



UNION FRANCAISE DES ŒUVRES LAIQUES D'EDUCATION PHYSIQUE

Gymnastique Rythmique et Sportive



CODE DE POINTAGE

Gymnastique Rythmique et Sportive

Édition 2011-2012

Ce code est le résultat du travail réalisé lors des groupes de réflexion, des différentes formations spécifiques et des réunions de la commission nationale sportive.

Les membres de la commission tiennent à remercier toutes les personnes qui, par leur investissement ont permis sa réalisation.

Ce code n'est pas figé, il sera amené à évoluer avec la discipline.

SOMMAIRE

CHAPITRE 1 – GÉNÉRALITÉS	8
1 – Participation	9
2 – Compétitions	9
3 – Programmes et catégories	9
4 – Tenue des gymnastes	9
5 – Praticables – normes et sorties	10
6 – Engins	
6-1 Normes	10
6-2 Ensembles	10
6-3 Vérification	10
7 – Engins de remplacement	11
8 – Jury	11
9 – Judges de ligne	11
10 – Juge-arbitre	12
11 – Calcul de la note	
11-1 La note moyenne	13
11-2 Les écarts tolérés	13
11-3 La note de base	13
11-4 La note finale	13
12 – Jury d'appel	14
13 – Répétition d'un exercice	14
14 – Réserves – Règlementations	14
15 – Accompagnement musical	
15-1 Généralités	15
16 – Principe de base de la composition musicale	15
16-1 : Unité avec l'exercice de GRS	15
16-2 : Musique composée spécialement ou arrangement d'une musique existante	16
16-3 : Les différents thèmes musicaux doivent être liés	16
17 – Règles pour l'accompagnement musical	16
CHAPITRE 2 – ÉLÉMENTS TECHNIQUES CORPORELS	17
SAUTS	18
ÉQUILIBRES	23
PIVOTS	28
SOUPLESSES ET ONDES	32

CHAPITRE 3 – ÉLÉMENTS TECHNIQUES ENGINS..... 36

CORDE.....	37
1 - Normes.....	37
2 – Groupes d’éléments	37
3 – Technique	
3-1 <i>Prise</i>	37
3- 2 <i>Manipulation</i>	37
4 – Exigences spécifiques	38
5 – Difficultés spécifiques avec la corde	38
CERCEAU	39
1 - Normes.....	39
2 – Groupes d’éléments	39
3 – Technique	
3-1 <i>Prise</i>	39
3-2 <i>Manipulation</i>	39
3-3 <i>Roulements</i>	39
3-4 <i>Rotations</i>	40
3-5 <i>Lancers</i>	40
4 – Exigences spécifiques	40
5 – Difficultés spécifiques avec le cerceau.....	41
BALLON.....	42
1 – Normes.....	42
2 – Groupes d’éléments	42
3 – Technique	
3-1 <i>Prise</i>	42
3-2 <i>Manipulations</i>	42
3-2-1 <i>Lancers</i>	42
3-2-2 <i>Rebonds</i>	42
3-2-3 <i>Roulements</i>	42
3-2-4 <i>Ballon en équilibre</i>	42
4 – Exigences spécifiques	43
5 – Difficultés spécifiques avec ballon	43
MASSUES.....	44
1 – Normes.....	44
2 – Groupes d’éléments	44
3 – Technique	
3-1 <i>Prise</i>	44
3-2 <i>Moulinets et petits cercles</i>	44

3-3 Lancers.....	45
3-4 Mouvements asymétriques	45
3-5 Balancers, élans, circumductions.....	45
3-6 Frappers.....	45
3-6 Glissers ou rouliers sur le corps.....	45
3-6 Validation des difficultés aux massues.....	46
4 – Exigences spécifiques	46
5 – Difficultés spécifiques avec massues.....	46
RUBAN	47
1 – Normes	
1-1 Baguette	47
1-2 Ruban.....	47
2 – Groupes d’éléments	47
3 – Technique	
3-1 Prise	47
3-2 Serpentins et spirales	48
3-3 Elans, balancers, circumduction, mouvement en huit	48
3-4 Lancers et échappés.....	48
4 – Exigences spécifiques	48
5 – Difficultés spécifiques avec ruban	49
CHAPITRE 4 – COMPOSITION DES ENCHAÎNEMENTS	50
1- Validation des difficultés	51
2- Difficultés main malhabile	52
3- Enchaînement de difficultés :combinaisons	52
4- Prise de Risque	53
5- Groupes d’éléments	54
6- Éléments pré-acrobatiques et acrobatiques.....	54
7- Choix des éléments corporels.....	55
CHAPITRE 5 – INDIVIDUEL	56
1- Durée des exercices	57
2- Choix des éléments avec l’engin	57
3- Variété dans la composition	57
CHAPITRE 6 – ENSEMBLE	58

1 – Quelques précisions

1-1 <i>Mise en place</i>	59
1-2 <i>Durée des exercices</i>	59
1-3 <i>Fin des exercices</i>	59

2 – Valeur technique

2-1 <i>Formations</i>	60
2-2 <i>Relations</i>	60
2-3 <i>Echanges</i>	60
2-4 <i>Difficultés</i>	61
2-5 <i>Groupes d'éléments</i>	61
2-6 <i>Eléments réalisés avec la main malhabile</i>	61
2-7 <i>Eléments pré-acrobatiques</i>	62
2-8 <i>Prise de risque</i>	62
2-9 <i>Cotation de la valeur technique</i>	63
3- Les portés	63
4- Classement des difficultés par échanges	64
4-1 <i>échanges de difficultés moyenne</i>	64
4-2 <i>échanges de difficultés supérieures</i>	65

CHAPITRE 7 – JUGEMENT DE L'EXÉCUTION 67

1 – Présentation

1-1 <i>Le corps</i>	68
1-2 <i>L'engin</i>	68
1-3 <i>La musique</i>	68
1-4 <i>L'harmonie</i>	68

2 – Première démarche pour les Individuelles (UFOLEP)

2-1 <i>Déterminer la note de départ</i>	69
2-2 <i>Moduler la note</i>	69
2-3 <i>Affiner la note</i>	70
2-4 <i>Déduire les « pénalités sèches »</i>	70

3 – Deuxième démarche pour les Individuelles (FIG) 70

4 – Première démarche pour les équipes

4-1 <i>Repérer les composantes fondamentales du comportement (F)</i>	71
4-2 <i>Repérer les fautes techniques (T)</i>	71
4-3 <i>Repérer les fautes d'harmonie (H)</i>	71
4-4 <i>Retirer les pénalités sèches (chutes)</i>	71

5 – Deuxième démarche pour les équipes 72

6 – Pénalités appliquées par le juge-arbitre « Exécution» 72

7 – Tableaux des pénalités appliquées par le juge « exécution

7-1 Démarche 2 uniquement : fautes fondamentales (corps et engin)	73
7-2 Démarches 1 et 2 : fautes fondamentales corporelles.....	73
7-3 Jury « exécution » : fautes techniques communes à tous les engins	74
7-4 Exercices avec corde.....	74
7-5 Exercices avec cerceau.....	75
7-6 Exercices avec ballon.....	75
7-7 Exercices avec massues	76
7-8 Exercices avec ruban.....	76
7-9 Rythme – Espace – Harmonie	77

CHAPITRE 8 – VALEUR ARTISTIQUE..... 78

1 – VA Individuelles

1-1 Engins	79
1-2 Corps.....	79
1-3 Espace	79
1-4 Musique.....	79

2 – VA Ensemble

2-1 Relation Musique Mouvement.....	80
2-2 Richesse spatiale.....	81
2-3 Richesse relationnelle.....	81
2-4 Choix des éléments corporels.....	82
2-5 Choix des éléments à l'engin	82
2-6 Eléments pré-acrobatiques et acrobatiques	82
2-7 Cotation de la valeur artistique.....	82

CHAPITRE 1

LES GÉNÉRALITÉS

1 - PARTICIPATION

Les compétitions UFOLEP sont ouvertes à tous les licenciés UFOLEP.

Les droits d'inscription doivent être versés par le canal du Comité Départemental. Les clubs n'étant pas en règle de leurs engagements ne seront pas qualifiables pour les compétitions ultérieures.

Conditions de participation :

Etre amateur et être titulaire de la licence UFOLEP de la saison en cours, homologuée depuis au moins :

- 8 jours pour les phases départementales

2 – COMPÉTITIONS

Il existe des compétitions individuelles et des compétitions d'ensembles.

3 – PROGRAMMES ET CATÉGORIES

Se référer aux brochures de l'année en cours pour le championnat individuel, le championnat des ensembles et le festival.

4 – TENUE DES GYMNASTES

Justaucorps correct, ou académique avec ou sans manches avec ou sans jupettes à condition que la longueur soit inférieure d'un tiers supérieur de la cuisse. Le décolleté est limité (milieu du sternum, bas des omoplates).

Les bretelles de moins de 5 cm de large ne sont pas autorisées.

Les décorations ajoutées autre que paillettes, ne sont pas admises.

Le collant de jambe sans pied est autorisé mais doit s'arrêter à la cheville.

La coiffure doit être nette, le visage doit être dégagé.

Les gymnastes concourent pieds nus ou avec des chaussons de gymnastique rythmique et sportive.

Pour les équipes, les tenues seront identiques (forme, matière, couleur).

Le port d'élément de contention ou de protection (genouillères, chevillères... hors strapping) est autorisé uniquement sur présentation d'un certificat médical au contrôle des licences.

Pénalités par le juge-arbitre composition :

0,20 pt	pour infraction à une règle énoncée
0,20 pt	pour tenue indécente
0,50 pt	pour tenue non identique pour une équipe

5 – PRATICABLES – NORMES ET SORTIES

Les exercices sont exécutés sur une surface moquette ou sol naturel de 13 m x 13 m (dimensions intérieures).

La hauteur au-dessus de chaque praticable est de 7m au moins libre de toute gêne (panier de basket, câbles..).

Sorties de praticables :

Pénalités par le juge-arbitre exécution :

0,10 pt	pour tout contact du corps (pied ou autre partie) hors de la surface autorisée
0,10 pt	pour tout contact de l'engin en dehors des limites.

Aucune pénalité ne sera appliquée pour un engin dépassant les limites autorisées sans toucher le sol, la gymnaste étant à l'intérieur du praticable.

6 – ENGINS

6-1 Normes

Normes	Corde	Cerceau	Ballon	Massues	Ruban
F.I.G.	Longueur proportionnelle à la taille de la gymnaste	80 à 91 cm diamètre intérieur 300 g mini	18 à 20 cm 400 g mini	40 à 50 cm 150 g mini chacune	6 m mini 4 à 6 cm de large baguette 50 à 60 cm
Adaptées	Idem	70 à 90 cm poids libre	16 à 20 cm poids libre	35 à 50 cm poids libre	5 m mini

Les normes adaptées sont une tolérance mais pas une obligation. Voir les brochures de l'année en cours pour les catégories autorisées à les utiliser.

6-2 Ensembles

Les engins utilisés par une équipe sont tous identiques en poids, dimension (dans la même fourchette) et forme. Seule la couleur peut être différente.

6-3 Vérification

Chaque engin utilisé est contrôlé avant l'entrée dans la salle de compétition. Une nouvelle vérification pourra avoir lieu à la fin de l'enchaînement à la demande du jury.

Pénalités par le juge-arbitre composition :

0,50 pt	pour engins conformes mais non identiques (pour une équipe)
0,50 pt	pour 1 engin non conforme (pour une individuelle et une équipe)
1,00 pt	pour 2 engins et plus non conformes (pour 1 équipe)

7 – ENGINS DE REMPLACEMENT

La mise en place d'engins de remplacement autour du praticable est autorisée :

- ⇒ Quatre au maximum en équipes (en massues, quatre paires)
- ⇒ Un au maximum en individuel.
- ⇒ Duos : Engins non mixtes - un engin
- Engins mixtes - 2 engins (un de chaque)

Les engins sont placés avant le début de l'exercice, en dehors du praticable.

Pénalités par le juge-arbitre composition :

0,20 pt pour infraction à une règle énoncée

Pénalités par le juge-arbitre exécution :

0,50 pt pour substitution d'engin, en cas d'utilisation d'un de ces engins par une gymnaste, par engin utilisé

Engin brisé ou accroché au plafond :

- ⇒ la gymnaste a obligation de prendre un engin de remplacement,
- ⇒ pas de pénalité de substitution,
- ⇒ seules les conséquences sont pénalisées par les juges.

8 – JURY

A tous les niveaux de compétition (département, région et national) chaque club est obligé de présenter un juge qui sera présent durant toute la compétition. En cas d'absence de juge, les gymnastes de ce club ne seront pas classées.

Chaque jury comprend des juges et un juge-arbitre.

Les juges et le juge-arbitre donnent leur note indépendamment les uns des autres.

Cette note ne doit pas résulter d'une appréciation globale mais de l'application des modalités prévues pour chaque programme. Les juges transmettent ensuite leur note au juge-arbitre.

9 – JUGES DE LIGNE

Deux juges de ligne sont présents pour chaque exercice.

Placés dans des angles opposés du praticable, ils sont chargés de contrôler chacun deux lignes du praticable.

Les juges de ligne notent sur une feuille prévue à cet effet tous les contacts hors du praticable d'un engin ou d'une gymnaste.

Ils remettent cette feuille immédiatement après le passage de la gymnaste au juge-arbitre qui applique les pénalisations prévues.

10 – JUGE-ARBITRE

1 – Il note tous les exercices. En principe sa note ne compte pas. Il inscrit sa note AVANT de consulter les feuilles des juges

2 – Il reçoit les feuilles de note des juges et vérifie si les écarts sont réglementaires.

3 – Il calcule la note moyenne, réunit son jury si nécessaire et calcule la note de base si le désaccord persiste.

4 – Il comptabilise sur sa feuille de note (modèle spécial) ; les fautes suivantes :

Pénalités par le juge-arbitre exécution :

Sortie de gymnaste	0,10 pt
Sortie d'engin	0,10 pt
Faute de texte	0,10 à 0,30 pt
	0,10 faute non facilitante (ex : inversion de sens de rotation d'un pivot)
	0,20 faute facilitante (ex : absence d'un mouvement de bras sur un équilibre)
	0,30 absence d'une difficulté corporelle
Substitution d'engin	0,50 pt
Renvoi par une tierce personne	0,50 pt
Faute grave de discipline	0,50 pt
Intervention d'une personne extérieure au jury	0,50 pt

(ex : communication verbale ou gestuelle entre gymnastes et entraîneurs pendant l'exercice)

Pénalités par le juge-arbitre composition :

Engin non conforme	0,50 pt ou 1,00 pt
Tenue non conforme	0,20 à 0,50 pt
Durée non réglementaire	0,05 pt par seconde avec un maximum de 0,30 pt
Ensemble : mise en place trop longue (10 secondes maximum)	0,20 pt
« Doublante » (une gymnaste passant dans 2 équipes d'un même programme et d'une même catégorie)	0,30 pt

S'il n'y a qu'un juge-arbitre, il prend en compte l'ensemble des pénalités : JA compo et JA exé

5 – Il retranche de la note moyenne ou de la note de base, le total des pénalités.

6 – Il inscrit la note finale.

7 – Il transmet la feuille de juge-arbitre et celles des autres juges au secrétariat.

11- CALCUL DE LA NOTE

11-1 La note moyenne

Lorsque la notation est faite par quatre juges, on élimine la note la plus haute, la note la plus basse et on calcule la moyenne des deux notes centrales restantes.

S'il y a deux ou trois juges, on fait la moyenne des deux ou trois notes.

11-2 Les écarts tolérés

Les juges notent par dixièmes de point.

Les écarts MAXIMUM autorisés sont les suivants :

Note sur	Entre les notes extrêmes		Entre les notes centrales	Entre la note moyenne et la note du juge-arbitre
	4 juges	3 juges		
10 points	1,00	0,60	0,40	0,50
6 points	0,60	0,50	0,40	0,40
5 points	0,50	0,40	0,30	0,30
4 points	(3 juges) 0,30 (2 juges) 0,30		Aucun Aucun	0,30 0,30

Pour le Festival : Composition : écart entre les 2 juges **0,50 pt**
Exécution : écart entre les 6 juges..... **1 pt**

11-3 La note de base

Lorsque les écarts entre les notes ne sont pas respectés, le juge-arbitre réunit le jury. Si le litige ne peut être résolu au cours de la réunion, la note de base sera calculée.

La note de base est déterminée en additionnant la note moyenne des juges, la note du juge-arbitre, et en divisant le total par deux.

11-4 La note finale

De la note moyenne, ou de la note de base en cas de prise en compte de celle-ci, les pénalités appliquées par le juge-arbitre seront déduites. Eventuellement, les notes de composition et d'exécution seront additionnées.

La note ainsi obtenue sera la note finale.

12 – JURY D'APPEL

Le jury d'appel est composé :

- du responsable de la compétition,
- du responsable des juges,
- d'un membre de la commission nationale,
- d'un juge-arbitre concerné par le litige
- d'un juge neutre.

Il a pour rôle de trancher les litiges qui n'ont pas pu être résolus par le juge-arbitre concerné. En cas de réunion d'un jury, un des membres du jury d'appel a le droit d'assister à cette réunion.

13 – RÉPÉTITION D'UN EXERCICE

Aucun exercice ne pourra être recommencé sauf en cas de force majeure indépendant de l'équipe ou de la gymnaste et reconnu par les juges arbitres concernés (ex : panne de sonorisation, hauteur non réglementaire).

En cas d'arrêt de la musique, la gymnaste ou l'ensemble doit poursuivre son exécution sauf si le juge-arbitre demande l'interruption (cas où l'arrêt est imputable à l'organisation).

L'ensemble ou la gymnaste est alors exceptionnellement autorisé à recommencer son exercice en fin de la rotation.

14 – RÉSERVES – RÈGLEMENTATIONS

a- Les réserves peuvent concerter des questions techniques (règlement, jugement). Elles sont émises par le délégué de l'association auprès du responsable de la compétition. Elles sont portées sur le palmarès, signées par le délégué de l'association et le responsable de la compétition.

