



**Commission technique nationale**

*Mis à jour le 30 novembre 2018*

# GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## CODE DE POINTAGE ET DOCUMENTS TECHNIQUES



# SOMMAIRE

## AVANT-PROPOS

p3

**I. RÉGLEMENTS GÉNÉRAUX ED. 2016-2020**

pages 4 à 8

**II. TABLEAU SYNOPTIQUE DES ENGINs**

page 9

## PREMIERE PARTIE

p10

### ORGANISATION ET CHAMPIONNAT

**I. AVANT LA COMPÉTITION**

pages 11 à 12

**II. PENDANT LA COMPÉTITION**

pages 12 à 15

## SECONDE PARTIE

p16

### DE LA COMPOSITION À LA RÉALISATION D'UN ENCHAÎNEMENT

**I. AVANT LA COMPÉTITION: LA COMPOSITION D'UN ENCHAÎNEMENT (VT et VA)** pages 17 à 44

**II. PENDANT LA COMPÉTITION: L'EXÉCUTION**

pages 45 à 49

## ANNEXE ET AUTRES DOCUMENTS p50

**I. LA CHARTE DU JUGE**

page 51

**II. DOCUMENTS DE JUGEMENT**

pages 52 à 69

**III. LES IMPOSÉS**

pages 70 à 78

**IV. L'Open**

pages 79 à 83

**I. RÉGLEMENTS GÉNÉRAUX ED. 2016-2020****p4 à 8****Article 1: Principes généraux****Article 2: Qualifications****Article 3: Programme des épreuves****Article 4: Accès aux championnats****Article 5: Remplacement****Article 6: Surclassement / Intégration d'une catégorie supérieure****Article 7: Déroulement des championnats / Classement****Article 8: Normes des engins****Article 9: Tenues des gymnastes****Article 10: L'Entraîneur****Article 11: Jury****II. TABLEAU SYNOPTIQUE DES ENGINES****p9**

## I. RÉGLEMENTS GÉNÉRAUX ED. 2016-2020

### Article 1: Principes généraux

L'UGSEL organise chaque année des Championnats Nationaux de Gymnastique Rythmique pour les jeunes filles et jeunes gens, licenciés conformément aux Règlements Généraux.

En Elite

- pour la catégorie benjamine/minime: 1 individuel libre, 1 duo libre
- pour la catégorie C/J/S: 1 individuel libre, 1 duo libre
- pour la catégorie commune B/M/C/J: 1 collectif libre à 4 ou à 5

En Promotionnel

Pour les catégories Minimes et Cadets/Juniors/Seniors (catégorie unique)

- 1 collectif imposé à 4, 5 ou 6
- 1 duo libre
- 1 individuel libre

En Promotionnel

Pour la catégorie Benjamine

- 1 collectif imposé à 4
- 1 collectif imposé à 6
- 1 duo libre

Pour la catégorie unique Benjamine/ Minime / Cadette/Junior/Senior

- 1 collectif libre multi engins : OPEN (4 à 8 gymnastes)

### Article 2: Qualifications

Les qualifications sont effectuées par la Commission Technique Nationale de Gymnastique Rythmique, réunie en Commission de Qualification, en fonction des résultats obtenus lors des épreuves régionales ou super-régionales, et transmis par les instances compétentes.

### Article 3: Programmes des épreuves

Le programme des épreuves est fixé par la Commission Technique Nationale de Gymnastique Rythmique et publié par les Services Nationaux.

Si nécessaire, la mise à jour de ce programme et les consignes générales font l'objet d'une publication particulière en début d'année.

## Article 4: Accès aux championnats

*Les licences sont obligatoires et exigibles à partir de l'inscription du premier niveau de championnat. Le parcours de qualifications doit obligatoirement transiter par le championnat de comité territorial.*

### 4.1 Championnats Elites: ces championnats regroupent:

4.1.1 Obligatoirement toute gymnaste pratiquant la Gymnastique Rythmique en fédération de gymnastique et de Twirling.

4.1.2 Toute gymnaste licenciée à l'UGSEL qui le désire.

4.2 Championnats Promotionnels: ces championnats regroupent, pour toutes les catégories, les gymnastes licenciées à l'UGSEL et non licenciées dans une fédération gymnique.

