1 tour ½ ?

a) 2 points
b) 3 points
c) 4 points

51) L'équipe réalise une remontée de pompe : un compétiteur n'est pas gainé et remonte en laissant trainer le ventre. Quelle est la note ?

a) 1 pt
b) 2 pts
c) 4 pts

52) L'équipe réalise une pompe. Un compétiteur ne descend pas suffisamment (ses épaules restent au-dessus des coudes). Quelle est la note ?

a) 2 pts
b) 3 pts
c) 4 pts

53) Sur un air jack, un athlète effectue la réception jambes légèrement écartées, quelle sera la valeur de l'élément ?

a) 3 points
b) 4 points
c) 5 points

54) L'équipe réalise un appui latéral (B22). Un compétiteur ne tient pas les 4 temps. Quelle est la note ?

a) 1 pt
b) 2 pts
c) 3 pts

55) Dans la famille des équilibres, 2 compétitrices ne tiennent pas les 4 temps demandés, quelle sera la valeur de la difficulté ?

a) 1 point
b) 2 points
c) 3 points

56) Une faute de synchronisation apparaît sur un saut groupé, quelle sera la valeur de l'élément ?

a) 3 points
b) 4 points
c) 5 points s'il n'y a pas d'erreur technique

57) Si sur une difficulté, un compétiteur ne tient pas les 4 temps et un autre a une importante déformation du corps, quelle sera la valeur de l'élément ?

a) 1 point
b) 2 points
c) 3 points

58) Le panel de juge est composé de combien de juges techniques ?

a) 2
b) 3
c) 4

59) <u>L'équipe réalise une équerre serrée (B22). Les fesses d'une compétitrice sont à peine soulevées. Quelle est la note</u> ?

a) 2 pts
b) 3 pts
c) 4 pts

60) <u>Dans quel cas ne donne-t-on pas la note de 5 pour les forces dynamiques en technique</u> ?

a) si la distance « sol - épaule » est de 10 cm
b) s'il y a un manque d'alignement dans le mouvement
c) s'il y a un manque d'amplitude dans le saut

61) <u>Dans quel cas donne-t-on la note de 1 pour les forces statiques en technique</u> ?

a) position non maintenue 4 temps
b) jambes parallèles au sol
c) manque d'alignement du corps

62) <u>Dans quel cas ne donne-t-on pas la note de 5 pour les sauts dans le jugement en en technique</u> ?

a) bras à l'horizontal lors du saut carpé
b) rotation incomplète
c) les mains à plat au sol

63) <u>Dans quel cas ne donne-t-on pas la note de 5 pour les équilibres dans le jugement en technique</u> ?

a) maintien des bras 2 secondes au-dessus de la tête
b) rotation incomplète pour une pirouette 1 tour
c) manque d'amplitude dans les sauts

64) <u>Qu'est-ce qu'un alignement dans l'élément (B42) (forces statiques</u>) ?

a) tête épaules bassin cheville
b) dos bassin pieds
c) tête épaules genoux

65) <u>Comment la note technique est-elle calculée en excellence</u> ?

a) en soustrayant de 30 ou 40 le total de mes déductions
b) en notant le total de mes déductions
c) en additionnant la valeur donnée aux 8 premières difficultés

66) <u>Quelle est la valeur minimale donnée à un élément</u> ?

a) 0
b) 1
c) 2

67) <u>Une équipe réalise un saut vertical ½ tour (C21). Deux compétitrices se réceptionnent sans déséquilibre et sur des pieds très légèrement écartés. Quelle valeur donne-t-on à la difficulté</u> ?

a) 3 points
b) 4 points
c) 5 points

68) <u>Une équipe réalise un saut vertical tour complet (C31). Cinq compétiteurs ont le corps droit. Un autre a légèrement le corps déformé. Quelle valeur donne-t-on à la difficulté</u> ?

a) 3 points
b) 4 points
c) 5 points

69) <u>L'équipe réalise le grand écart antéro-postérieur (D41). Un compétiteur ne touche pas le sol avec le bassin (il y a environ un poing de hauteur entre le bassin et le sol). Quelle est la note</u> ?

a) 1 pt
b) 2 pts
c) 3 pts

70) <u>Qu'est-ce qu'une chute en saut groupé</u> ?

a) Lorsque 3 pas sont faits pour se rééquilibrer
b) lorsqu'une main touche le sol pour se rééquilibrer
c) la perte d'un élastique

71) <u>A quoi reconnaît-on une chute en pompe</u> ?

a) la tête en hyper extension
b) la poitrine touche le sol
c) les fesses touchent le sol

72) <u>Quelle est la note maximale dans le jugement en technique pour la catégorie trio excellence</u> ?