Les réserves doivent être formulées dans la demi-heure qui suit la parution du palmarès.

b- **Toute réserve doit, sous peine de nullité, être transformée en réclamation**, c'est-à-dire, confirmée dans les 48 heures, par pli recommandé à la commission sportive départementale, régionale ou nationale selon qu'il s'agit d'épreuves départementales, régionales ou nationales.

Elle est accompagnée du versement d'une somme fixée chaque année :

- par les comités départementaux ou régionaux pour les épreuves départementales ou régionales,
- par le comité directeur national pour les épreuves nationales.

Cette somme est remboursée (moins les frais de dossier), si le bien fondé de la réclamation est admis.

Le cachet de la poste justifie du respect du délai des 48 heures.

Aucune association ne peut, de sa propre initiative, entreprendre directement une action risquant de perturber le déroulement d'une compétition.

15- ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

15-1 – GÉNÉRALITÉS

1.1 Tous les exercices individuels et ensembles sont obligatoirement exécutés dans leur totalité avec accompagnement musical. De très courts arrêts volontaires, motivés par la composition sont tolérés.

1.2 En cas d'arrêt accidentel de la musique, pour des raisons non imputables aux responsables de la sonorisation l'exercice ne pourra être recommencé.

Pénalités par le juge exécution :

0,20 à 0,50 pt selon la durée de l'interruption

Un exercice volontairement exécuté pendant une durée importante ou en totalité sans accompagnement musical ne sera pas évalué.

1.3 La musique peut être interprétée par un ou plusieurs instruments. L'accompagnement vocal (voix humaine réelle ou imitée) est autorisé uniquement si la voix est utilisée comme un instrument (paroles interdites).

Pénalités par le juge-arbitre composition :

0,50 pt en cas contraire

1.4 L'exercice est accompagné par un enregistrement sur CD, au nom de la gymnaste ou de l'ensemble, et portant toutes les indications nécessaires (numéro, catégories, engins)

Avant l'enregistrement de la musique, l'enregistrement d'un signal sonore est autorisé (mais, non l'indication du nom de la gymnaste ou de l'ensemble, ni l'indication des engins utilisés).

L'enregistrement du CD doit se faire sans autre enregistrement à la suite.

Pas de musique d'entrée, ni de sortie.

Pénalités par le juge-arbitre exécution :

0,10 pt pour enregistrement à la suite

16- PRINCIPES DE BASE POUR LA COMPOSITION MUSICALE

16-1 *La composition musicale doit former une réelle unité avec l'exercice de GRS.*

Les mouvements des gymnastes doivent montrer une concordance très étroite avec les variations de rythme (vitesse, structures rythmiques), et d'intensité (crescendo, decrescendo, accents) ainsi qu'avec les phrases, la mélodie et le caractère de la musique (style).

Pénalités par les juges composition VA :

0,20 pt pour une musique monotone ou discordante

0,20 pt pour manque d'harmonie entre le caractère de la musique et celui des éléments gymniques pendant une partie de l'exercice ;
jusqu'à 1,00 pt pour manque d'harmonie marqué pour l'intégralité de la composition (la musique est alors un fond sonore).

16-2 La musique peut être composée spécialement pour l'exercice ou provenir de l'utilisation ou de l'arrangement d'une musique déjà existante.

Dans tous les cas, la musique doit avoir une unité et ne pas être une juxtaposition de fragments musicaux sans lien entre eux.

Lors du montage, les tonalités et les phrases des différents thèmes musicaux doivent être respectés.

Pénalités par les juges composition VA :

0,20 pt pour non application de ces remarques.

16-3 Les différents thèmes musicaux doivent être liés et leur coexistence avoir le maximum d'unité

Pénalités par les juges composition VA :

0,20 pt pour un arrêt de la musique entre 2 thèmes musicaux (ce n'est pas autorisé)

0,20 pt pour une coupure brutale de la musique à la fin (coupure au milieu d'une phrase musicale)

17 - RÈGLES POUR L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

17-1 Pas de musique d'entrée, ni de sortie

Pénalités par les juges composition VA:

0,20 pt pour présence de musique en entrée ou sortie

17-2 La musique et le mouvement peuvent commencer simultanément

Le mouvement initial de la gymnaste ou de l'ensemble peut précéder légèrement le début de la musique.

Au début de l'exercice, une brève introduction musicale de 8 secondes au maximum est autorisée.

Pénalités par les juges composition VA:

0,20 pt pour non respect de l'introduction maximale de 8 secondes

17-3 La fin de l'exercice doit correspondre parfaitement à la fin de la musique.

Pénalités par les juges exécution:

0,20 pt s'il n'y a pas correspondance (dans tous les cas)

0,20 pt 1 gymnaste en fin sans musique.

0,40 pt pour 2 gymnastes et plus en fin sans musique.

CHAPITRE 2

ÉLÉMENTS TECHNIQUES CORPORELS

Les dessins ne sont pas contractuels, se référer aux textes

SAUTS

Tous les sauts indiqués doivent avoir :

- **une bonne élévation, suspension nettement visible,**
- **une forme définie et fixée pendant l'envol,**
- **une bonne amplitude dans la forme même.**

Chaque insuffisance sera pénalisée en exécution. L'absence d'élévation et/ou de forme définie déclassera la difficulté.

Sont de difficulté « ÉLÉMENTAIRE » :

Les sauts respectant les critères cités ci-dessus et ayant un placement segmentaire rigoureux et contrôle parfait du buste.

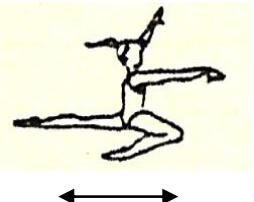
Sont de difficulté « MOYENNE » :

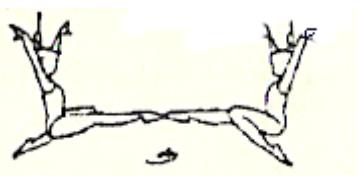
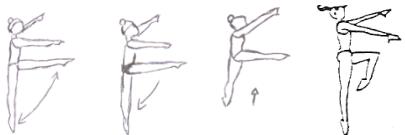
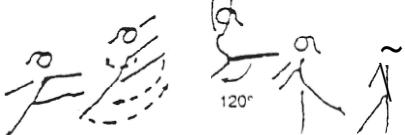
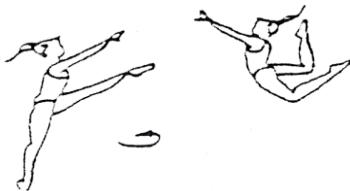
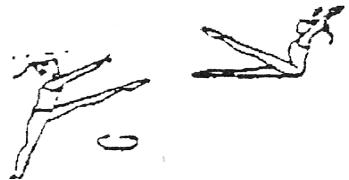
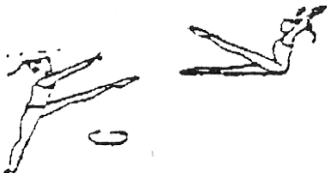
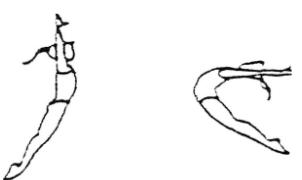
Les sauts qui nécessitent en plus des critères requis pour les difficultés élémentaires soit:

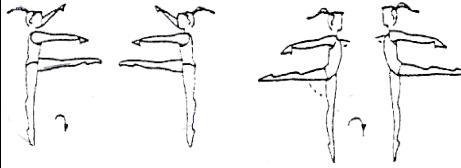
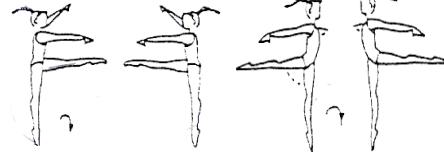
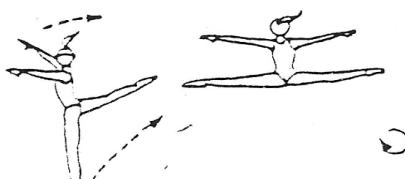
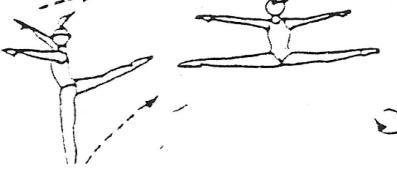
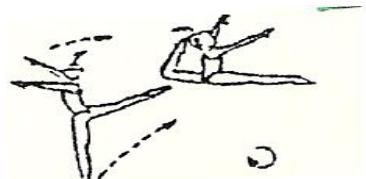
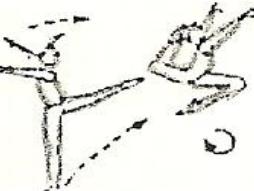
- une bonne souplesse des segments inférieurs
- et/ou une extension du tronc
- un mouvement de rotation pendant l'envol (1/2 ou totale)

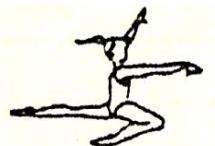
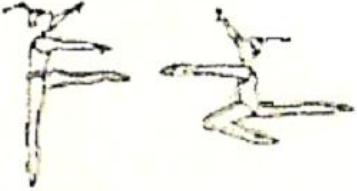
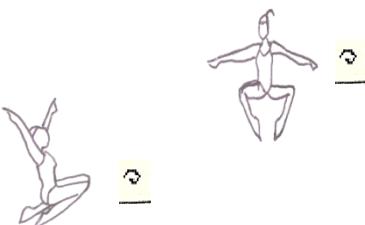
Sont de difficulté « SUPÉRIEURE » :

- a) Les sauts de difficulté moyenne exécutés successivement et sans pas intermédiaire. (2 appuis maximum entre 2 envols : appui de réception et appui d'appel)
- b) Les sauts de difficulté moyenne coordonnés avec:
 - une extension du tronc
 - et/ou un mouvement de jambe
 - et/ou une rotation pendant l'envol

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
1- Enjambée jambes à 120° 	1- Enjambée jambes à 180° 	1- Enjambée avec $\frac{1}{2}$ tour (ou plus) pendant la suspension 
	2- Biche avec changement de jambe pendant l'envol 	2- Enjambée avec changement de jambes pendant l'envol 
	3- Enjambée fléchie (cuisse à 180°, genoux à 90°) 	3- Enjambée boucle à 180° 
	4-Biche avec flexion du tronc arrière 	4- Enjambée à 180° avec flexion du tronc arrière 
	5- Enjambée latérale $\frac{1}{4}$ de tour 	5- Saut Carpé (appel 2 pieds) 
	6- Saut boucle d'une jambe (appel 2 pieds) 	6- Saut boucle des deux jambes (pieds à la hauteur de la nuque) 

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
7- Saut groupé (appel deux pieds) 	7- Saut cosaque, cuisses à l'horizontale minimum 	7- Saut cosaque, cuisses à l'horizontale minimum avec demi-tour tournant 
	7bis- Grand cosaque avec jambe à la seconde (sur le côté) et pied au niveau de la tête jambe tenue ou non 	7bis- Grand cosaque 1/2 tour avec jambe à la seconde (sur le côté) et pied au niveau de la tête jambe tenue ou non 
8- Saut ciseau jambes à l'horizontale, ou saut ciseau tendu ou temps de flèche (développé de la seconde jambe) appel 1 pied, réception de l'autre pied 	8- Saut ciseaux demi-tour (jeté tournant) 	8- Saut ciseaux demi-tour avec boucle 1 jambe 
	9 - Saut ciseaux en tournant d'un demi-tour (temps de flèche demi-tour) 	9 - Saut ciseaux en tournant un tour (temps de flèche un tour) 
10- Saut « vertical » avec légère extension dorsale 	10- Saut cambré 	10- Saut cambré avec demi-tour 
11- Cabriole battue avant ou latérale (45°), jambes tendues ou pliées 	11- Cabriole battue à arrière (45°) 	11- Cabriole battue avec demi-tour et réouverture des jambes à 180° 

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
12- Saut vertical une jambe en avant ou arrière à l'horizontale 	12- Saut vertical, cuisse à l'horizontale avant ou arrière avec demi-tour (appel de réception même pied), la jambe libre restant dans la même position. 	12- Saut vertical, cuisse à l'horizontale avant ou arrière avec un tour (appel de réception même pied), la jambe libre restant dans la même position. 
13- Saut retiré avec $\frac{1}{2}$ tour, appel 1 pied, réception même pied, cuisse à l'horizontale 	13- Saut retiré avec 1 tour complet , appel 1 pied, réception même pied, cuisse à l'horizontale 	13- Saut retiré avec 1 tour $\frac{1}{2}$, appel 1 pied, réception même pied, cuisse à l'horizontale 
14- Saut vertical $\frac{1}{2}$ tour 	14- Saut vertical 1 tour 	14- Saut vertical 1 tour $\frac{1}{2}$ 
	15- Grand jeté tournant avec enjambée 120° « manège italien » 	15- Grand jeté tournant avec enjambée 180° « manège italien » 
	16- Grand jeté tournant avec biche « manège italien » 	16- Grand jeté tournant avec enjambée boucle « manège italien » 
		17- Grand jeté tournant avec biche boucle « manège italien » 

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
18- Saut de biche 	18 - Saut de biche avec 1/2 tour 	18-Saut de biche en tournant pendant la suspension (1/2 tour) 
19- Saut de chat, jambes en ouverture ou en parallèle (élévation des cuisses à l'horizontale, les genoux montent au niveau de la poitrine) 	19- Saut de chat 1 tour 	
20- Sissonne arrière ou latérale (120° minimum) 		

ÉQUILIBRES

Tous les équilibres doivent avoir :

- une forme nettement maintenue deux secondes,
- une forme bien définie, un placement segmentaire rigoureux.

Toute insuffisance entraînera des pénalités en exécution. L'absence de maintien sur un pied et/ou de forme annulera ou déclassera la difficulté.

Sauf cas particuliers (planche faciale, grands écarts dorsaux), le niveau de difficulté d'un équilibre est défini selon trois critères. Ils sont hiérarchisés de façon croissante de la manière suivante :

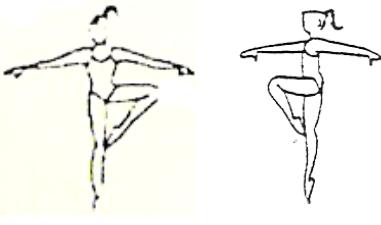
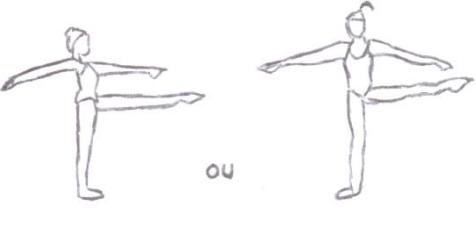
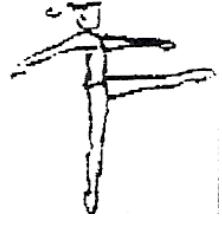
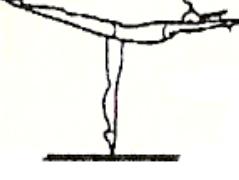
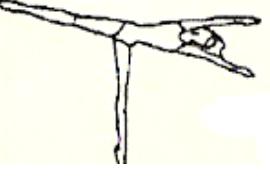
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Appui	pied plat	½ pointe ou genou ou promenade un tour pied plat ou cosaque	promenade ½ pointe
Position de la jambe libre	oblique basse, ou fléchie et cuisse à l'horizontale	horizontale avant ou latérale, attitude arrière, tenue pied au niveau de la tête devant ou côté	horizontale arrière, tenue à l'arrière pied au niveau de la tête, non tenue pied au niveau de la tête à l'avant ou sur le côté, ou rond de jambe à l'horizontale
Position du buste	vertical	<u>nettement</u> en dehors de l'axe	en circumduction

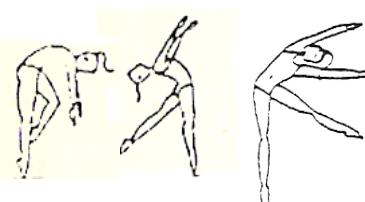
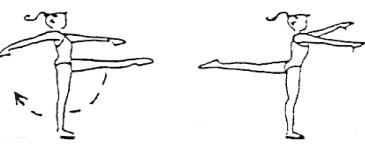
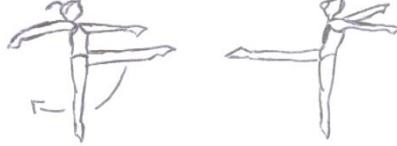
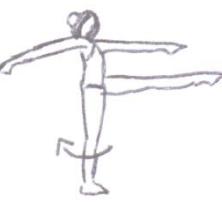
Un équilibre correspondra à une difficulté :

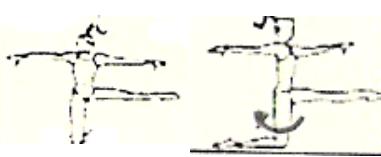
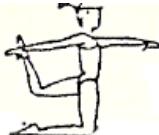
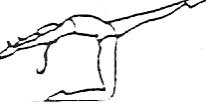
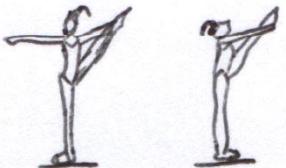
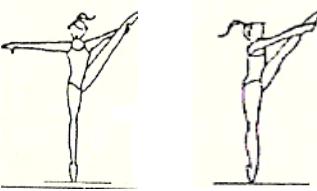
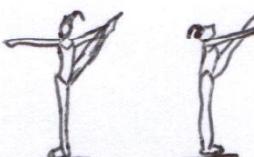
- élémentaire si le total du niveau des critères est égal à 4 (2+1+1 ; 1+2+1 ; 1+1+2)
- moyenne si le total du niveau des critères est égal à 5 (2+2+1 ; 1+2+2 ; 2+1+2 ; 3+1+1 ; 1+3+1 ; 1+1+3)
- supérieure si le total du niveau des critères est supérieur ou égal à 6

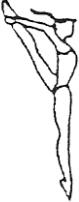
Rappel : le niveau de difficulté des planches et des écarts dorsaux ne peut être défini selon les critères sus-cités. Se référer aux descriptions dans le tableau ci-dessus.