### 4.3 Dispositions particulières

4.3.1 En individuel ou duo, une gymnaste ne peut concourir à la fois aux Championnats Promotionnels et aux Championnats Elites. Une gymnaste concourant en duo ou individuel Elite ne peut concourir en collectif Promotionnel.

4.3.2 Une gymnaste concourant en championnats Promotionnels en individuel ou en duo, peut participer au championnat Elite en collectif.

4.3.3 Une gymnaste licenciée en fédération, y compris Twirling, pour la première année, pourra cette même année participer au championnat Promotionnel. L'année suivante, cette gymnaste devra concourir en Elite.

4.3.4 Pour toutes les catégories, une gymnaste ayant été licenciée en fédération, y compris en Twirling, autre que scolaire ne pourra participer aux championnats Promotionnels qu'un an après son arrêt en fédération.

4.3.5 Un établissement ne peut pas présenter plus de 3 individuels Elite. A partir de 4 individuels et plus, il sera tenu de présenter au moins 1 duo ou 1 collectif élite.

4.3.6. Au delà de 6 gymnastes engagées en Elite, du même établissement, ce dernier devra aussi engager des gymnastes en Promotionnel.

4.3.7. Une gymnaste ayant obtenu le titre national en individuel ou en duo Promotionnel ne pourra se présenter qu'en Elite l'année suivante. L'année N+2, seules les gymnastes n'ayant pas réalisé de podium en Elite, pourront se représenter en Promotionnel.

**4.4 Une gymnaste ne peut être engagée en compétition que dans deux exercices maximum au choix**

4.5 Dans un souci d'ouverture de l'activité aux nouvelles AS, un établissement peut se voir proposer une qualification exceptionnelle.

## Article 5: Remplacement

Le remplacement pendant les championnats est autorisé dans les exercices d'ensemble à raison:

- d'1 gymnaste pour les collectifs à 4
- de 2 gymnastes pour les collectifs à 6 et les collectifs libres

Pour cela, sur une année scolaire :

- 5 gymnastes au maximum peuvent être engagées pour les collectifs à 4,
- 7 gymnastes au maximum peuvent être engagées pour les collectifs libres,
- 8 gymnastes au maximum peuvent être engagées pour les collectifs à 6.

Et ce, jusqu'à la date limite de l'envoi des engagements pour le championnat national.

## **Article 6: Surclassement / Intégration d'une Catégorie Supérieure**

6.1 Le surclassement d'un(e) Benjamin(e) ou d'un(e) Minime dans la catégorie immédiatement supérieure est autorisé dans les exercices d'ensemble à raison d'une gymnaste pour les collectifs de 4 ou 6 (certificat de surclassement obligatoire). Cela n'est cependant pas autorisé en individuel.

6.2 Le surclassement est autorisé en duo pour une gymnaste sur deux.

6.3 Le surclassement d'une gymnaste est pris en compte pour une seule épreuve.

## **Article 7: Déroulement des Championnats / Classement**

Championnats Elites et Promotionnels

### Collectif libre et collectif impose:

Dans chaque catégorie, il est établi un classement à l'issue d'un passage unique. Le collectif ayant obtenu la meilleure note, est déclaré champion national. En cas d'égalité, la note de V.A. sera déterminante

### Duo libre:

Dans chaque catégorie, il est établi un classement à l'issue d'un passage unique. Le duo ayant obtenu la meilleure note est déclaré champion national. En cas d'égalité, la note de V.A. sera déterminante.

### Individuel libre:

Dans chaque catégorie, il est établi un classement à l'issue d'un passage unique: la gymnaste ayant obtenu la meilleure note est déclarée championne nationale. En cas d'égalité, les gymnastes seront déclarées ex æquo.