a) 10
b) 40
c) 80

73) <u>Quelle est la note pour les mains aux hanches lors d'un pivot dont la rotation est bien terminée</u> ?

a) 3 pts
b) 4 pts
c) 5 pts

74) <u>Un athlète fait un battement « i », quel doit être l'angle des jambes pour ne pas avoir de fautes</u> ?

a) 120°
b) 135°
c) 180°

75) <u>Dans la pompe latérale en 4 phases, quelle est la note si 1 genou touche le sol</u> ?

a) 1 pt
b) 2 pts
c) 3 pts

LES DIFFERENTS NIVEAUX DE JEUNE OFFICIEL EN GYMNASTIQUE AEROBIC STEP

Modalités des examens de juge :

Les différents niveaux des Jeunes Officiels avec les compétences attendues et protocole de certification sont en cours de réactualisation. Ils seront intégrés à ce même livret dans les prochaines semaines.

5. *J'assure…*

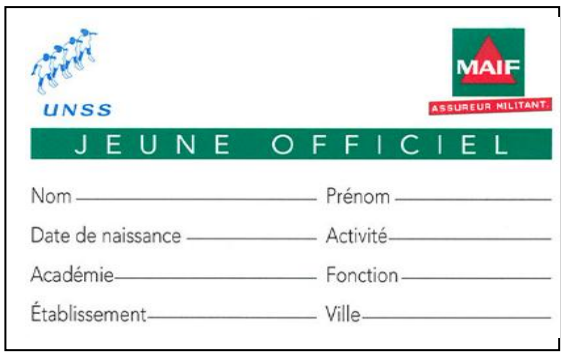
« LE SUIVI DE MA FORMATION ET MA CERTIFICATION »

a- MA CARTE DE JEUNE OFFICIEL

C'est ma carte d'identité de Jeune Officiel. Je dois la présenter à chaque compétition avec ma licence (ou justificatif).

Sur le **recto** de la carte, il est détaillé **mon identité**.
Sur le **verso**, mon **niveau de certification** est associé à une **couleur de pastille** :

- Niveau Départemental : pastille bleue
- Niveau Académique : pastille jaune
- Niveau National : pastille rouge
- Niveau International : pastille verte



Les niveaux obtenus sont acquis et conservés d'une année sur l'autre, même si l'élève change d'établissement
(Changement d'établissement ou Passage en lycée…). Le niveau de certification de l'élève reste acquis, mais il doit refaire sa carte de Jeune Officiel avec l'adresse de son nouvel établissement.
Pour pouvoir justifier de son niveau, il est donc très important de conserver soigneusement sa carte de juge et de remplir attentivement le passeport du Jeune Officiel délivré au moment de la certification.
Cependant, pour avoir le droit de juger, l'élève certifié, quel que soit son niveau, doit suivre tous les ans une formation de recyclage et juger au moins une compétition dans l'année avant le Championnat de France.

Je dois me présenter à chaque compétition avec tous ces documents ainsi que mon passeport-formation de Jeune Officiel.

b. MON PASSEPORT DE JEUNE OFFICIEL

Ce passeport a pour objectif de suivre ma progression sur plusieurs années. Il permet une transition Collège-Lycée et la **continuité de mon investissement**.

- C'est pour l'enseignant une **pièce d'identité** et pour l'élève un **« carnet de souvenirs »** où toutes les activités pratiquées à l'A.S et les différents rôles ont leur place.
- Il précise le rôle de chacun
- Il précise les devoirs de chacun
- Il est la **mémoire de l'investissement** du Jeune officiel dans la vie associative de l'établissement et la reconnaissance de ses compétences
  (Cours de juges, examens, jugements en compétition, recyclages de formation mais aussi animateur, organisateur ou jeune reporter, etc.)

6. *Je peux…*

« TROUVER DES DOCUMENTS COMPLEMENTAIRES POUR PARFAIRE MA FORMATION »

La formation au sein de mon Association Sportive doit pouvoir être poursuivie tout au long de l'année au travers des différents documents proposés par mon enseignant (vidéo ou documents d'aide à la formation). Je peux être acteur dans mes recherches et partager mes informations trouvées sur Internet.

Enfin, si je veux poursuivre le plaisir de juger, je peux proposer mes services en m'inscrivant dans un club local pour compléter ma formation de juge, prolongement fédéral de ma formation scolaire.

****

Consulter :

- le site UNSS : www.unss.org
Union Nationale du Sport Scolaire
13, rue Saint-Lazare
75009 PARIS
Tél : 01.42.81.55.11

et

- le site FFG : http:// www.ffgym.com

- **Fédération Française de Gymnastique**
7 Ter, Cour des petites Ecuries
75010 PARIS
Tél : 01.48.01.24.48