REMARQUE : La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie pour tous les équilibres réalisés sur demi-pointe.

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
1- Equilibre sur demi pointe, cuisse à l'horizontale en ouverture ou en parallèle pied au genou 		
2- Attitude devant sur 1/2 pointe 		
2bis-Attitude arrière basse sur 1/2 pointe 	2bis- Attitude arrière sur 1/2 pointe (cuisse à l'horizontale) 	
2ter- Equilibre sur demi-pointe jambe libre fléchie à l'horizontale latérale 	2ter- Attitude arrière sur pied plat en promenade 1 tour 	2ter- Attitude arrière sur 1/2 pointe en promenade 1 tour 
3- Equilibre sur pied plat jambe libre tendue à l'horizontale en avant ou latérale 	3- Equilibre sur demi-pointe jambe libre tendue à l'horizontale en avant ou latérale 	3- Equilibre sur demi-pointe jambe libre tendue à l'horizontale en arrière 
4- Planche faciale sur pied plat ou sur un genou 	4- Planche faciale sur 1/2 pointe 	4- Planche latérale sur 1/2 pointe 

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
	<p>4bis- Grand écart facial, jambe libre tenue, buste en dehors de l'axe, sur pied plat.</p> 	<p>4bis- Grand écart facial, jambe libre tenue, buste en dehors de l'axe, sur pied plat en promenade 1 tour ou sur $\frac{1}{2}$ pointe</p> 
	<p>5- Flexion avant du tronc avec grand écart dorsal tenue deux secondes sur pied plat, jambe libre tendue ou fléchie</p> 	<p>5- Flexion avant du tronc avec grand écart dorsal tenue deux secondes sur demi pointe, jambe libre tendue ou fléchie</p> 
	<p>6- Equilibre sur demi-pointe avec flexion du tronc latérale arrière ou en avant, la jambe libre (tendue ou fléchie), peut être à l'oblique, basse.</p> 	<p>6- Equilibre sur demi-pointe avec circumduction du buste, la jambe libre (tendue et fléchie) peut être oblique, basse</p> 
	<p>7- Equilibre sur pied plat avec mouvement conduit de la jambe libre levée à l'horizontale à 90° min (grand rond de jambe en l'air)</p> 	<p>7- Equilibre sur $\frac{1}{2}$ pointe avec mouvement conduit de la jambe libre levée à l'horizontale à 90° minimum (grand rond de jambe en l'air)</p> 
	<p>8- Equilibre en cosaque au sol, sur demi-pointe, les 2 cuisses à l'horizontale, jambe libre tendue ou fléchie</p> 	<p>8- Equilibre en cosaque au sol, sur demi-pointe, talon de la jambe libre au niveau du front (avant ou latéral).</p> 
<p>9- Equilibre sur pied plat avec jambe libre en retiré ou à l'oblique basse en promenade 1 tour</p> 	<p>9- Equilibre sur pied plat avec jambe libre à l'horizontale en promenade 1 tour</p> 	<p>9- Equilibre sur pied plat avec mouvement conduit de la jambe libre levée à l'horizontale à 90° minimum (grand rond de jambe en l'air) en promenade 1 tour</p> 

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
	10- Equilibre sur un genou (sans appui des mains), jambe libre à l'horizontale levée en avant ou latéralement 	10- Equilibre sur un genou (sans appui des mains), jambe libre à l'horizontale levée en arrière 
		10bis- Equilibre sur un genou (sans appui des mains), mouvement conduit de la jambe libre à l'horizontale. (Avt à l'arrière ou Arrière à l'Avt) 
	11- Equilibre sur un genou en attitude 	11 - Equilibre sur un genou, sans appui des mains, avec flexion du tronc en arrière à l'horizontale, jambe libre à l'horizontale en avant. Ou Idem en latéral, jambe coté. 
	12- A genou, jambe libre tenue presque à la verticale 	12- A genou, jambe libre non tenue presque à la verticale 
13 - Equilibre sur pied plat avec élévation de la jambe libre tenue presque à la verticale côté ou devant (talon au niveau du front minimum) 	13- Equilibre sur demi-pointe avec élévation de la jambe libre tenue avec la main à la verticale (talon au niveau du front minimum) 	
	14- Equilibre sur pied plat avec élévation de la jambe libre tenue presque à la verticale côté ou devant (talon au niveau du front minimum) en promenade 1 tour 	14- Equilibre sur pied plat avec élévation de la jambe libre NON tenue presque à la verticale, côté ou devant (talon au niveau du front minimum) en promenade 1 tour 

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
	<p>15- Equilibre pied plat avec élévation de la jambe libre non tenue proche de la verticale (talons au niveau du front minimum), latérale ou avant.</p> 	<p>15- Equilibre sur $\frac{1}{2}$ pointes avec élévation de la jambe libre non tenue proche de la verticale (talons au niveau du front minimum).</p> 
	<p>16- Equilibre à pied plat jambe en arrière tenue, fléchie ou tendue, talon au niveau de la tête (équilibre à boucle)</p>  	<p>16- Equilibre sur demi-pointes ou en promenade un tour, jambe en arrière tenue, fléchie ou tendue, talon au niveau de la tête</p> 

PIVOTS

Tous les pivots doivent :

- **Etre exécutés sur demi-pointe,**
- **Avoir une forme bien définie pendant toute la giration,**
- **Avoir une giration complète.**

Toute insuffisance sera pénalisée en exécution.

L'absence de giration complète et/ou de forme définie annulera ou déclassera la difficulté.

Le niveau de difficulté d'un pivot est défini selon trois critères. Ils sont hiérarchisés de façon croissante de la manière suivante :

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Giration	360°	720°	1080°
Position de la jambe libre	oblique basse, ou fléchie et cuisse à l'horizontale	horizontale avant ou latérale, attitude arrière, tenue pied au niveau de la tête devant ou côté	horizontale arrière, tenue à l'arrière pied au niveau de la tête, non tenue pied au niveau de la tête à l'avant ou sur le côté
Position du buste	vertical	<u>nettement en dehors de l'axe</u>	en circumduction

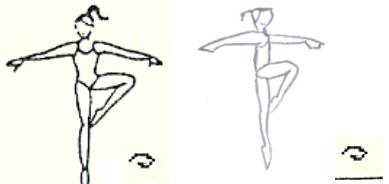
Sauf pour les pivots cosaques pour lesquels il faut se référer aux descriptions dans le tableau ci-dessous, un pivot correspondra à une difficulté :

- élémentaire si trois critères de niveau 1 sont respectés
- moyenne si un des critères est de niveau 2
- supérieure si deux critères sont de niveau 2 ou un de niveau 3

Précision : dans un enchaînement, 2 pivots de forme différente ou 2 pivots de même forme mais réalisés en sens de rotation différent seront comptabilisés comme 2 pivots différents même si ils correspondent au même numéro de difficulté.

Difficultés Élémentaires

1- Pivot (360°) avec jambe d'appui tendue, jambe libre en retiré en dehors ou en parallèle, pied au genou.



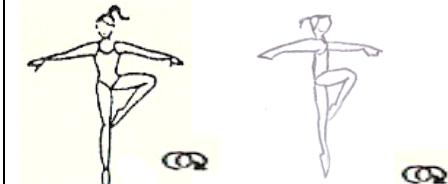
Difficultés Moyennes

1- Pivot (720°) en retiré jambe libre en dehors ou en parallèle, pied au genou, jambe d'appui tendue

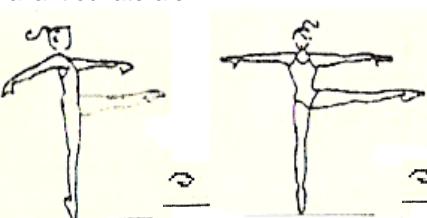


Difficultés Supérieures

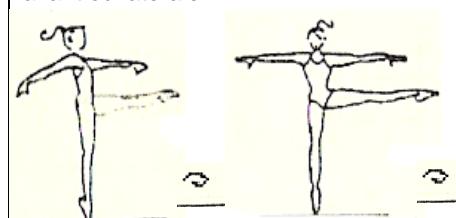
1- Triple pivot (1080°) en retiré jambe libre en dehors ou en parallèle pied au genou, jambe d'appui tendue



2- Pivot (360°) jambe libre à l'horizontale avant ou latérale.



2- Pivot (720°) jambe libre à l'horizontale avant ou latérale.



3- Pivot (360°) avec jambe d'appui fléchie, jambe libre tendue à l'oblique basse ou fléchie en dehors



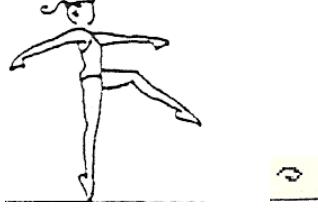
3- Pivot (720°) avec jambe d'appui fléchie, jambe libre tendue à l'oblique basse ou fléchie en dehors



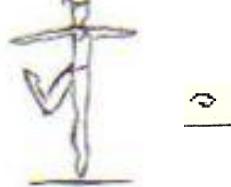
3- Triple Pivot avec jambe d'appui fléchie, jambe libre tendue à l'oblique basse ou fléchie en dehors



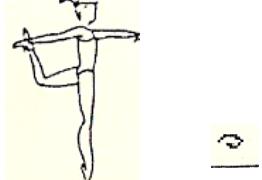
4- Pivot 360° en attitude avant



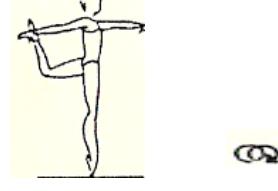
4bis-Pivot (360°) en attitude arrière basse



4bis- Pivot (360°) en attitude arrière



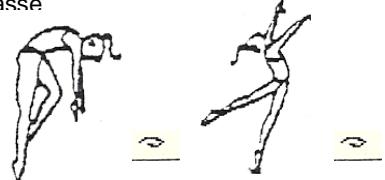
4bis- Double pivot (720°) en attitude arrière



5- Pivot (360°) en arabesque à l'horizontale

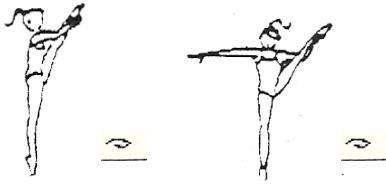
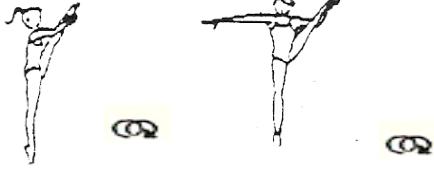
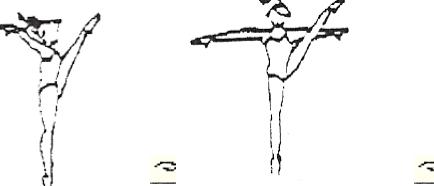
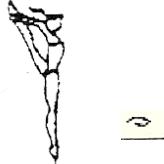
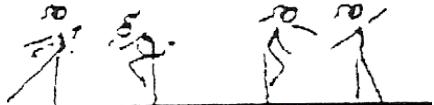
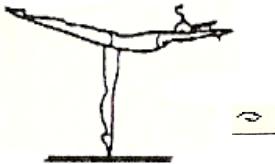


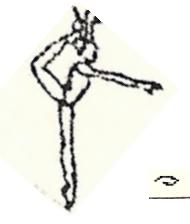
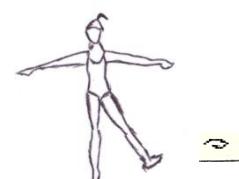
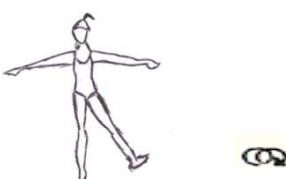
6- Pivot (360°) avec tronc en dehors de l'axe, jambe d'appui tendue ou fléchie et jambe libre tendue ou fléchie en position basse



6- Pivot (720°) avec tronc en dehors de l'axe, jambe d'appui tendue ou fléchie, jambe libre tendue ou fléchie en position basse.



Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
	7- Pivot (360°) jambe libre tenue et élevée à la verticale avant ou latérale avec l'aide de la main.	7- Pivot (720°) jambe libre tenue et élevée à la verticale avant ou latérale avec l'aide de la main.
		
		8- Pivot (360°) jambe libre non tenue et élevée à la verticale avant ou latérale sans l'aide de la main
		
		9- Pivot (360°), jambe libre tendue et élevée à la verticale arrière, tenue ou non.
		
	10- Pivot (360°) avec petite circumduction du tronc (jambe libre basse).	10- Pivot (360°) avec grande circumduction du tronc (jambe libre basse).
		
	11- Pivot cosaque(360°) au sol (jambe libre tendue ou fléchie, devant ou derrière).	11- Pivot cosaque(720°) au sol (jambe libre tendue ou fléchie, devant ou derrière).
		
		12- Pivot planche (360°) pied plat ou ½ pointe
		
		13- Pivot écart à 180° (360°) pied plat ou ½ pointe, jambe libre tendue ou fléchie
		

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
		14- Pivot boucle (360°) 
15- Pivot crayon (360°) 	15- Pivot crayon (720°) 	
		16- Pivot (360°) en grand écart facial, jambe libre tenue, buste en dehors de l'axe 

SOUPLESSES ET ONDES

Les souplesses et ondes doivent être exécutées en appui sur un ou deux pieds ou sur une autre partie du corps (mains, coudes, buste).

Elles doivent avoir une forme bien définie et fixée, avoir une forme ample.

Toute insuffisance sera pénalisée en exécution l'absence d'amplitude et/ou de forme définie annulera ou déclassera la difficulté.

Sont difficultés élémentaires :

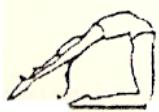
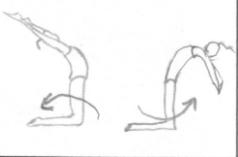
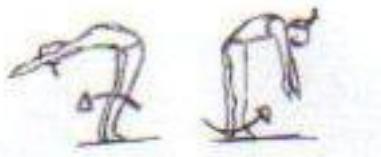
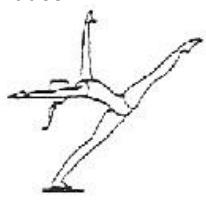
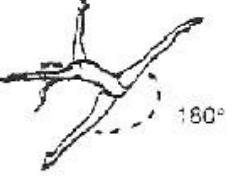
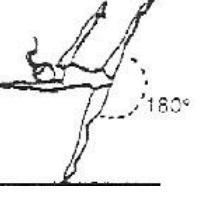
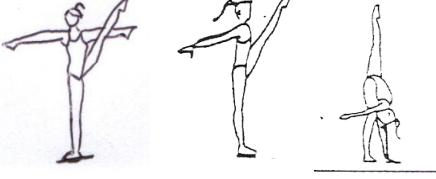
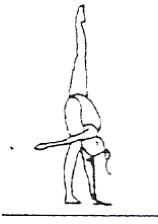
- Les difficultés demandant une amplitude limitée du buste (au dessus de l'horizontale)
- Les difficultés sur pied plat, flexion arrière du buste et jambe libre fléchie
- Les difficultés sur pied plat ou demi-pointe, battement de jambe tendue à 180°
- Les remontées sur pieds plats
- Les difficultés au sol avec écart 180°
- Les difficultés sur deux pieds, mouvement d'onde totale du corps
- Les roues et leurs variantes

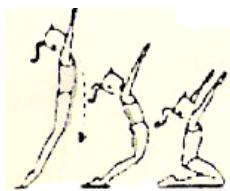
Sont difficultés moyennes :

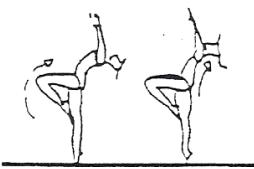
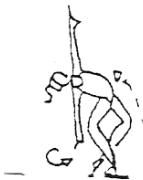
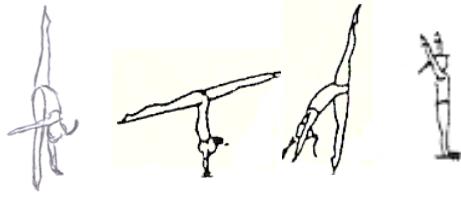
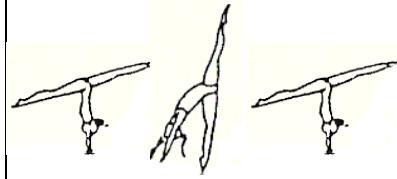
- Les difficultés demandant une amplitude modérée du buste (à l'horizontale)
- Les difficultés sur pied plat, jambe libre tendue à 120° minimum et flexion dorsale du buste
- Les difficultés sur pied plat, écart de 180° avec ou sans appui, avec ou sans tour vers l'avant
- Les remontées sur cou de pieds
- Les difficultés au sol, écart de 180° en tournant
- Les difficultés sur un pied, mouvement d'onde totale du corps
- Les difficultés sur deux pieds, mouvement d'onde totale du corps avec rotation
- Le passage par les 3 grands écarts
- Les souplesses : passage du bassin par-dessus les épaules

Sont difficultés supérieures :

- Les difficultés demandant une grande amplitude du buste (sous l'horizontale)
- Les difficultés sur demi-pointe, jambe libre 180° minimum avec ou sans flexion dorsale du buste avec ou sans tour dorsal
- Les remontées départ à genoux ou sur demi-pointes ou avec passage en souplessse
- Les difficultés au sol à plat ventre 180° écart dorsal et en tournant
- Les combinaisons de souplesses et de remontées du sol
- Les difficultés en appui sur les avant bras en flexion dorsale

Difficultés Élémentaires	Difficultés moyennes	Difficultés supérieures
<p>1- Flexion dorsale à l'oblique arrière haute (jambes serrées ou écartées, à genoux dressés ou debout).</p> 	<p>1- Flexion dorsale à l'horizontale (jambes serrées ou écartées, à genoux dressés ou debout).</p>  	<p>1- Flexion dorsale sous l'horizontale (un ou deux pieds)</p> 
<p>2- Couchée sur le ventre, remontée du haut du buste vers l'oblique avant haute, avec ou sans appui sur la (les) mains (tenue 2 secondes)</p> 		<p>2- Couchée sur le ventre, remontée du buste à la verticale (tenue 2 secondes)</p> 
<p>2- Circunduction du buste à l'oblique haute (jambes serrées ou écartées, au sol ou debout).</p> 	<p>2- Grande circumduction du buste à l'horizontale (jambes serrées ou écartées, au sol ou debout).</p>  	
<p>3- Flexion dorsale vers l'arrière à l'oblique haute, appui sur pied plat, jambe libre fléchie.</p> 	<p>3- Flexion dorsale à l'horizontale, appui sur pied plat, jambes tendues.</p> 	<p>3- Flexion dorsale buste à l'horizontale sur demi-pointe, jambes tendues, écart de jambes à 180°</p> 
	<p>4- Flexion latérale à l'horizontale en appui sur pied plat, jambes tendues.</p> 	<p>4- Flexion latérale à l'horizontale en appui sur demi-pointe, jambes tendues, écart de jambes à 180°</p> 
<p>5-Battement tendu sur pied plat ou demie pointe à 180° (devant, coté ou « i »)</p> 	<p>5- Grand écart vertical (« i ») tenue deux secondes, une main au sol autorisée</p> 	<p>5- Grand écart vertical (« i ») tenue deux secondes, sur ½ pointe (sans pose de la main au sol)</p> 

Difficultés Élémentaires	Difficultés moyennes	Difficultés supérieures
	6- Tour (illusion) plongé en appui sur un pied (avec ou sans appui passager d'une main au sol).	6- 2 tours (illusion) plongés en appui sur un pied (avec ou sans appui passager d'une main au sol).
7- Départ assis, relevé en pont avec passage par la flexion dorsale sur pied plat	7 – Départ assis, remontée en flexion dorsale à l'horizontale en appui sur les coups de pieds.	7- Départ à genoux, relevé en pont avec passage par la flexion dorsale sur les coups de pieds.
		