## Article 8: Normes des engins

8.1 Le tableau ci-après fixe les normes des engins.

### NORME DES ENGINES

	BENJAMINES	MINIMES	CADETTES/ JUNIORS/SENIORS
Ballon	⌀ 18 cm mini	⌀ 18 cm mini	⌀ 18 cm mini
Cerceau	⌀ 70 à 90 cm	⌀ 70 à 90 cm	⌀ 70 à 90 cm
Ruban	longueur mini: 4,00m largeur: 4 à 6 cm	Longueur mini: 5,00m largeur: 4 à 6 cm	
Massues	longueur: 30 à 50 cm	longueur: 40 à 50 cm	
Corde	possibilité d'un ou deux nœuds au niveau des poignets		

Une tolérance de quelques millimètres pour les massues et ballons et de moins de 3 cm pour les rubans sera acceptée.

8.2 Pour tous les engins, la couleur est au choix, ils peuvent être unicolores, bicolores ou multicolores.

8.3 Il est souhaitable, dans la prestation par équipe de rechercher une certaine harmonie dans le choix des couleurs.

## Article 9: Tenues des gymnastes

9.1 Le justaucorps ou académique sont autorisés. Les décolletés du devant et du dos doivent être corrects, et ne pas dépasser la ligne du soutien-gorge.

L'échancrure du maillot en haut des jambes ne doit pas dépasser le pli de l'aîne.

Les collants de jambe sans pieds sont autorisés. Les courtes jupettes sont autorisées.

9.2 Les justaucorps ne doivent pas être décorés de façon extravagante.

9.3 La tenue doit être identique de forme et de couleur pour tous les membres d'une même équipe ou d'un même duo.

9.4 Open: Tenue libre. Toutefois celle-ci devra être esthétique, décolleté décent, et ne pas cacher les mouvements (pas de vêtements amples).

Les tenues peuvent être différentes d'une gymnaste à l'autre, mais l'ensemble doit être harmonieux.

9.5 Maquillage sobre autorisé.

## Article 10: L'Entraîneur

Un seul entraîneur par équipe sera autorisé à pénétrer sur le plateau.

## Article 11: Jury

Chaque établissement présentant au moins 4 élèves, toutes catégories confondues, devra également présenter un juge élève ou un juge adulte ayant suivi la formation au jugement, départementale, régionale ou nationale UGSEL (voir pénalités juge secrétaire).

Chaque jury comprend 12 juges plus 1 juge secrétaire.

11.1 Pour chaque exercice, constitution de 3 groupes de 4 juges.

- un groupe apprécie la valeur technique
- un groupe apprécie la valeur artistique
- un groupe apprécie l'exécution

11.2 Chaque juge attribue une note à chaque exercice puis la transmet au juge secrétaire.

11.3 La répartition des points à attribuer à la notation de chaque exercice est publiée dans le programme fixé par la Commission Technique Nationale. Si nécessaire, la mise à jour de ce programme et les consignes générales font l'objet d'une publication particulière en début d'année scolaire.

11.4 **HNSS:**

Procédure de formation des jeunes officielles en GR : Pour les collèges et lycées, chaque territoire organise une formation au jugement (VA+VT+EXE), à l'issue de laquelle une sélection est effectuée pour accéder au stage de formation de jeunes officielles nationale (théorique et pratique), qui a lieu tous les deux ans.

Procédure de certification des jeunes officielles en GR : Obtenir 12/20 à l'examen de certification dans l'une des catégories (VT+VA+EXE) qui a lieu à la fin du stage. La validation finale a lieu en situation pratique lors du championnat national.

Pour prétendre à se présenter à l'option HNSS, les jeunes officielles doivent obligatoirement juger à deux reprises lors de deux championnats nationaux différents dont une fois au lycée (seconde et/ou première).