		8- Remontée en flexion dorsale à l'horizontale en appui sur un pied
		
		9- Remontée Ignatova
10- Grand écart au sol	10- Passage au sol par le grand écart, inclinaison du tronc sur une jambe et roulade latérale en restant grand écart	
		
	11- Descente sur les coups de pieds avec onde totale du corps.	
		

Difficultés Élémentaires	Difficultés moyennes	Difficultés supérieures
12- Onde totale antéropostérieures ou latérale 	12- Onde totale du corps en avant ou en arrière ou latérale sur un équilibre en élémentaire 	
	13- Onde en spirale (onde en vis). 	
	14- Passage par les 3 grands écarts. 	
	15 – Appui sternal (crevette) avec aide des mains jambes tendues et serrées position nettement tenue 2 sec 	15 – Appui sternal (crevette) sans aide des mains. 
16- Roue et variantes 	16 – Souplesse départ avant ou arrière 	16 – Deux souplesses enchaînées avant ou arrière 
		17 – Appui sternal, passage en Avt et relevé en pont (pied plat) 
		18 – Tour illusion dorsal 

CHAPITRE 3

ÉLÉMENTS TECHNIQUES ENGINS

Corde

1 – NORMES :

- La longueur de la corde est proportionnelle à la taille de la gymnaste.
- La matière est libre, la corde devant être souple et légère. Le diamètre est uniforme ou non (léger épaississement dans la partie centrale autorisé sans ajout d'une autre matière).
- La corde ne doit avoir aucune poignée. Un ou deux nœuds sont autorisés à chaque extrémité.
- La couleur est libre.

2- GROUPE D'ÉLÉMENTS :

- Sautillés dans la corde ouverte tenue par les deux mains

REMARQUE : les sautillés n'ont pas besoin d'être élevés alors que les sauts se caractérisent par un mouvement de suspension nettement visible.

- Sauts dans la corde ouverte ou pliée tenue par les deux mains
- Balancés, élans, circumductions, rotations, mouvements en huit.
- Lancers.
- Echappés.

D'autres mouvements existent (enroulés, rebonds et rattrapés d'une extrémité). Ils ne sont pas obligatoires mais peuvent être utilisés par les gymnastes comme élément de liaison.

3- TECHNIQUE

a) La prise

La corde est légèrement tenue par les extrémités avec les deux mains.

Pour varier les prises, il est également possible de la plier en deux, trois ou quatre, d'en tenir le centre, ou seulement une extrémité (la corde est alors dépliée sur toute sa longueur).

Le travail avec corde pliée n'est pas particulièrement spécifique de l'engin ; en conséquence, il ne doit pas être plus important que le travail de corde ouverte. S'il existe, il faut que le travail de la main gauche et celui de la main droite soient toujours équilibrés.

Pénalités par les juges composition VA :

0,10 pt à 0,30 pt	Pour abus de travail avec la corde pliée.
0,10 pt à 0,30 pt	Pour abus de travail d'une seule main

b) La manipulation

L'engin doit toujours garder un dessin précis, les mouvements sont exécutés avec continuité grâce à la succession des impulsions corporelles. L'amplitude des mouvements est en relation avec le rythme (rythme rapide : mouvements limités aux poignets ; rythme lent : mouvements amples avec mobilisation des bras, voire du buste).

La corde peut tourner en avant, en arrière ou latéralement, à vitesse simple ou double. Elle ne doit pas frapper bruyamment le sol (sauf pour un frappé volontaire), ni toucher le corps (sauf pour un enroulement volontaire). Elle peut être manipulée dans tous les plans (horizontal, frontal, sagittal et oblique).

4- EXIGENCES SPÉCIFIQUES

Chaque exercice libre doit inclure les exigences ci-dessous.

Pénalités par les juges composition VT :	
0,10 pt	pour chaque exigence manquante

- deux grands sauts dans la corde : de difficulté ou non, enchaînés ou non.
- trois séries de 3 sautillés
- deux lancers
- des prises variées (ouverte, pliée en deux, trois ou quatre, tenue au milieu, au tiers, etc..),
- des changements de vitesse de la corde

5- DIFFICULTÉS SPÉCIFIQUES AVEC LA CORDE

Certaines manipulations spécifiques à la corde, lorsqu'elles sont réalisées pendant une difficulté corporelle, élèvent le niveau de la difficulté, dans les cas cités ci-après.

REMARQUES :

- ✓ Si la difficulté corporelle est de niveau élémentaire celle ci devient une DM spécifique et si la difficulté corporelle est une DM celle ci devient une DS spécifique
- ✓ « Lancer en liaison avec » signifie que la difficulté corporelle peut être réalisée lors du lancer, ou pendant l'envol de l'engin, ou au moment de la réception de celui-ci.
- ✓ « Pendant... » signifie que les actions doivent être simultanées (le lancer et la difficulté corporelle)

Les difficultés spécifiques en plus du contrat ne sont pas pénalisées. Seul le niveau corporel de la difficulté sera pris en compte pour une éventuelle pénalité.

En liaison avec toute difficulté

C1 : Mouvement en huit complet, horizontal ou vertical, avec échappé d'une extrémité

C2 : Lancer d'une extrémité de la corde qui effectue un tour (360°) et rattraper.

Pendant toute difficulté :

C3 : échapper et rattraper une extrémité de la corde

Pendant la suspension d'un saut :

C4 : double tour de corde

C5 : un passage de la corde plié en deux (tenue à une main) en rotations horizontales sous les jambes

C6 : passage dans la corde pliée en 3 au moins et tenue à 2 mains

C7 : rattraper la corde en passant dedans après un grand lancer

C8 : lancer en passant dans la corde

En liaison avec un saut,

C9 : série de 4 sautillés croisés, décroisés : le saut devant être réalisé à partir du 2^{ème} franchissement

Cas particulier en moyenne :

C10 : Série de 4 sautillés (ou plus) dans la corde ouverte avec demi-tour (ou tour) du corps à chaque fois (les sautillés peuvent être enchaînés avec un pas intermédiaire à chaque fois)

Cerceau

1 - NORMES

Le cerceau peut être en bois ou en plastique. Il peut être recouvert en totalité ou partiellement d'un ruban adhésif. Il peut être de couleur naturelle ou teintée.

2 – GROUPE D’ÉLÉMENTS

- Roulements sur le sol ou sur le corps
- Rotations : autour d'une main ou d'une autre partie du corps,
Autour d'un axe du cerceau : - tenu
 - en appui sur le sol,
 - en appui sur une partie du corps,
 - cerceau en suspension
- Elans, balancers, circumductions, mouvements en huit.
- Lancers.
- Passage à travers le cerceau et/ou par dessus

3 – TECHNIQUE

Le cerceau peut être manipulé avec ou sans changement de main, dans différentes directions, dans différents plans, avec ou sans déplacement, en appui sur un ou deux pieds, avec une ou deux mains, ou une autre partie du corps. Le travail avec cerceau est toujours coordonné avec des éléments corporels.

3-1 Prise

Le contact de la main sur le cerceau doit être léger pour assurer à l'engin toute la mobilité nécessaire à l'exécution des éléments qui lui sont propres.

La prise peut cependant être serrée mais très passagèrement.

3-2 Manipulation

La technique de cet engin est assez difficile en raison de sa dimension.

Le cerceau doit rester dans des plans précis pendant les différents mouvements et les changements de plan doivent être logiques.

Un rapport très étroit entre le dynamisme, l'amplitude et la vitesse d'exécution est donc nécessaire et les maniements du cerceau doivent toujours être accompagnés, secondés, par les mouvements du corps.

3-3 Roulements

Les roulements du cerceau (sur le sol et sur le corps) doivent être fluides, sans sursaut et sans vibration. Le début du roulement doit s'effectuer sans heurt.

L'impulsion du roulement peut être donnée :

- Par une ou deux mains
- Par la rotation du cerceau autour d'une main ou d'une autre partie du corps,
- A la suite d'un lancer.

ATTENTION : grand roulement sur le corps signifie roulement sur deux parties du corps au minimum, ou sur les deux bras allongés horizontalement.

Pénalités par les juges exécution:

0,10 pt	Pour chaque roulement incorrect
0,10 pt	Pour roulement involontairement incomplet sur le corps

3-4 Rotations

Rotations autour de la main ou d'une autre partie du corps : le cerceau doit avoir un mouvement régulier sans vibration.

Rotation autour d'un axe, en appui sur le sol, sur une partie du corps, en suspension, pendant le « vol » de l'engin (pendant les rotations en appui sur le sol, le cerceau ne doit pas se déplacer sur le praticable).

Pénalités par les juges exécution:

0,10 pt	Pour rotations irrégulières
0,10 pt	Pour glissement du cerceau
0,10 pt	Pour non respect de l'axe de rotation
0,10 pt	Pour déplacement du cerceau sur le sol pendant les rotations

3-5 Lancers

Les lancers peuvent être exécutés dans différentes directions, différents plans avec ou sans rotation.

Pendant le vol, le cerceau ne doit pas vibrer, le plan de travail ne doit pas être déformé.

Le rattraper doit être précis : - à une ou deux mains,

- directement avec rotation,
- autour d'une main ou autre partie du corps.

Pénalités par les juges exécution:

0,10 pt	Pour chaque lancer incorrect
0,10 pt	Pour chaque rattraper incorrect (imprécision, glissement sur le corps).

4 – EXIGENCES SPÉCIFIQUES

Chaque exercice libre devra inclure les exigences ci-dessous.

Pénalités par les juges composition VT:

0,10 pt	Pour chaque lancer exigence manquante
---------	---------------------------------------

Equilibrer le travail main droite – main gauche.

- Un rouler sur le sol
- Un rouler sur le corps
- Une rotation autour de la main
- Une rotation autour de l'axe (toupie)
- Deux lancers différents (élan ou rotation, sagittal, frontal, oblique, avec renversement, etc...)
- Des passages à travers et par-dessus
- Des circumductions et des mouvements en huit

5- DIFFICULTÉS SPÉCIFIQUES AVEC CERCEAU

Certaines manipulations spécifiques au cerceau, lorsqu'elles sont réalisées pendant une difficulté corporelle, élèvent le niveau de la difficulté, dans les cas cités ci-après.

REMARQUES :

- ✓ Si la difficulté corporelle est de niveau élémentaire celle ci devient une DM spécifique et si la difficulté corporelle est une DM celle ci devient une DS spécifique
- ✓ « Lancer en liaison avec » signifie que la difficulté corporelle peut être réalisée lors du lancer, ou pendant l'envol de l'engin, ou au moment de la réception de celui-ci.
- ✓ « Pendant... » signifie que les actions doivent être simultanées (le lancer et la difficulté corporelle)

Les difficultés spécifiques en plus du contrat ne sont pas pénalisées. Seul le niveau corporel de la difficulté sera pris en compte pour une éventuelle pénalité.

Pendant toute difficulté corporelle

C1 : Rouler sur la longueur de 2 segments

C2 : Deux rouliers successifs sur le corps

C3 : Rotation du cerceau autour d'une partie du corps autre que la main.

C4 : Rotation du cerceau autour de son axe en appui sur la main ouverte ou sur une autre partie du corps (toupie)

C5 Suite à un lancer, rattraper en dessous de la taille en passant au travers

C6 : suite à un lancer, rattraper directement en rouler sur le corps

Pendant la suspension d'un saut

C7 : passage du bassin par-dessus le cerceau roulant ou en rotation autour de son axe, au sol

C8 : Toupie autour d'une main

C9 : Toupie avec transmission d'une main à l'autre dans le dos

C10 : passage au travers du cerceau

C11 : Passage du cerceau en rotation horizontale sous les jambes

C12 : Transmission du cerceau vertical sous le bassin

C13 : mise en rotation du cerceau autour de son axe avec les pieds

C14 : Transmission du cerceau sous le bassin avec un $\frac{1}{2}$ renversement

C15 : repoussé du cerceau qui arrive d'un lancer (pied ou jambe)

C16 : rattraper en passant à travers le cerceau

C17 : lancer en passant dans le cerceau

Ballon

1 - NORMES

En caoutchouc ou matière synthétique. Couleurs au choix. Le ballon peut être décoré à l'aide de ruban synthétique.

2 – GROUPE D’ÉLÉMENTS

- Lancers par élan ou poussée.
- Rebonds actifs.
- Roulements libres sur corps ou le sol.
- Circumductions, mouvements en huit, élans, balancers.
- Ballon en équilibre

Les éléments peuvent être réalisés avec 1 ou 2 mains, dans toutes les directions, dans tous les plans, en appui sur 1 ou 2 pieds, avec ou sans déplacement et toujours coordonnés avec des éléments corporels.

3 – TECHNIQUE

3-1 Prise

Le ballon est placé sur la paume de la main qui doit épouser sa forme. Les doigts peuvent être réunis ou légèrement écartés.

3-2 Manipulation

3-2-1 Lancers

Dans les lancers par élan, le ballon doit quitter la main en passant par le bout des doigts. Les rattrapés doivent s'effectuer sans bruit, sans blocage.

3-2-2 Rebonds

Dans les rebonds actifs, la main ou une partie du corps doit accompagner le mouvement du ballon.

3-2-3 Roulements

Les roulements libres (sur le sol ou sur le corps) sont ceux où le ballon effectue seul, librement son trajet, sans aucune aide des mains ou d'une partie du corps. Dans les mouvements libres, le ballon doit rouler sans sursaut sur le sol ou sur le corps.

3-2-4 Ballon en équilibre

REMARQUE : Les roulements sur le corps sont considérés « longs roulements » quand ils touchent au moins deux segments corporels différents sur toute leur longueur.

Les mouvements avec ballon en équilibre sur la paume de la main ouverte, sur le dos de la main ou sur une autre partie du corps, sont exécutés de façon à permettre en même temps un mouvement corporel.

REMARQUE : si la gymnaste exécute une difficulté corporelle avec équilibre du ballon, il n'y aura pas de déduction pour statisme.

4 – EXIGENCES SPÉCIFIQUES

Chaque exercice libre doit inclure les exigences ci-dessous.

Pénalités par les juges composition VT :

0,10 pt pour chaque exigence manquante

Pénalités par les juges composition VA :

0,10 à 0,30 pt pour abus de prise du ballon à 2 mains

Equilibrer le travail main droite/ main gauche.

- Différents lancers (par élan, par poussée, en avant, arrière, latéralement.. .)
- Une série de rebonds rythmés (3 rebonds à hauteur et/ou vitesses différentes)
- Deux autres rebonds actifs (ou séries) et un rebond passif
- Un rouler sur le corps
- Deux autres rouliers

5 – DIFFICULTÉS SPÉCIFIQUES AVEC BALLON

Certaines manipulations spécifiques au ballon, lorsqu'elles sont réalisées pendant une difficulté corporelle, élèvent le niveau de la difficulté, dans les cas cités ci-après.

REMARQUES :

- ✓ Si la difficulté corporelle est de niveau élémentaire celle ci devient une DM spécifique et si la difficulté corporelle est une DM celle ci devient une DS spécifique
- ✓ « Lancer en liaison avec » signifie que la difficulté corporelle peut être réalisée lors du lancer, ou pendant l'envol de l'engin, ou au moment de la réception de celui-ci.
- ✓ « Pendant... » signifie que les actions doivent être simultanées (le lancer et la difficulté corporelle)

Les difficultés spécifiques en plus du contrat ne sont pas pénalisées. Seul le niveau corporel de la difficulté sera pris en compte pour une éventuelle pénalité.

Pendant toute difficulté corporelle

B1 : Long roulement libre sur le corps (2 segments corporels)

B2 : Un rebond actif par une partie du corps autre que la main

B3 : Ballon en équilibre sur une partie du corps (autre que la main)

B4 : Huit horizontal

B5 : Lancer, rebond passif puis rattraper dans le plan dorsal pendant la difficulté

B6 : manipulation avec une autre partie que la main

B7 : suite à un lancer, rattraper directement en rouler sur le corps

Pendant la suspension d'un saut :

B8 : Rebond sous le bassin pour changer de main

En liaison avec une difficulté

B9 : Quatre roulements libres et différents sur le corps, enchaînés les uns et les autres

Cas particulier

moyenne : Séquence « un rebond plus un tour» répétée deux fois avec un des deux tours en pivot élémentaire

supérieure : Idem avec 1 des 2 tours en pivot ou saut de difficulté moyenne

Massues

1 - NORMES

Massues en bois ou matière plastique. Elles peuvent être teintées ou recouvertes en totalité ou partiellement d'un ruban adhésif de couleur.

2 – GROUPE D’ÉLÉMENTS

- Petits cercles
- Moulinets
- Lancers.
- Mouvements asymétriques (plans différents obligatoires)
- Frappé
- Circumduction

D'autres éléments comme les roulements, les mouvements de repoussés et de glissements sont également autorisés.

3 – TECHNIQUE

Le travail aux massues peut être réalisé de façon simultanée ou successive, dans plusieurs directions, différents plans, avec ou sans déplacement et coordonné avec des éléments corporels.

3-1 Prise

Pendant l'exécution des moulinets et des petits cercles, les massues sont tenues légèrement par les doigts, prise souple.

Pendant les mouvements de grande amplitude (circumductions, élans, ...), les massues sont tenues légèrement par la tête, dans le prolongement des bras.

Il est possible de manipuler les massues par le col ou le corps mais cette tenue ne doit pas être prédominante.

Pénalités par les juges composition VA :	
0,10 pt	Pour tenue par le col ou le corps prédominante

Pendant les moulinets et petits cercles, les massues sont conduites par les mouvements des poignets. Les poignets doivent être serrés lors des moulinets.

Le mouvement des massues doit être continu, notamment, lors des changements de plan ou direction, et doit utiliser l'inertie provenant de leurs poids.

Pénalités par les juges exécution:	
0,10 pt	Pour bras trop écartés pendant les moulinets
0,10 pt	Pour mouvements irréguliers ou interruption du mouvement

3-3 Lancers

Contrairement aux échappers, les massues s'éloignent nettement de la gymnaste lors des lancers.

Les lancers et les reprises de massues sont normalement, exécutés par la tête. Il est toutefois autorisé de lancer et reprendre les massues par le col ou le corps à condition que les mouvements soient continus.

Pénalités par les juges exécution:

0,10 pt	Pour reprise incorrecte des massues
----------------	-------------------------------------

REMARQUE : si une seule massue est lancée l'autre doit obligatoirement être en mouvement. Les lancers peuvent se faire avec ou sans rotation des massues pendant l'envol de l'engin.

Pénalités par les juges composition VA:

0,10 pt	Pour statisme de l'engin lorsque la deuxième massue n'est pas manipulée pendant le lancer d'une massue.
0,10 à 0,30 pt	Pour abus de prise des massues par le milieu

3-4 Mouvements asymétriques

Un mouvement asymétrique est une combinaison d'éléments appartenant ou non à des groupes structuraux différents, réalisés simultanément et obligatoirement dans des plans différents.

REMARQUE : dans un mouvement asymétrique, il n'est pas nécessaire que les deux massues commencent et terminent ensemble, mais il est indispensable qu'il y ait un temps de travail commun.

3-5 Balancers, élans, circumductions

Dans ces mouvements, les massues doivent toujours être dans le prolongement des bras.

Pénalités par les juges exécution:

0,10 pt	si les massues ne restent pas dans le prolongement des bras
----------------	---

3-6 Frappers

Ils sont précis et en accord avec la musique

Pénalités par les juges exécution:

0,10 pt	Pour manque de concordance entre les frappers et la musique
0,10 pt	Pour manque de légèreté.

3-7 glisser ou rouler sur le corps

Ce ne sont pas des manipulations spécifiques aux massues mais elles peuvent être utilisées très occasionnellement, y compris lors de la réalisation d'une difficulté spécifique.

3-8 Validation des difficultés aux massues

ATTENTION! DANS TOUS LES CAS:

SI UNE MASSUE EST ACCIDENTELLEMENT PERDUE ET QUE L'AUTRE EST MANIPULEE PENDANT UNE DIFFICULTE, CETTE DIFFICULTE EST VALIDEE EN VT.

Si une ou les 2 massues sont en équilibre sur une partie du corps autre que la main la difficulté corporelle sera comptée à condition que la (les) massue(s) soit(en)t placée(s) après le début de la difficulté ou « libérée(s) » avant la fin de la difficulté.

4 – EXIGENCES SPÉCIFIQUES

Chaque exercice libre doit inclure les exigences ci-dessous.

Pénalités par les juges composition VT:

0,10 pt	Pour chaque exigence manquante
----------------	--------------------------------

- Deux petits cercles au moins (plans différents, préférer une série de deux ou trois, les deux massues en même temps),
- Une série de trois moulinets,
- Un autre moulinet (série ou non, changer de plan par rapport à la série),
- Une série rapide d'échappers (3 au minimum) à 1 ou 2 mains (ex : jonglage),
- Deux mouvements asymétriques,
- Deux lancers différents au choix,
- Un frapper au moins.

5- DIFFICULTÉS SPÉCIFIQUES AVEC MASSUES

Certaines manipulations spécifiques aux massues, lorsqu'elles sont réalisées pendant une difficulté corporelle, élèvent le niveau de la difficulté, dans les cas cités ci-après.

REMARQUES :

- ✓ Si la difficulté corporelle est de niveau élémentaire celle ci devient une DM spécifique et si la difficulté corporelle est une DM celle ci devient une DS spécifique
- ✓ « Lancer en liaison avec » signifie que la difficulté corporelle peut être réalisée lors du lancer, ou pendant l'envol de l'engin, ou au moment de la réception de celui-ci.
- ✓ « Pendant... » signifie que les actions doivent être simultanées (le lancer et la difficulté corporelle)

"Les difficultés spécifiques en plus du contrat ne sont pas pénalisées. Seul le niveau corporel de la difficulté sera pris en compte pour une éventuelle pénalité."

Pendant toute difficulté corporelle

M1 : Série de 3 moulinets

M2 : Série de 3 échappés avec rotation des massues pendant l'envol de l'engin

M3 : Mouvements asymétriques

M4 : Petits cercles réalisés alternativement dans les plans dorsal et frontal

M5 : Roulement simultané des massues sur deux parties différentes du corps

M6 : Echappé des 2 massues avec une rotation complète de chaque massue en sens inverse l'une de l'autre

En liaison avec toute difficulté corporelle

M7 : Succession de moulinets avec changements d'orientation et/ou de sens et/ou de niveau

M8 : Lancer des deux massues avec différenciation des vitesses de rotation et/ou des plans et/ou des rattrapés (1devant, 1dorsal)

M9 : Grand lancé des deux massues (départ simultané ou non)

Ruban

1 - NORMES

1.1 Baguette

En fibre de verre ou autre matière.

L'extrémité intérieure peut être couverte sur une longueur de 10 cm d'un ruban adhésif ou de matière anti glissante (diamètre maximum : 1 cm).

La baguette ne peut être recouverte de décosations supplémentaires. Aucun rajout ne sera toléré.

Couleur au choix.

1.2 Ruban

Satin ou autre matière non amidonnée.

L'extrémité par laquelle le ruban est fixé à la baguette peut être doublée sur une longueur de 1 m au maximum.

Couleur au choix.

2 – GROUPE D'ÉLÉMENTS

- Serpentins.
- Spirales.
- Elans, balancers, circumductions, mouvements en huit
- Echappers
- Lancers
- Passage à travers ou au-dessus du ruban

Ces éléments peuvent être réalisés selon différentes amplitudes, dans différentes directions, différents plans, avec ou sans déplacement, en appui sur un ou deux pieds, avec ou sans changement de main, et sont coordonnées avec des éléments corporels.

3 – TECHNIQUE

3-1 Prise

L'engin doit être tenu par l'extrémité de la baguette. Cependant, dans certains cas l'engin peut être passagèrement tenu volontairement par le ruban, ou même, être tenu simultanément par la baguette et l'extrémité du ruban.

Pendant les mouvements la baguette doit être tenue fermement mais sans crispation afin d'être solidaire des mouvements de la main.

Pénalités par les juges composition VA:

0,10 à 0,30 pt Pour tenue par le milieu de la baguette prépondérante dans la composition.

3-2 Serpentins et spirales

Les serpentins et les spirales sont conduits par les mouvements du poignet. Ils doivent avoir au moins quatre à cinq dessins de même amplitude (hauteur, longueur).

Ces dessins doivent être :

- Proches les uns des autres,
- Répartis sur toute la longueur,
- De taille et de forme régulières.

3-3 Elans, balancers, circumductions, mouvements en huit.

Le ruban doit être en mouvement sur toute sa longueur, permettant ainsi un dessin précis et visible. Les mouvements doivent être exécutés à la fois avec continuité pour que le ruban soit toujours en mouvement, qu'il se maintienne dans l'espace et ne s'affaisse jamais.

Selon leur amplitude, tous les mouvements résultent du travail du poignet ou des bras.

Pénalités par les juges exécution:
0,10 à 0.30 pt Utilisation arrêtée du ruban

3-4 Lancers et échappés

Pendant la préparation d'un lancer, le ruban ne doit pas se trouver arrêté sur le sol.

Dans le lancer, le ruban doit toujours rester bien développé dans l'espace et la forme du dessin non altérée, précise et bien visible, il doit être complètement en suspension.

Au moment du rattraper, il ne doit pas s'affaisser au sol.

Lancers boomerang : Ils s'exécutent en tenant l'extrémité du ruban. La baguette peut passagèrement toucher le sol.

Echappés : Ce sont de très petits lancers de la baguette, sans élan.

4 – EXIGENCES SPÉCIFIQUES

Chaque exercice libre doit inclure les exigences ci-dessous.

Pénalités par les juge composition VT:
0,10 Pour chaque exigence manquante

Equilibrer le travail main droite – main gauche.

- Deux serpentins différents (plans, hauteurs),
- Deux spirales différentes (plans, hauteurs),
- Des circumductions et balancers dans différents plans et sens,
- Un grand lancer,
- Un échappé,
- Un déplacement avec franchissement du ruban sans transmettre la baguette,
- Travail équilibré main gauche, main droite.

5- DIFFICULTES SPÉCIFIQUES AVEC RUBAN

Certaines manipulations spécifiques au ruban, lorsqu'elles sont réalisées pendant une difficulté corporelle, élèvent le niveau de la difficulté, dans les cas cités ci-après ;

REMARQUES :

- ✓ Si la difficulté corporelle est de niveau élémentaire celle ci devient une DM spécifique et si la difficulté corporelle est une DM celle ci devient une DS spécifique
- ✓ « Lancer en liaison avec » signifie que la difficulté corporelle peut être réalisée lors du lancer, ou pendant l'envol de l'engin, ou au moment de la réception de celui-ci.
- ✓ « Pendant... » signifie que les actions doivent être simultanées (le lancer et la difficulté corporelle)

Les difficultés spécifiques en plus du contrat ne sont pas pénalisées. Seul le niveau corporel de la difficulté sera pris en compte pour une éventuelle pénalité.

Pendant n'importe quelle difficulté

R1 : Spirales ou serpentins avec transmission de la baguette sans interruption du dessin,

R2 : Echapper avec tour complet de la baguette

R3 : Spirales autour de la baguette et de la main (tire bouchon)

R4 : mouvement en huit horizontal avec passage du ruban sous la jambe ou le bassin

En liaison avec n'importe quelle difficulté

R5 : Lancer, rattraper et relancer une deuxième fois immédiatement, en liaison avec deux difficultés

R6 : Effet boomerang par le pied

En liaison avec un pivot

R7- Effet boomerang

Pendant un saut

R8 : saut par-dessus des spirales verticales ou serpentins

R9 : transmission de la baguette sous le bassin

Cas particulier : difficulté spécifique supérieure

R10 : Spirales du ruban pendant une circumduction du buste et du bras passant par une flexion dorsale à l'oblique (DE souplesse)

CHAPITRE 4

COMPOSITION

DES

ENCHAINEMENTS

1 – VALIDATION DES DIFFICULTÉS

Une difficulté corporelle est validée par les juges VT uniquement si tous les critères d'exécution sont respectés, et qu'elle est en liaison avec un élément technique à l'engin.

ATTENTION :

En cas d'insuffisance de difficulté corporelle élémentaire, il est possible de comptabiliser une difficulté corporelle moyenne (ou plusieurs) comme faisant partie du contrat de base, dans la limite des difficultés corporelles moyennes autorisées selon le programme.

En cas d'insuffisance de difficulté corporelle moyenne, il est possible de comptabiliser une difficulté corporelle supérieure (ou plusieurs) comme faisant partie du contrat de base, dans la limite des difficultés corporelles supérieures autorisées selon le programme.

Pénalités par les juges composition VT:

0,20 pt	<i>pour difficulté élémentaire manquante</i>
0,30pt	<i>pour difficulté moyenne manquante</i>
0,60 pt	<i>pour difficulté supérieure manquante</i>
0,30 pt	<i>pour difficulté moyenne spécifique manquante</i>
0.60 pt	<i>pour difficulté supérieure spécifique manquante</i>

ATTENTION :

Une difficulté corporelle élémentaire (DE), moyenne (DM) ou supérieure (DS) ne sera comptabilisée qu'une seule fois, même si la manipulation est différente. Cependant, une DE ou une DM peut être réutilisée dans la réalisation de toute combinaison de difficultés (cf paragraphe 3. Enchaînement de difficultés) ou de difficultés particulières (échange ou difficulté spécifique).

Toute faute d'exécution sur une difficulté moyenne entraîne un déclassement si et seulement si la difficulté élémentaire existe et est correctement réalisée.

Toute faute d'exécution sur une difficulté supérieure entraîne un déclassement si et seulement si la difficulté moyenne existe et est correctement réalisée.

Précisions concernant la validation des difficultés :

*Une difficulté réalisée pendant l'envol de l'engin est validée si l'engin est rattrapé sans rebond préalable ou au moins touché avant la perte de l'engin.

*Une difficulté ne sera comptabilisée qu'une fois par enchaînement sauf si elle est répétée dans le cas d'une combinaison réalisée selon les règles définies page 52 (3. Enchainement de difficultés), mais elle ne sera pas comptabilisée si elle est réalisée une seconde fois pour une prise de risque. Dans ce cas, la difficulté ne sera pas comptabilisée une seconde fois, mais la prise de risque pourra l'être si l'exécution est correcte.

Cependant, il est fortement déconseillé d'utiliser de cette manière une même difficulté à deux reprises dans la composition d'un enchaînement car le manque de variété des éléments corporels nuirait à la valeur artistique.

*Si un enchaînement de difficultés comporte des difficultés spécifiques il peut-être comptabilisé de différentes manières. Les juges VT choisiront l'option qui permet à la gymnaste de valider au mieux son contrat VT

Par exemple : DM spé + DM spé DE + DE = DM ou 2 DM spé

DS spé + DS spé DM+DM= DS ou 2 DS spé

DS spé + DM DM+DM=DS ou DSspé + DM

DM spé + DM spé+ DM DE+DE+DM=DS ou 2DMspé+DM ou 2DM

Cette liste d'exemples n'est pas exhaustive. La validation d'une des manières exclut l'autre.

Rappel : DM spé+ DMspé ne peut compter comme une DS

Remarque : il est conseillé de ne pas mettre les juges en difficulté en intégrant des difficultés spécifiques à des combinaisons de difficultés. Les difficultés spécifiques seront plus lisibles si elles sont isolées. Dans ce cas, les combinaisons de difficultés seront validées en tant que telles selon le niveau corporel des difficultés corporelles qui les composent.

2- DIFFICULTÉS MAIN MALHABILE

- Une difficulté « main malhabile » est considérée comme telle si elle est entièrement réalisée de cette main, sans transmission. Dans le cas des lancers, le lancer et la réception doivent être effectués de la main malhabile.
- Des difficultés « main malhabile » sont exigées en cerceau, ballon et ruban (voir brochure).
- Pour un équilibre entre le travail main droite/main gauche, l'enchaînement devra aussi inclure des transmissions ou la réalisation d'éléments de la main malhabile.

Pénalités par les juges composition VT

0,30 pt	pour manque d'équilibre main droite/main gauche
0,30 pt	pour absence d'une difficulté main malhabile

3- ENCHAÎNEMENT DE DIFFICULTÉS : « COMBINAISONS »

La combinaison de 2 ou 3 difficultés corporelles (et non spécifiques), qu'elles soient de même famille ou non, de même niveau ou non, sera validée de la manière suivante:

DE+DE	= DM
DM + DM	= DS
DE+DE+DE	= DM+DE ou DE + DM
DE+DM	= DE+DM
DE+DE+DM	= DS
DM+DE+DE	=DS
DE+DM+DE	=DS
DM+DM+DE	= DS + DE
DM + DS	= DM + DS
DM + DM + DS	= DS + DS

Pour toutes les combinaisons, le changement de jambe d'appui est interdit, seuls la reprise d'appui (pose du talon) ou le changement d'appui sur une même jambe (pied/genou) sont autorisés.

Dans le seul cas de l'enchaînement de 2 sauts un pas intermédiaire est toléré.

Les difficultés en souplesse et ondes qui se réalisent sur 2 appuis simultanés (ondes, cambrés,...) ou sur une grande surface d'appui (écart, relevé dorsal, crevette...) ne peuvent être utilisées pour la réalisation d'une combinaison car la règle citée ci-dessus ne peut-être respectée.

Précisions : les roues et souplesses peuvent être utilisées pour la réalisation d'une combinaison si elles sont enchaînées sans changement d'appui après la difficulté qui la précède ou avant la difficulté qui lui succède.

Attention:

Si la combinaison comporte une 4ème difficulté corporelle, celle-ci ne pourra être validée que comme une difficulté isolée.

La combinaison de deux difficultés spécifiques moyennes n'équivaut pas à une difficulté supérieure. Seules deux difficultés corporelles enchaînées peuvent donner une difficulté corporelle de niveau supérieur.