## II. TABLEAU SYNOPTIQUE DES ENJINS

Individuels		Duos			Collectifs		
Promo	Elite	Promotionnel		Elite	Promotionnel		Elite
M/C/J	Toutes catégories	Benj.	M/C/J	Toutes catégories	Benj.	M/C/J	Toutes catégories
1 an	1 an	2 ans	2 ans	2 ans	4 ans	4 ans	

CARQUEFOU	2014	Minimes corde C/J massues	ballon	2 cerceaux	1 ballon 1 cerceau	1 corde 1 ballon	ballons	rubans ballons	cerceaux
ARCACHON	2015	Minimes massues C/J ruban	massues	2 cerceaux	1 ballon 1 cerceau	1 corde 1 ballon	ballons	rubans ballons	cerceaux
MOUILLERON LE CAPTIF	2016	Minimes Ruban C/J cerceau	cordes	2 ballons	massues	2 rubans	cerceaux	rubans ballons	2/3 cordes 2/3 cerceaux
NANCY	2017	Minimes Cerceau C/J Ballon	massues	2 ballons	massues	2 rubans	cerceaux	rubans ballons	5 cordes
ST-MALO	2018	Minimes: Ballon C/J: Cordes	ruban	2 massues	1 ballon 1 ruban	1 cerceau 1 massue	cerceaux	cerceaux cordes	5 ballons
ST DIE	2019	Minimes: Cordes C/J: Ruban	cerceau	2 massues	1 ballon 1 ruban	1 cerceau 1 massue	cerceaux	cerceaux cordes	2/3 cordes 2/3 ballons
REZE	2020							cerceaux cordes	
??	2021							cerceaux cordes	



# PREMIERE PARTIE

## ORGANISATION ET CHAMPIONNAT

### I. AVANT LA COMPÉTITION

p11 à 12

1. Participation aux championnats
2. Praticable
3. Musique
4. Secrétariat

### II. PENDANT LA COMPÉTITION

p12 à 15

1. Jury
2. Notes
3. Litiges



# PREMIERE PARTIE

## ORGANISATION ET CHAMPIONNAT

### I. AVANT LA COMPÉTITION

#### 1. Participation aux championnats

Accès aux Championnats

Liste des programmes: Se référer aux règlements généraux

Elite	Promotionnel
Obligatoirement toute gymnaste pratiquant la Gymnastique Rythmique et le Twirling en Fédération  Toute gymnaste licenciée à l'UGSEL qui le désire	Toutes les gymnastes licenciées à l'UGSEL et non licenciées dans une autre Fédération
<b>Individuels</b>	
Benjamines / Minimes: libre C/J/S: libre	Minimes: libre C/J/S: libre
<b>Duos</b>	
Benjamines / Minimes: libre C/J/S: libre	Benjamines: libre Minimes: libre C/J/S: libre
<b>Collectifs</b>	
B/M/C/J/S: libre à 4 ou 5	Benjamines: imposé à 4 ou à 6 M/C/J/S: imposé à 4, 5 ou 6
<b>Open</b> Exercice d'ensemble à thème ouvert à toutes les catégories (cf règlement)	

#### 2. Praticable

Tous les exercices sont exécutés sur une surface de 13m x 13 m.

Tout dépassement de cette zone, par un ou deux pieds, ou une partie quelconque du corps prenant appui à l'extérieur de la zone définie, sera pénalisé (sauf Open).

Tout dépassement par un ou plusieurs engins au-delà de la zone et comportant un contact avec le sol, sera également pénalisé.

### 3. Musique

L'accompagnement musical doit être envoyé au préalable en format mp3 aux organisateurs de compétition en nommant le fichier de cette manière:

**EXERCICE.CATEGORIE.CHAMPIONNAT.NOMNOM**

**Exemple: DUO.MIN.PROMO.DURANDMARTIN  
INDIV.CADJUN.ELI.BROUSSARD**

(Pour un collectif, ne prendre qu'un seul nom)



En cas de problème, les gymnastes doivent prévoir une copie de la musique sur une clé USB.

En imposé les musiques sont fournies par la Commission Nationale.

Individuels + Duos toutes catégories	1' à 1'30
Collectifs à 5 Elite	2' à 2'30
Open	2'30 à 3'
Collectifs imposés	Durée de la musique imposée

### 4. Secrétariat

Il reçoit les feuillets de note de juges et les fiches des juges de ligne et des chronométreurs (si besoin) pour chaque exercice par le juge secrétaire.