- Deux difficultés moyennes spécifiques enchaînées, ne comptent pas comme difficulté supérieure mais comme deux difficultés moyennes spécifiques .ou comme une combinaison de difficultés corporelles équivalent à une difficulté corporelle moyenne (DE+DE=DM)
- Une difficulté moyenne spécifique enchaînée avec une difficulté moyenne corporelle seront comptabilisées comme telles (DE + DM= DE+DM)

4- PRISE DE RISQUE

La prise de risque est liée à la notion de précision et de concordance entre la trajectoire de l'engin et celle de la gymnaste lors des grands lancers. (les échappers sont exclus de la prise de risque).

Chaque élément de prise de risque sera revalorisé de 0.1 point uniquement si l'engin est rattrapé correctement à une main, ou avec une autre partie du corps.

Le rattraper à 2 mains est toléré uniquement hors champ visuel (L'engin doit entrer en contact avec la gymnaste dans le plan dorsal).

Au ballon, s'il est rattrapé dans le champ visuel en blocage entre bras et avant bras, la prise de risque n'est pas validée.

En cas de perte de l'engin, aucune revalorisation pour prise de risque ne sera accordée.

Les combinaisons d'éléments corporels sont exclues des prises de risques pour les nationales : la difficulté moyenne prise en compte pour la validation doit être isolée.

Le risque peut-être pris lors des 3 phases d'un lancer :

1) au départ de l'engin, il y a prise de risque dans les cas suivants :

- lancer sur une difficulté (sauf équilibre. Voir brochure de l'année en cours pour le niveau de difficulté exigé en fonction des catégories)
- lancer en dehors du champ visuel
- lancer avec une autre partie que la main
- pour les équipes : lancer de dos
- lancer d'une position au sol

2) pendant l'envol de l'engin :

- réaliser un ou plusieurs éléments dynamiques impliquant une perte de repère visuel sur l'engin (déboulés, pré-acrobaties, acrobaties, tour illusion...)

0,10 pt de revalorisation pour chaque élément même identique

0,10 pt supplémentaires seront accordés en revalorisation si l'élément corporel impliquant la perte de repère visuel est une difficulté (ex : lancer souplesse rattraper ou lancer tour illusion rattraper : revalorisation de 0,20 pt/ lancer 2 tours illusion souplesse rattraper : 0,4 de revalorisation)

3) lors du rattrapé

- rattraper dans une position au sol (la position au sol est antérieure à l'entrée en contact avec l'engin)
- rattraper en dehors du champ visuel
- rattraper avec une autre partie que les mains ou les avant bras. (l'engin doit rentrer directement en contact avec le corps, pas de rebond)
- rattraper sur une difficulté (sauf équilibre. Voir brochure de l'année en cours pour le niveau de difficulté exigé en fonction des catégories)

Cet aspect spectaculaire dans l'utilisation de l'engin ne doit pas exister au détriment du bon équilibre et de la richesse de la composition, ni de la qualité de l'exécution.

Les prises de risques ne seront comptabilisées que si elles sont bien maîtrisées :

- l'engin est techniquement bien réceptionné
- la synchronisation entre l'engin et la gymnaste est parfaite (pas d'attente prolongée de l'engin).

Les valorisations des prises de risque et la validation des difficultés corporelles sont indépendantes et soumises aux critères d'exécution définis.

Une difficulté corporelle peut être à la fois comptabilisée en tant que telle et compter pour la valorisation de la prise de risque.

Précisions :

Ruban :

- Au ruban, les échappés avec tour complet de la baguette sont pris en compte pour la validation de la prise de risque
Le lancer boomerang est exclu pour la validation de la prise de risque

Massues :

- lancer une seule massue est suffisant pour valider une prise de risque
- lancer les 2 massues simultanément est une prise de risque revalorisée de 0.10 point.
Cette revalorisation est valable même si il n'y a pas d'autres éléments revalorisés en prise de risque.
Elle s'ajoute, le cas échéant, aux autres revalorisations.
Ex : lancer simultané des 2 massues et rattraper: revalorisation 0.10 ; lancer simultané des 2 massues, un déboulé rattrapé : revalorisation 0.20 ; lancer simultané des 2 massues sur enjambée, une roulade et rattraper dans une position au sol : revalorisation 0.4
- le rattrapé sous le pied est valorisé à condition que le pied entre en contact avec la massue avant que celle-ci ne touche le sol
- le rattrapé sous l'autre massue est valorisé à condition que la massue entre en contact avec l'autre massue avant que celle-ci ne touche le sol

5- GROUPES D'ÉLÉMENTS

Tous les groupes d'éléments pour chaque engin doivent être utilisés en respectant un équilibre entre ces groupes.

Pénalités par les juges composition VT

0,10 pt	pour manque d'équilibre entre les groupes
0,20 pt	pour absence d'un groupe

Compte tenu des caractéristiques de chaque engin, les gymnastes individuels devront obligatoirement inclure certaines exigences spécifiques dans leurs exercices (voir chapitre de l'engin concerné).

L'engin ne pourra être posé immobile au sol, ni être tenu d'une manière prolongée (deux éléments consécutifs, ou la préparation de la difficulté et celle-ci).

Pénalités par les juges composition VT

0,10 pt	pour statisme d'engin, et la difficulté n'est pas comptée.
----------------	--

6- ÉLÉMENTS PRÉ-ACROBATIQUES ET ACROBATIQUES

Tout passage du bassin par-dessus la ligne des épaules, avec rotation complète du corps, est considéré comme une acrobatie.

(Sauf exception roulade avant, arrière, costale ou poisson, et leurs variantes qui seront classées comme une pré-acrobatie.)

Exemple : - Souplesse avant

- Souplesse arrière
- Roue et variantes (poitrine, avant-bras, une main...)
- Crevette puis passage des jambes vers l'avant et remontée en extension dorsale.

Attention tous ces éléments seront réalisés sans :

- temps de suspension (sans appuis au sol)
- temps d'arrêt de plus de 2 secondes.

Les acrobaties et les pré-acrobaties peuvent être utilisées si elles sont passagères (sans arrêt dans la position) et réalisées en liaison avec un élément technique à l'engin :

- la gymnaste tient l'engin : elle réalise l'élément au début ou à la fin ou pendant tout l'élément pré-acrobatique,
- la gymnaste n'est plus en contact avec l'engin (lancer, rouler) : elle doit être en contact au début ou à la fin de l'élément pré-acrobatique ou de l'élément corporel qui lui est immédiatement lié (cas de liaisons d'éléments).

L'appui facial sur la poitrine et le grand écart ne peuvent être utilisés comme position initiale ou finale.

Les pré-acrobaties ne comptent pas comme difficulté (sauf cas particulier). Elles ne sont pas obligatoires, mais leur nombre est limité.

Certaines acrobaties sont des difficultés corporelles mais leur nombre est malgré tout limité dans les compositions. (cf. brochure de l'année en cours)

Une pré-acrobatie peut être remplacée par une série ou une combinaison d'éléments pré-acrobatiques (3 au maximum). Une acrobatie peut être remplacée par une série ou une combinaison d'éléments acrobatiques (2 au maximum).

Chaque composition peut comporter 1 à 2 acrobaties, ou séries acrobatiques et 3 pré-acrobaties ou séries pré-acrobatiques au maximum (cf. brochure de l'année en cours).

Si un élément ou une série acrobatique identique est réalisé une deuxième fois à un moment différent de l'enchaînement il sera comptabilisé 2 fois.

Pénalités par les juges composition VT

0,50 pt	acrobatie supplémentaire
0,20 pt	éléments avec temps de suspension
0,20 pt	arrêt en position verticale pendant la réalisation d'une acrobatie
0,20 pt	arrêt en grand écart au sol
0,10 pt	absence de liaison avec un élément technique à l'engin
0,20 pt	utilisation du grand écart ou de l'appui facial comme position initiale ou finale
0,30 pt	élément ou série pré-acrobatique supplémentaire
0,50 pt	par acrobatie non autorisée (temps de suspension)

7- CHOIX DES ÉLÉMENTS CORPORELS

La composition doit avoir un caractère gymnique. Les éléments avec l'engin seront coordonnés avec des éléments ou des difficultés corporelles.

Les gymnastes ne doivent pas rester immobile lorsque momentanément elles ne sont plus en contact avec l'engin (lancer-rouler).

Pénalités par les juges composition VA

0,10 pt	pour caractère non gymnique (mime, expressions théâtrales)
0,10 pt	pour position statique de la gymnaste.

CHAPITRE 5

INDIVIDUEL

1- DURÉE DES EXERCICES

Pour tous les engins, la durée est de 1 à 1 minute 30, sauf indication contraire dans la brochure des règlements de l'année en cours.

Le chronomètre est déclenché dès la mise en mouvement de la gymnaste. Il est arrêté à l'immobilisation complète de la gymnaste et de l'engin. ATTENTION : c'est le mouvement qui est chronométré, non la musique.

Pénalités par Le juge-arbitre composition :
--

0,05 pt	pour chaque seconde en plus ou en moins.
----------------	--

2- CHOIX DES ÉLÉMENTS AVEC L'ENGIN

La gymnaste doit obligatoirement être en contact avec son engin au début et à la fin de l'exercice.

Pénalités par le juge composition VT :

0,20	pour absence de contact au début
-------------	----------------------------------

Pénalités par le juge exécution:

0,20	pour absence de contact à la fin
-------------	----------------------------------

Remarque : En massues, le contact avec une seule massue suffit ; une gymnaste terminant avec une seule des deux massues ne sera pas pénalisée pour absence de contact à la fin.

3- VARIÉTÉS DANS LA COMPOSITION

La composition doit donner une impression de variété par :

- la diversité des éléments avec l'engin,
- la diversité des éléments corporels,
- la variété des liaisons,
- variation de vitesse et d'énergie.

La gymnaste doit montrer sa capacité à exécuter des mouvements amples et contrôlés, ainsi que son agilité et son adresse dans le maniement des engins.

Elle doit utiliser l'espace dans toutes ses composantes :

- occupation de toute la surface du praticable
- utilisation des différentes directions (avant, arrière, latéral, oblique),
- utilisation des orientations (face, dos, profil, trois-quarts),
- utilisation des niveaux (descente ou passage ou sol, espace aérien),
- utilisation de tous les plans (horizontal, frontal, sagittal).

Pénalités par Le juge composition VA :

0,10 pt	pour chaque manque de variété
----------------	-------------------------------

0,20 pt	pour utilisation partielle du praticable
----------------	--

CHAPITRE 6

ENSEMBLES

1- QUELQUES PRÉCISIONS

1.1 Mise en place

La mise en place doit être sobre et utilisée essentiellement pour le placement des gymnastes sur le praticable.

Avant d'entrer sur le praticable : les gymnastes doivent s'arrêter sur le bord un court instant. L'entrée doit se faire sans musique, les gymnastes groupées ou non, chaque gymnaste ayant un engin, ou, une ou plusieurs gymnastes portant tous les engins.

A la fin de la mise en place, toutes les gymnastes doivent être sur le praticable dans la formation et dans la position prévue pour le début de l'exercice proprement dit, ou pour le commencement de l'introduction musicale. Un court arrêt des gymnastes, et des engins est obligatoire entre la fin de la mise en place sur le praticable et le commencement de l'exercice. Certaines gymnastes peuvent ne pas être en contact avec un engin.

1.2 Durée des exercices

La durée des exercices d'ensemble est de 2 à 2 minutes 30, sauf indication contraire dans la brochure des règlements de l'année en cours ;

Pénalités par Le juge arbitre composition :
0,05 pt Par seconde en plus ou en moins.

1.3 Fin des exercices

Les gymnastes doivent obligatoirement être en contact avec l'engin **à la fin** de l'exercice.

Chaque gymnaste doit être en contact avec un engin. Plusieurs gymnastes peuvent être en contact avec un seul engin tandis qu'une gymnaste termine avec plusieurs engins. En massues, chaque gymnaste doit être en contact avec une massue au moins.

Pénalités par Le juge exécution (dans tous les cas) :
0,20 pt Pour une gymnaste n'ayant pas un contact avec un engin.

Pénalités par Le juge arbitre composition :
- engins non réglementaires (voir chapitre 1-généralités) 1,00 pt
- tenue non identique pour toutes les gymnastes..... 0,50 pt
- tenue non réglementaire (voir chapitre 1 – généralités).... 0,20 pt
- enregistrement musical non réglementaire 0,50 pt
- exercice trop long ou trop court 0,05 pt par seconde

2 - VALEUR TECHNIQUE

2.1 Formations

Pour le nombre de formations exigé, se référer à la brochure de l'année en cours.

Chaque composition devra comprendre au minimum six formations (voir brochure de l'année en cours).

Une formation est le dessin déterminé par le placement nettement visible de l'ensemble des gymnastes, et quelle que soit la perception donnée par le travail effectué dans cette formation. Peuvent être utilisées les formations réalisables par l'ensemble des gymnastes ainsi que les différentes possibilités de divisions en sous-groupes.

Une formation répétée au cours de l'exercice ne compte qu'une seule fois (ex : cercle, ligne, cercle : deux formations).

Ne comptent pas pour créer de nouvelles formations :

- Le changement des intervalles entre les gymnastes
- Le changement d'orientation ou de niveau des gymnastes,
- Le déplacement d'une formation par glissement ou pivotement.

Ces aspects seront pris en compte dans la valeur artistique.

REMARQUES :

- La formation de départ, si elle est quittée dès la mise en mouvement, ne sera pas prise en compte,
- La formation finale sera, par contre, toujours comptabilisée si c'est une formation nouvelle.

2.2 Relations

Pour le nombre de relations exigés, se référer à la brochure de l'année en cours.

Une relation est une interaction entre :

- deux ou plusieurs gymnastes avec ou sans contact : Relation Corps-Corps
- entre une gymnaste et l'engin d'une autre : Relation Corps-Engin
- entre deux engins : Relation Engin-Engin

REMARQUES :

- Une relation réalisée au départ, si elle est quittée dès la mise en mouvement, ne sera pas prise en compte,
- Une relation finale sera, par contre, toujours comptabilisée si c'est une relation nouvelle.

2.3 Echanges

Pour le nombre d'échanges exigés et leur niveau de difficultés, se référer à la brochure de l'année en cours et au tableau de classification en fin de chapitre.

Il y a échange toutes les fois que **chaque** gymnaste donne, envoie ou quitte son propre engin et qu'elle prend, reçoit ou va chercher l'engin d'une de ses partenaires.

Si l'échange n'est pas exécuté simultanément par les sous-groupes, il doit être réalisé dans une succession rapide pour ne pas mettre les juges en difficulté.

Que les engins soient de nature identique ou non, en nombre égal ou non, tous les échanges sont comptabilisés.

Cas particulier : Tout échange d'une seule massue est comptabilisé. En cas de lancer, la deuxième massue ne doit pas être immobilisée (statisme : 0,10 pt par massue immobilisée)

Dans le cas d'échanges différents pour les gymnastes, c'est le niveau de difficulté le plus bas qui est comptabilisé pour l'équipe.

Dans le cas où les engins sont posés au sol et où ce sont les gymnastes qui changent de place, l'échange n'est pas considéré en difficulté.

Un échange est considéré comme réussi si toutes les gymnastes réalisent la difficulté.

Néanmoins :

- 1) Si une ou deux gymnastes n'exécutent pas correctement l'échange, il est comptabilisé dans la valeur technique. Les fautes d'exécution sont pénalisées par le jury d'exécution.
- 2) Si plus de deux gymnastes ne réussissent pas l'échange, il est considéré comme une faute de composition car non adapté au niveau des gymnastes, l'échange n'est pas accordé en valeur technique. Le jury exécution pénalise les fautes d'exécution.

Pour qu'un échange soit comptabilisé : il doit être réussi par 3 gymnastes pour une équipe de 4 ou 5 et par 4 gymnastes pour une équipe de 6.

- 3) S'il y a contact avant la perte de l'engin, l'échange sera comptabilisé en valeur technique.

Echange mal réalisé : perte de l'engin ou ballon rattrapé à deux mains par + de 2 gymnastes, difficulté corporelle ratée, on déclasse l'échange.

2.4 Difficultés

Pour le nombre de difficultés exigées et leur niveau, se référer à la brochure de l'année en cours et aux tableaux de classification des chapitres précédents.

Toute difficulté corporelle réalisée à mains libres n'est pas comptabilisée.

Les difficultés doivent être réalisées par toutes les gymnastes (cf. programmes) pour être comptabilisées. Cependant, les difficultés peuvent être réalisées simultanément ou successivement dans une succession rapide pour ne pas mettre les juges en difficulté.

Elles peuvent être identiques ou différentes pour les gymnastes. Dans ce cas c'est le niveau de difficulté le plus bas qui est comptabilisé pour l'équipe sauf si les éléments sont répétés avec changement de rôle pour les gymnastes.

Si plus de deux gymnastes n'exécutent pas correctement la difficulté, celle-ci n'est pas comptée (ballon rattrapé à deux mains, pivot incomplet, équilibre non tenu, perte de l'engin,...).

En cas d'insuffisance de difficulté corporelle élémentaire, il est possible de comptabiliser une difficulté corporelle moyenne (ou plusieurs) comme faisant partie du contrat de base, dans la limite des difficultés moyennes autorisées selon le programme.

En cas d'insuffisance de difficulté corporelle moyenne, il est possible de comptabiliser une difficulté corporelle supérieure (ou plusieurs) comme faisant partie du contrat de base, dans la limite des difficultés supérieures autorisées selon le programme.

2.5 Groupes d'éléments

Tous les groupes corporels et à l'engin doivent être utilisés dans la composition. Ils peuvent l'être sous forme de difficultés ou d'éléments.

Les exigences spécifiques pour chaque engin dans les exercices individuels ne sont pas obligatoires dans les exercices d'ensemble.

2.6 Eléments réalisés avec la main malhabile

Pour le bon équilibre de la composition, il est indispensable que l'engin soit manipulé aussi bien de la main gauche que de la main droite.

La simple transmission d'une main dans l'autre ne suffit pas. Il faut que certains éléments soient réalisés de la main malhabile (voir brochure de l'année en cours).

Si certaines difficultés sont exigées de la main malhabile (cerceau, ballon, ruban), celles-ci seront réalisées en totalité avec une manipulation de cette main, sans transmission. Elles seront exécutées simultanément par toutes les gymnastes, ou dans une rapide succession pour ne pas mettre les juges en difficulté.

Cas particuliers : compositions avec deux engins différents :

- si les deux engins sont soumis à l'obligation d'une ou plusieurs difficultés réalisées « main malhabile », celles-ci seront réalisées simultanément (ou dans une rapide succession) par l'ensemble des gymnastes.
- Si l'un des engins n'est pas soumis à cette obligation (corde, massues), la réalisation de la difficulté par le seul sous-groupe évoluant avec l'autre engin satisfera à l'exigence «main malhabile ».

2.7 Eléments pré acrobatiques / acrobatiques

Les éléments pré-acrobatiques ne comptent pas comme difficultés (sauf cas particuliers). Ils ne sont pas obligatoires.

La composition peut comporter trois éléments pré-acrobatiques au maximum, choisis parmi ceux autorisés. L'un de ces éléments peut être remplacé par une série.

Les éléments pré-acrobatiques d'une composition sont comptés de la façon suivante :

- A) Un même élément réalisé simultanément ou en succession rapide par l'ensemble des gymnastes compte pour un élément.
- B) Un même élément réalisé par divers sous-groupes à des moments différents est à chaque fois compté pour un élément.
- C) Des éléments pré-acrobatiques différents réalisés simultanément ou en succession rapide par un groupe de gymnastes comptent pour un élément.

Une seule acrobatie (de nature différente ou non mais dans le même laps de temps) est autorisée. Certains programmes peuvent comporter deux acrobaties (cf. brochure de l'année en cours).

2.8 prise de risque

Les prises de risque doivent être réalisées par toutes les gymnastes (cf. programmes) pour être comptabilisées. Elles peuvent avoir lieu en échange ou non. Elles peuvent être réalisées simultanément ou successivement dans une succession rapide pour ne pas mettre les juges en difficulté.

Si plus de deux gymnastes n'exécutent pas correctement la prise de risque, celle-ci n'est pas comptée (engin rattrapé à deux mains, perte de l'engin,...).

2.9 Cotation de la valeur technique (3,00 pts + 1,00 pt)

3 points sont attribués à toute équipe qui satisfait **le contrat de base**

- nombre de formations exigé,
- nombre et niveau des relations avec ou sans échange exigé,
- nombre et niveau des difficultés exigées,
- présence de tous les groupes corporels et à l'engin,
- éléments ou difficultés réalisés de la main malhabile.

1 point est attribué par dixième pour **revalorisation**

- lorsqu'il y a plus de formations,
- lorsqu'il y a plus de difficultés,
- lorsqu'il y a plus d'échanges et de relations sans échange.

Pénalités par les juges VT :

- formation manquante	0,30 pt
- relation (avec ou sans échange) manquante	0,30 pt
- échange en difficulté supérieure manquant	0,60 pt
- difficulté moyenne manquante	0,30 pt
- difficulté supérieure manquante	0,60 pt
- difficulté main malhabile manquante	0,30 pt
- groupe d'éléments corporels ou à l'engin manquant	0,20 pt
- pour chaque élément pré-acrobatique en surnombre	0,30 pt
- pour chaque élément acrobatique non autorisé	0,50 pt
- pour chaque roulade avec temps de suspension	0,20 pt
- pour chaque arrêt en position non autorisée (grand écart- appui facial)	0,20 pt
- par acrobatie en plus	0,50 pt

3- LES PORTÉS

L'appui passager sur une ou plusieurs gymnastes (2secondes maxi) avec ou sans conservation d'un appui au sol est autorisé mais n'est pas considéré comme un porté (exemple : roue en appui sur une ou plusieurs gymnastes,...)

Les portés sont autorisés dans le respect des règles suivantes :

- un léger temps de suspension est toléré avant que la gymnaste ne soit portée (pas de grande impulsion qui donnerait un caractère acrobatique au porté)
- dans le cas où la gymnaste portée n'a aucun appui au sol, il doit s'agir d'un passage et non d'une position fixée. Un court arrêt dans la position (3 secondes maxi) est toléré uniquement dans le cas où la gymnaste portée a au moins un appui au sol.
- la gymnaste qui porte doit avoir au moins un appui au sol.
- la gymnaste peut être portée par les engins à condition que ceux-ci ne soient pas déformés
- Un porté évolutif (changement de position, d'orientation, de support, de niveau...) sera comptabilisé comme un seul porté
- Deux portés réalisés simultanément ou dans un laps de temps très bref ne compteront que pour un seul porté

Pénalités par le JA compo :

- temps de suspension à caractère acrobatique.....	0,30 pt
- position fixée.....	0,30 pt
- « pyramide ».....	0,30 pt
- déformation d'engins.....	0,30 pt

Les portés ne peuvent être utilisés comme position de début ou de fin d'enchaînements.

Pénalités par le JA compo :

porté comme pause de début ou de fin.....	0,30 pt
---	---------

ATTENTION : si lors d'un porté, une gymnaste effectue une acrobatie, elle ne sera pas comptée dans le « quotas » d'acrobatie.

4 – CLASSEMENT DES DIFFICULTÉS PAR ÉCHANGE

Il y a échange en difficulté quand l'échange se fait

- « en liaison avec » au départ, pendant l'envol ou à la réception de l'engin d'une :
 - « DE » : difficulté corporelle élémentaire.
 - « DM » : difficulté corporelle moyenne.
 - « DS » : difficulté corporelle supérieure.
- « à 4m (6m) » distance qui s'applique à l'engin
- Suivant les caractéristiques de certains engins (cas particuliers).

4-1 Échanges de difficulté moyenne

M1 – Tous les échanges de moins de 6m

- par rouler, glisser,
- rebond, rebond actif (ballon)

en liaison avec une difficulté moyenne

M2 – Les échanges par lancer à 4m en liaison avec une difficulté élémentaire.

M3 – Transmission sur pivot, équilibre, souplesse en difficulté élémentaire.

M4 – Lancer sur une difficulté élémentaire et réception sur une difficulté élémentaire (2 familles différentes).

M5 – Les échanges par lancer avec perte de repère visuel (sur l'engin ou la partenaire) au départ ou pendant l'envol de l'engin.

M6 – Les échanges par rouler ou glisser à 6 m. sans repère visuel au départ de l'engin

M7 – Les échanges par lancer en liaison avec une difficulté moyenne (au départ, pendant l'envol ou à la réception de l'engin).

M8 – Les échanges par lancer pendant un saut de difficulté élémentaire et réception pendant un saut de difficulté élémentaire.

M9 – Les échanges par transmission entre deux gymnastes dans la suspension d'un saut de difficulté élémentaire. Cette difficulté n'est pas accordée si les engins sont libérés (par échapper) et non donnés de la main à la main.

M10 – Les échanges par lancer ou rattraper avec une partie du corps autre que la main en liaison avec une difficulté élémentaire.

M11 – Les échanges par lancer pendant un saut de difficulté élémentaire et réception dans une position au sol.

Cas particuliers :

Les échanges par rouler avec passage au travers du cerceau de la partenaire (sans le tenir).

Les échanges par lancer d'une massue et transmission ou rouler ou glisser de l'autre massue.

Les échanges par échapper du ruban pendant une difficulté élémentaire.

4-2 Échanges de difficultés supérieures

S1 – Les échanges à plus de 6m par

- rouler
- glisser
- lancer avec rebond libre (ballon)
- rebond actif (ballon) en liaison avec une difficulté supérieure

S2 – Les échanges par lancer à plus de 6m en liaison avec une difficulté moyenne (à 2m seulement si les gymnastes lancent de dos)

S3 – Les échanges par lancer pendant un saut de difficulté moyenne et réception pendant un saut de difficulté moyenne.

S4 – Les échanges par lancer dans une position au sol et réception dans une position au sol, les gymnastes étant à plus de 6 mètres.

S5 – Les échanges par deux lancers immédiatement enchaînés, dans des directions différentes, les gymnastes étant en déplacement.

S6 – Les échanges par transmission entre une gymnaste dans la suspension d'un saut de difficulté moyenne et une gymnaste dans une position au sol. Cette difficulté n'est pas accordée si les engins sont libérés (par échapper) et non donnés de la main à la main.

S7 – Les échanges par lancer à plus de 4m avec réception en dehors du champ visuel

S8 – Les échanges par transmission pendant un saut de difficulté moyenne. Cette difficulté n'est pas accordée si les engins sont libérés (par échappé et non donnés de la main à la main).

S9 – Les échanges par lancer ou rattraper avec une partie du corps autre que la main en liaison avec une difficulté moyenne

S10 – Les échanges par lancer pendant un saut de difficulté moyenne et réception dans une position au sol.

S11 – Les échanges par lancer avec perte de repère visuel (sur l'engin ou la partenaire) au départ ou pendant l'envol de l'engin en liaison avec une difficulté élémentaire.

Massues :

Les échanges par lancer d'une massue et transmission ou rouler ou glisser de l'autre massue, en liaison avec une difficulté moyenne.

Les échanges par lancer à 4 m de toutes les massues. Départ simultané ou alternatif mais toutes les massues sont en suspension au même moment.

Lancer en rotation des 2 massues à 2 mètres sur difficulté moyenne.

Ruban : Echapper du ruban en liaison avec une difficulté moyenne.

Ballon : Les échanges par lancer vers l'arrière avec rebond libre si les gymnastes sont à plus de 6m et réalisent une difficulté moyenne.

CHAPITRE 7

JUGEMENT DE

L'EXÉCUTION

1-PRÉSENTATION

Le juge « exécution » doit pénaliser tout ce qui détruit l'harmonie d'un exercice. Il observera pour cela :

- Le comportement corporel,
- La manipulation de l'engin,
- Le rapport à la musique,
- L'homogénéité du groupe (pour les exercices collectifs).

1.1 Le corps

Il doit respecter les règles d'exécution propres à l'activité :

- Organisation générale par rapport à la verticale (jambes, bassin, buste, tête),
- Placement segmentaire (alignement, ouverture,...),
- Stabilité et précision des appuis (sur place et dans les déplacements), amplitude, légèreté, vitesse de réaction.

1.2 L'engin

Il est analysé sous deux angles :

- Le comportement fondamental :
 - la prise libre de l'engin,
 - la recherche de mise à distance (amplitude dans la manipulation),
 - la concordance corps/engin : une coordination juste qui respecte l'ordre des actions donnera l'impression d'une fluidité du geste et d'une grande aisance de la gymnaste,
- Le comportement technique
 - la netteté des plans de travail, des trajectoires, des dessins,
 - le respect de la spécificité de chaque engin (voir grille ci-après).

1.3 La musique

Elle doit être respectée : concordance exacte entre le mouvement et la musique, sans retard ni avance.

1.4 L'harmonie

Dans les exercices collectifs, elle est liée en outre :

- Au placement des gymnastes entre elles (sur les formations et lors des déplacements),
- À leur synchronisation
- À la recherche d'une interprétation identique (amplitude, intensité, ...).

DEUX DÉMARCHES VOUS SONT PROPOSÉES

- La première démarche a pour caractéristique de privilégier le comportement fondamental (sur le plan corporel et dans la manipulation de l'engin) pour établir le niveau de la gymnaste. Les fautes techniques plus ponctuelles ne servent qu'à départager les gymnastes de même niveau. Elle permet d'appréhender plus globalement la qualité de l'exécution.
- Pour la deuxième démarche, la procédure est différente. De la note maximale possible, le juge déduit toutes les pénalités correspondant aux fautes qu'il a repérées successivement.

L'utilisation depuis des années de ces deux systèmes de notation montre que, bien maîtrisés, ils permettent d'arriver à des notes comparables. Aussi, chaque juge pourra t-il choisir la démarche qui lui convient le mieux.

2- PREMIÈRE DÉMARCHE POUR LES INDIVIDUELLES (UFOLEP)

2-1 Déterminer la note de départ par les comportements fondamentaux (corps/engin)

La note de départ sera définie en observant le **COMPORTEMENT CORPOREL FONDAMENTAL**, c'est à dire l'organisation du corps par rapport à la verticale (types de corps) et en modulant immédiatement celle-ci dans le cas où le **COMPORTEMENT FONDAMENTAL A L'ENGIN** ne serait pas acquis (voir 2.2).

Les types de corps :

- 5** Le corps n'est pas organisé et se réajuste constamment. C'est le corps « **chewing-gum** ».
- 4 Ruptures occasionnelles** : relâchements passagers du corps. La tête est baissée pour contrôler les appuis.
- 3** Le corps est sur une **verticale stricte** : pieds, jambes, buste et tête sont alignés mais, la gymnaste se raidit pour conserver ce placement.
- 3** Le corps est organisé sur une **verticale longue et souple**. La tête participe au mouvement.
- 2** Le corps sort de l'alignement vertical dans une organisation maîtrisée et en harmonie avec le mouvement. La gymnaste travaille en « **petit volume** ».
- 1** Le corps occupe un large espace autour de l'axe. Travail en « **grand volume** ».

ATTENTION : la note est fonction du niveau de programme présenté car, tout comme la dictée du CP n'est pas celle du CM2 mais, permet d'obtenir la note maximale, le comportement corporel attendu n'est pas le même en «masse » qu'en « national ».

Type de corps	5	4	3	3	2	1
Rapport à la verticale	Verticale non sentie (chewing-gum)	Ruptures occasionnelles	Stricte, presque raide	Longue, aisée	Petit volume autour de l'axe	Grand volume
Individuelle Honneur		8,00 pts	9,00 pts	10,00 pts		
Individuelle Excellence			8,00 pts	9,00 pts	10,00 pts	
Individuelle Nationale				8,00 pts	9,00 pts	10,00 pts

2-2 Moduler la note en fonction du comportement fondamental à l'engin

Si le comportement fondamental à l'engin n'est pas maîtrisé la note repérée précédemment sera immédiatement diminuée de 0,50 à 2,00 pts.

	Prise	Mise à distance	Concordance	Modulation
3	Toujours serrée	Engin près du corps, bras fléchi.	Travail corporel et travail à l'engin occasionnellement non synchronisés.	Déduction de 1, 00 à 2,00 pts
2	Parfois serrée	Bras déplié mais sans recherche d'allongement.	Harmonie du travail corporel et à l'engin.	Déduction de 0,50 pt
1	Engin libéré. Prise libre	Bras tendu avec étirement corporel	Complète harmonie : fluidité des gestes	Pas de déduction

2-3 Affiner la note par les indicateurs techniques

De la « note de départ » déterminée par les comportements fondamentaux, le juge retirera les pénalités repérées dans les tableaux :

TC Fautes techniques corporelles (sauf chute de gymnaste),

TE { Fautes techniques communes à tous les engins (sauf les chutes),
Fautes spécifiques de l'engin concerné,

R Fautes rythmiques

Pour les individuelles, les petites fautes seront décomptées... **0,10 pt**
les fautes graves seront décomptées ...**0,20 pt**

2-4 Déduire les « pénalités sèches »

Chute de gymnaste	0,50 pt
Chute d'engin sans déplacement	0,10 pt
avec un ou deux pas	0,20 pt
avec trois ou quatre pas	0,30 pt
avec grand déplacement	0,50 pt

ATTENTION: pour comparer deux gymnastes, le juge rapprochera les notes obtenues avant la déduction des pénalités sèches. Ce sont des notes, qui, en effet, sont significatives du niveau des gymnastes.

3 – DEUXIÈME DÉMARCHE POUR LES INDIVIDUELLES (FIG)

Partant de la note maximale possible en exécution, le juge déduit les pénalités correspondant à toutes les fautes qu'il a observées. Pour cela :

- Les petites fautes seront comptabilisées..... 0,10 pt
- Les fautes graves seront comptabilisées..... 0,20 pt

(sauf précision contraire)

Cf. tableau ci-dessous :

- Fautes corporelles fondamentales (c'est-à-dire la tenue générale du corps),
- Fautes corporelles techniques (qualité des sauts, déplacements, pivots,...),
- Fautes fondamentales à l'engin (prise, mise à distance, concordance...),
- Fautes techniques à l'engin (contact, nœuds, plans, dessins, ...),
- Pénalités sèches (chutes d'engin ou de gymnaste).

On remarquera la faible différence qui existe entre les deux démarches :

- Dans la première, le juge globalise dans les « comportements fondamentaux »,
- Dans la deuxième, il pénalise, chaque fois que cela se produit, les incorrections dans la tenue du tronc, le placement du bassin (gainage), l’étirement du buste, l’amplitude dans la manipulation et les fautes de prise d’engin.

4-PREMIÈRE DÉMARCHE POUR LES ÉQUIPES

Dans une équipe, les gymnastes sont rarement toutes du même niveau. Comment alors déterminer la fourchette de départ ? (« organisation corporelle générale » et « comportement fondamental »), c'est la loi du nombre qui va jouer. La note de départ sera celle du plus grand nombre, éventuellement décalée de quelques dixièmes vers le « haut » ou le « bas » si la répartition des gymnastes le justifie en corporel à l'engin.

Type de corps	5	4	3	3	2	1
Rapport à la verticale	Verticale non sentie (chewing-gum)	Ruptures occasionnelles	Stricte, presque raide	Longue, aisée	Petit volume autour de l'axe	Grand volume
Masse chorégraphique précollectif	4,00 pts	5,00 pts	6,00 pts			
Pré – Excellence		9,00 pts	10,00 pts			
Ensemble Excellence		8,00 pts	9,00 pts	10,00 pts		
Ensemble National			8,00 pts	9,00 pts	10,00 pts	
Ensemble National A				8,00 pts	9,00 pts	10,00 pts

4-1 Repérer les composants fondamentaux du comportement (F)

Mise à distance,

Prise libre de l'engin,

Fluidité des gestes (concordance des moteurs),

Organisation générale du corps :

- axe vertébral,
- amplitude du travail corporel,
- organisation des appuis.

4-2 Repérer les fautes techniques (T)

Qualité des appuis dans les tours, sauts, sautillés...

« Incidents » dans la manipulation des engins.

4-3 Repérer les fautes d'harmonie (H)

Synchronisation des gymnastes.