Il vérifie l'exactitude des calculs et de tous les reports de notes et de pénalités.

Il établit le classement final pour chaque catégorie.

Les résultats sont consultables par les enseignants avant le palmarès.

## II. PENDANT LA COMPÉTITION

### 1. Jury

Chaque jury comprend 12 juges (3 groupes de 4 juges) + 1 ou 2 juges secrétaires

- un groupe apprécie la valeur technique (VT)
- un groupe apprécie la valeur artistique (VA)
- un groupe apprécie l'exécution (EXE)



## 1.1 Répartition du rôle des juges

	Juge EXE (4)	Juge VT (4)	Juge VA (4)	Juge Secrétaire 1 ou 2	Juge de Ligne (2)
<b>Individuels Duos Collectifs libres</b>	Il apprécie la technique d'exécution corporelle et à l'engin, l'exécution rythmique et l'ensemble. Il donne une note sur 8 points. Il transmet sa note.	Il note la valeur des difficultés corporelles en lien avec la manipulation, des lancers et des échanges par lancer. Il transmet sa note.	Il apprécie la valeur artistique de la composition: chorégraphie de base et revalorisation.	Il reçoit les notes des juges de chaque jury exécution, technique et artistique. Il vérifie l'écart des notes. Il note les pénalités s'il y en a.	Il regarde uniquement 2 lignes. Il note une sortie s'il y en a une. Il fiche au juge secrétaire s'il y a une sortie.
<b>Imposés</b>		Il apprécie l'exactitude de la partie imposée des collectifs. Il apprécie les difficultés de la partie libre des M/C/J.	Il note la variété des formations. Il transmet sa note.	Il transmet l'ensemble des notes au secrétariat.	
<b>Open</b>			<u>Le jury est divisé:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variété engin / corporel</li> <li>• Espace / Musique / Thème</li> <li>• Revalorisations</li> </ul>	<u>Juge Chronométrateur (2):</u> Il contrôle la durée de l'exercice, note la pénalité si nécessaire et la transmet au juge secrétaire.	

Chaque jury (exécution, technique et artistique) a un juge responsable qui vérifie la présence de son jury, avant la rotation. Il peut réunir son jury en cas d'écart des notes. En alternance, il pourra émettre son avis sur les juges élèves sur la fiche spécifique dédiée.

## 1.2. Réunion des juges

Une réunion obligatoire pour tous les juges convoqués pour la rencontre aura lieu avant la compétition.



### 1.3. Réunion de jury

A l'issue du jugement du deuxième exercice de chaque rotation, les juges devront se réunir un court moment afin de discuter de leurs notes et de s'harmoniser entre eux.

Ensuite, le jugement doit se faire sans aucune concertation sauf sur décision du juge responsable.

### 1.4. Jury d'appel

Composition : juges responsables de l'exercice + responsable de la compétition + responsable de la CTN GR + un membre de la CTN non impliqué dans l'exercice (ni jury, ni entraîneur).

En cas de réclamation, il faudra s'adresser à la présidente du jury 30 minutes au plus tard après la consultation des résultats. La réclamation doit être portée par écrit.

Si la réclamation ou la proposition peut modifier le déroulement de la compétition, la personne l'exposera devant le jury d'appel. Le jury délibérera sans sa présence, une réponse sera donnée et il n'y aura aucune possibilité de revenir sur sa décision.

## 2. Notes

### 2.1. Note finale

Chaque juge donne une note. Le juge secrétaire enlève la note la plus haute et la plus basse, puis fait la moyenne des 2 notes restantes.