Netteté des formations et des déplacements.

Identité de l'interprétation des gestes (vitesse, amplitude).

4-4 Retirer les pénalités sèches (chutes)

Le juge notera s'il s'agit de petites fautes (F T H) ou de fautes graves (F T H) et le nombre de gymnastes en fautes.

Les petites fautes seront globalisées et converties en pénalité globale :

1 à 5 fautes	0,10 pt
6 à 16 fautes	0,30 pt
17 à 30 fautes	0,50 pt
31 à 45 fautes	0,70 pt
46 à 60 fautes	1,00 pt
61 à 80 fautes	1,20 pt
81 à 100 fautes	1,50 pt
101 à 120 fautes	1,70 pt
+ de 120 fautes	2,00 pts

Les fautes graves seront pénalisées séparément comme suit (sauf précision contraire) :

Faute grave commise par une ou deux gymnastes	0,10 pt
Faute grave commise par trois ou quatre gymnastes	0,20 pt
Faute grave commise par cinq ou six gymnastes	0,30 pt

Les chutes font l'objet de pénalités sèches retirées à la fin.

Exemple de fautes repérées chronologiquement pour un ensemble :

H1	F2	<u>T1</u>	H2	<u>T4</u>	H1	F3	H2	T2	<u>F1</u>	chute à 0,30	H3
T1	<u>H1</u>	F2	H1	<u>F3</u>	H2						

Pénalisation pour les « 23 » petites fautes de gymnastes	0,50 pt
Pénalisation pour les fautes graves (soulignées)	0,70 pt
Pénalisation pour chute	0,30 pt

Cette équipe perdra donc 1,50 pt en exécution.

5- DEUXIÈME DÉMARCHE POUR LES ÉQUIPES

Identique à celle utilisée pour les « Individuelles ».

6- PÉNALITÉS APPLIQUÉES PAR LE JUGE-ARBITRE « EXÉCUTION »

Contact de gymnastes hors du praticable	0,10 pt
Contact d'engin hors du praticable	0,10 pt
Utilisation d'un engin de substitution	0,50 pt
Renvoi d'engin par une tierce personne	0,50 pt
Manque grave de discipline	0,50 pt
Fautes de texte (imposés) cf. brochure annuelle	

7-TABLEAUX DES PÉNALITÉS APPLIQUÉES PAR LES JUGES EXÉCUTION

7-1 Démarche 2 uniquement : fautes fondamentales (corps et engin)

		Petites fautes : 0,10 pt	Fautes graves
CORPS			Manque permanent de tenue des pieds, jambes, bras libre 0,50 pt
			Manque permanent de tenue du tronc à (gainage du bassin) 0,50 pt à 1,00 pt
ENGIN	Prise	Prise serrée	Prise constamment serrée 0,20 pt
	Mise à distance	Amplitude insuffisante dans la réalisation d'un élément à l'engin	Travail avec les bras constamment fléchis 1,00 pt
	Concordance	Manque de fluidité dans le mouvement, léger heurt dans le déroulement de l'action.	Incoordination prononcée entre le corps et l'engin 0,20pt
		Accompagnement insuffisant du corps dans le mouvement	Absence de participation Corporelle 0,50 pt à 1,00 pt

7-2 Démarches 1 et 2 : Fautes techniques corporelles pour les individuelles

		Petites fautes : 0,10 pt	Fautes graves
Sauts		Elévation insuffisante Manque d'amplitude Forme incorrecte Réception lourde	
Equilibres		Mouvement parasite sans déplacement. Forme incorrecte ou mal fixée	Pas ou sursauts 0,20 pt Perte d'équilibre avec pose de la main au sol 0,30 pt
Pivots		Mauvaise fixation de la forme. Appui passager du talon pendant la rotation.	Pas ou sursauts 0,20 pt Perte d'équilibre avec pose de la main au sol 0,30 pt
Souplesses Ondes		Forme mal définie Onde incomplète (tête) Cassure lombaire exagérée	
Autres fautes occasionnelles		Tenue incorrecte des pieds, jambes, tronc, bras.	Chute de gymnaste 0,50 pt

7-3 Jury « Exécution » : Fautes techniques communes à tous les engins

	Petites fautes : 0,10 pt	Fautes graves
Plan	Imprécision de plan de travail. Ruptures dans l'enchaînement des plans.	
Contact	Contact involontaire de l'engin avec le corps et/ou le sol.	Individuelle : Fin sans contact avec l'engin 0,20 pt Ensemble : Fin sans engin (pour chaque gymnaste en faute) 0,20 pt
Rattraper		Reprise brutale avec interruption du mouvement à la reprise de l'engin
Appui sur l'engin	Appui net sur l'engin	Perte d'équilibre avec appui net sur l'engin 0,30 pt
Chute d'engin	Sans déplacement	Avec déplacement : Un ou 2 pas 0,20 pt Trois ou quatre pas 0,30 pt Grand déplacement 0,50 pt
Engin cassé ou accroché au plafond	Sanctionner les conséquences du bris d'engin Obligation de prendre un engin de remplacement. Pas de pénalités de substitution par le juge-arbitre.	

7-4 Exercices avec corde

Jury « exécution » : fautes techniques spécifiques

	Petites fautes : 0,10 pt	Fautes graves
Tenue de la corde	Corde non tenue exactement par ses extrémités Laisser involontairement échapper un bout de la corde sans arrêt ou léger arrêt dans l'exercice	
Technique de base (dessin de la corde)	Altération de l'arrondi de la corde. Déformation involontaire du dessin. Nœud de la corde (plus les conséquences). Lancer altération du dessin. Rattraper altération du dessin.	
Enroulement involontairement	Enroulement involontaire autour du corps ou d'un segment avec petite interruption de l'exercice	Enroulement involontaire autour du corps ou d'un segment avec grande interruption de la continuité de l'exercice 0,30 pt
Sauts et sautillés	Accrocher la corde avec les pieds. Corps cassé pendant les sauts ou sautillés verticaux allongés.	

7-5 Exercices avec cerceau

Jury « exécution » : fautes techniques spécifiques

	Petites fautes : 0,10 pt	Fautes graves
Tenue de base	Vibration du cerceau Altération du plan de travail Reprise incorrecte	
Roulement	Roulement incorrect Roulement involontairement incomplet sur le corps	
Rotations autour de la main	Rotations irrégulières Glissement sur l'avant-bras	
Rotations autour d'un axe	Axe de rotation imprécis. Déplacement du cerceau sur le sol pendant la rotation.	
Lancer	Contact involontaire avec le corps Rattraper : contact avec le bras	

7-6 Exercices avec ballon

Jury « exécution » : fautes techniques spécifiques

	Petites fautes : 0,10 pt	Fautes graves
Tenue du ballon (comportement fondamental)	Ballon griffé. Ballon appuyé contre l'avant-bras.	
Lancer	Réception incorrecte. Réception bruyante.	
Rebonds	Bruit lors du contact avec la main. Imprécision dans la direction du rebond. Perte de rythme pendant une série de rebonds.	
Roulements	Roulement incorrect (rebonds) Reprise incorrecte. Roulement involontairement incomplet sur le corps.	

7-7 Exercices avec massues

Jury « exécution » : fautes techniques spécifiques

	Petites fautes : 0,10 pt	Fautes graves
Balancers	Massues ne restant pas dans le prolongement des bras.	
Elans	Plans imprécis	
Circumduction		
Moulinets et petits cercles	Mouvements irréguliers, interruption du mouvement. Bras trop écartés pendant les moulinets.	
Mouvements asymétriques	Manque de précision dans les plans de travail	
Roulements	Roulements imprécis ou incomplets.	
Glissements	Glissements imprécis ou incorrects.	
Frappers	Manque de précision. Manque de légèreté.	

7-8 Exercices avec ruban

Jury « exécution » : Fautes techniques spécifiques

	Petites fautes : 0,10 pt	Fautes graves
Tenue	Baguette non tenue par l'extrémité. Baguette ne restant pas dans le prolongement du bras pendant les élans, les balancers, les circumductions.	
Technique de base	Altération du dessin. Le bout du ruban ne participe pas au dessin. Nœud (plus les conséquences). Claquement du ruban	Arrêt du ruban entre deux éléments. 0,20 pt
Enroulement involontaire	Enroulement involontaire autour du corps ou d'un segment avec petite interruption de la continuité de l'exercice.	Enroulement involontaire autour du corps ou d'un segment avec arrêt important de l'enchaînement 0,30 pt
Serpentins Spirales	Ondulations ou boucles inégales (hauteur, longueur différentes). Spirales non rondes. Serpentins non pointus Ondulations ou boucles insuffisamment serrées. Nombre insuffisant de petits dessins (quatre à cinq).	
Lancers Echappers	Le bout du ruban reste sur le sol pendant la préparation du lancer. Le bout du ruban reste sur le sol pendant le vol. Rattraper : une grande partie du ruban touche le sol.	Arrêt complet du ruban pendant la préparation du lancer 0,30 pt Une grande partie du ruban reste sur le sol pendant le lancer : 0,20 pt

7-9 Rythme – Espace – Harmonie

	Petites fautes : 0,10 pt	Fautes graves
Musique (individuelle ou ensemble)	Décalage d'une ou deux mesures. Perte de rythme sur une mesure. Arrêt bref.	Décalage sur plusieurs mesures. Perte de rythme sur plusieurs mesures. Arrêt prolongé Fin de l'exercice pas en accord avec la musique : individuelle. Ensemble, par gymnaste (sauf faute de composition).
Espace (Ensemble)	Mauvais alignement passager. Mauvaise orientation. Intervalles non réguliers. Imprécisions dans les déplacements.	Erreur importante de placement. Collision entre deux ou plusieurs gymnastes. Collision involontaire entre deux engins.
Harmonie (ensemble)	Petit manque de synchronisation (amplitude et/ou vitesse d'exécution).	Manque de synchronisation important (amplitude et/ou vitesse d'exécution).

CHAPITRE 8

VALEUR ARTISTIQUE

1. VALEUR ARTISTIQUE « INDIVIDUELLE » (VA)

La chorégraphie n'est en aucun cas une simple succession de difficultés, mais une idée développée avec un enchaînement logique des éléments.

1.1 Engins

Tous les groupes d'éléments pour chaque engin doivent apparaître, en respectant un équilibre et une variété entre ces groupes.

Les engins ne peuvent être utilisés comme décor, ni être simplement tenus, ni servir d'appui.

Les différents critères sont valorisés de façon différente suivant les exigences des différentes catégories. D'autres critères, pour certaines catégories, peuvent entrer dans la valeur artistique (se référer à la brochure de l'année en cours)

1.2 Corps

Tous les groupes d'éléments corporels doivent apparaître dans la composition, en présentant une variété pour chacun de ces groupes.

Une gym ne doit pas rester immobile lorsque momentanément elle n'est plus en contact avec un engin.

Une coordination juste entre le corps et l'engin donnera une fluidité du geste.

Les différents critères sont valorisés de façon différente suivant les exigences des différentes catégories.

1.3 Espace

La variété dans l'occupation de l'espace doit se manifester dans l'utilisation :

- Des différentes directions (avant, latéral, oblique....)
- Des différentes trajectoires (lignes droites, courbes brisées...)
- Des différents niveaux (travail au sol, sauts, lancers...)
- Des différents plans (horizontal, frontal, sagittal...)
- Des différentes orientations (face public, profil, 3/4 ou dos)

Elle se manifeste dans les évolutions :

- a. trajets indirects
- b. modalités variées des déplacements

Une revalorisation par dixième de point est accordée jusqu'à un maximum de 0.30 pt.

Les différents critères sont valorisés de façon différente suivant les exigences des différentes catégories.

1.4 Musique

La musique doit souligner et valoriser le sens de l'exercice. Elle doit aussi accompagner le rythme des mouvements de la gymnaste.

Le minimum demandé : respecter le tempo (identification de la vitesse), respecter les phrases (début et fin).

Mais aussi :

- le tempo
- les accents
- la mélodie
- les crescendo, decrescendo
- les silences, les contretemps
- le style

Exemples, effets musicaux :

- utilisation surprenante du corps ou de l'engin à un moment qui met en valeur la musique....

Une revalorisation par dixième est accordée à la gymnaste jusqu'à un maximum de 0.30 pt.

Les différents critères sont valorisés de façon différente suivant les exigences des différentes catégories.

ATTENTION :

POUR ACCÉDER AU 2[°] ET/OU AU 3[°] NIVEAU EN VA, IL N'EST PAS INDISPENSABLE DE REMPLIR LE PREMIER NIVEAU

2. VALEUR ARTISTIQUE « ENSEMBLES » (VA)

2.1 Relation musique/mouvement

La musique doit souligner et valoriser le sens de l'exercice. Elle doit aussi accompagner le rythme des mouvements de la gymnaste.

Le minimum demandé : respecter le tempo (identification de la vitesse), respecter les phrases (début et fin).

Mais aussi :

- le tempo
- les accents
- la mélodie
- les crescendo, decrescendo
- les silences, les contretemps
- le style

Exemples, effets musicaux :

- Utilisation surprenante du corps ou de l'engin à un moment qui met en valeur la musique....
- Travail en cascade,
- Questions réponses,

Une revalorisation par dixième par le jury « valeur artistique » est accordée à l'équipe jusqu'à un maximum **de 0,30 pt.**

Voir chapitre Accompagnement musical.

2.2 Richesse spatiale

La variété dans l'occupation de l'espace doit se manifester par l'utilisation :

- des différentes directions (avant, arrière, latéral, oblique),
- des différentes trajectoires (lignes droites, courbes, brisées, ...),
- des différents niveaux (travail au sol, sauts et lancers, ...),
- des différents plans (horizontal, frontal, sagittal),
- des différentes orientations (face public, profil, trois-quarts ou dos).

Elle se manifeste dans le choix des formations :

- réalisées par toute l'équipe ou en sous-groupes,
- leur taille (combinaison de petites ou grandes formations),
- leur emplacement (centrées ou non) et leur forme.

Elle se manifeste aussi dans les évolutions :

- trajets indirects,
- modalités variées des déplacements,
- intégration de relations avec d'autres gymnastes lors du déplacement.

Une revalorisation par dixième par le jury « valeur artistique » est accordée à l'équipe jusqu'à un maximum de **0,30 pt (0.10 pt par effet)**.

Pénalités par les juges VA :

- pour chaque manque de variété	0,10 pt
- Pour occupation insuffisante du praticable	0,10 pt
- Pour occupation très insuffisante du praticable	0,30 pt

2.3 Richesse relationnelle

Le caractère typique de l'exercice d'ensemble est la participation de chaque gymnaste au travail du groupe, de façon homogène et dans un esprit d'équipe. L'exercice d'ensemble qui, dans sa composition, n'exprime pas suffisamment ce principe de coopération perd de sa valeur.

Le travail de groupe est particulièrement mis en valeur au moment des relations entre gymnastes, ces moments dans lesquels la réussite d'une partie des gymnastes est conditionnée par la qualité, la précision du travail des partenaires.

On distingue différents types d'organisation du travail collectif :

- exécution synchrone, en cascade, en canon, en contraste,
- mouvements identiques des gymnastes ou rôles complémentaires.

Dans les relations avec échange des engins :

- nombre des gymnastes (deux, trois, quatre, cinq, six),
- modalités corps /corps, corps /engin, engin/engin, (avec ou sans engin)

Ces relations peuvent immédiatement précéder ou suivre un échange d'engin, utiliser une ou plusieurs modalités, être réalisées par toute l'équipe ou en sous-groupes.

COTATION :

Le contrat de base est fixé à **1,50 pt**. Les pénalités pour absence ou manque de variété dans la collaboration entre les gymnastes sont déduites de ce quota de point.

Dans le cas où les gymnastes créent des effets dans le domaine relationnel, une revalorisation dixième est accordée jusqu'à un maximum de **0,30 pt**.

2.4 Choix des éléments corporels

Tous les groupes d'éléments corporels doivent apparaître dans la composition, en présentant une variété pour chacun de ces groupes. Les gymnastes peuvent réaliser des éléments identiques ou différents.

Une gymnaste ne doit pas rester immobile lorsque momentanément elle n'est plus en contact avec un engin. Ce moment ne doit pas être trop long.

2.5 Choix des éléments à l'engin

Tous les groupes d'éléments pour chaque engin doivent apparaître, en respectant un équilibre et une variété entre ces groupes.

Les exigences spécifiques demandées pour les exercices individuels ne le sont pas pour les exercices d'ensemble.

Les engins ne peuvent être utilisés comme décor, ni être simplement tenus, ni servir d'appui pour une ou plusieurs partenaires.

2.6 Eléments pré acrobatiques et acrobatiques

Les directives valables pour les exercices individuels sont applicables dans les exercices d'ensemble

Les éléments seront comptés comme suit :

- Un élément réalisé par une ou plusieurs gymnastes simultanément ou dans une rapide succession compte pour un élément.
- Des éléments différents réalisés en même temps ou en rapide succession comptent pour un élément.
- Un même élément réalisé par divers sous-groupes à des moments différents sera comptabilisé chaque fois pour un élément.

Une composition ne peut comporter que trois éléments pré-acrobatiques au maximum.

Se référer à la brochure de l'année en cours pour le nombre d'acrobaties autorisés.

2.7 Cotation de la valeur artistique

Répartition des points

5 points sont attribués à toute équipe qui satisfait le **contrat de base**

- relation musique – mouvement.....	1,50 pt
- richesse spatiale	1,50 pt
- richesse relationnelle	1,50 pt
- variété des éléments (corps et engin)	0,50 pt

1 point est attribué par dixièmes pour revalorisation

- effets musicaux.....	0,30 pt
- effets spéciaux.....	0,30 pt
- effets relationnels.....	0,30 pt
- création (originalité)	0,10 pt

ATTENTION :

Une revalorisation peut être attribuée pour effet même si un manque a été pénalisé dans le domaine concerné.

Exemple dans le domaine relationnel : les échanges se font essentiellement à deux et par lancer (manque de variété : 0,10 pt) mais, une relation sans échange était riche et surprenante (effet valorisé : 0,10 pt)