	Dans chaque catégorie
<b>Ecart des notes centrales</b>	0,40
<b>Ecart des notes extrêmes</b>	1,00

La note finale est obtenue par l'addition des 3 notes en ôtant les pénalités.

$$(VT + VA + \text{exécution}) - \text{Pénalités} = \text{Note Finale}$$

### 2.2. Note de base

Si l'écart préconisé entre les 2 notes centrales est dépassé et que les juges n'arrivent pas à se mettre d'accord lors de la réunion de juges, la note de base est calculée :

$$(\text{Moyenne des 2 notes centrales} + \text{note du juge responsable}) \text{ divisées par } 2 = \text{Note de Base}$$

### 3. Litiges

#### 3.1. Répétition de l'exercice

Aucun exercice libre ou imposé ne pourra être recommencé, sauf en cas de force majeure, indépendante de l'équipe ou de la gymnaste et reconnu par les juges responsables de l'exercice et la présidente de la CTN de GR.

Si l'engin se casse au cours d'un exercice, la gymnaste ou le groupe ne sera pas autorisé à recommencer. Il est possible d'utiliser un engin de remplacement.

#### 3.2. Gymnaste(s) Remplaçante(s)

Si une gymnaste se blesse lors d'un collectif, l'équipe sera autorisée à recommencer immédiatement avec une remplaçante.



# SECONDE PARTIE

## DE LA COMPOSITION À LA RÉALISATION D'UN ENCHAÎNEMENT

### I. AVANT LA COMPÉTITION

p17 à 44

1. La valeur technique

p17 à 37 (les planches p22 à 37)

2. La valeur artistique

p38 à 44

### II. PENDANT LA COMPÉTITION

p45 à 49

L'évaluation de l'exécution





# I. AVANT LA COMPÉTITION

La composition d'un enchaînement se fait à partir de deux valeurs:

- La valeur technique correspond à la difficulté des éléments proposés (engin + corps)
- La valeur artistique concerne la variété et la richesse de la composition

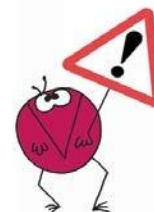
## 1. La valeur technique

### 1.1. Les individuels

Validité des difficultés corporelles:

Les 5 (Promo) ou 6 (Elite) difficultés avec la valeur la plus haute de chaque exercice seront prises en considération pour la note de la valeur technique. Il n'y a pas de maximum.

	Promotionnel	Elite
INDIVIDUEL	1 saut 1 pivot 1 équilibre 2 difficultés au choix	1 saut 1 pivot 1 équilibre 3 difficultés au choix
DUO COLLECTIF à 5	3 difficultés au choix de groupe corporel différent 2 échanges différents	1 saut 1 pivot 1 équilibre 2 échanges différents 1 difficulté au choix



Pour l'OPEN:  
Il n'y a pas de VT!

Tous les groupes corporels devront être utilisés et toujours être en liaison avec les mouvements de l'engin.

 Pas d'engin décor!

Chaque difficulté compte une seule fois, donc une éventuelle répétition ne compte pas sauf pour une combinaison.



Conditions de validation d'une difficulté		
<b>ENGIN</b>	- doit être en mouvement pendant la difficulté (au moins une massue) - ne doit pas être perdu, ni posé au sol sans contact	
<b>CORPO-REL</b>	Généralités	Niveau 1: 0.10 Niveau 2: 0.20 Niveau 3: 0.30 Niveau 4: 0.40 <b>Niveau 5: 0.50 (Elite)</b> Une difficulté non répertoriée devra être montrée (avant le début de la compétition) aux membres de la CTN qui jugeront de sa valeur pour la valider.
	Sauts	- amplitude dans la hauteur et dans la forme - forme définie et fixée pendant le vol - réception légère
	Equilibres	- réalisés sur pied plat, 1/2 pointe ou sur une partie du corps. - forme définie et ample nettement maintenue pendant 2''
	Pivots	- être réalisés sur 1/2 pointe jusqu'à la fin de la rotation - forme fixée pendant la rotation
	Soupleses et ondes	- exécutées en appui sur 1 ou 2 pieds ou sur toute autre partie du corps - forme définie et ample (la tête participe au mouvement)
	Acrobaties	- exécutées passagèrement, sans arrêt à la verticale - exécutées sans interruption de l'exercice

### 1.1.1. Les combinaisons

La valeur des difficultés en combinaison est donnée par l'addition de la valeur de chacune des difficultés et compte pour une difficulté.

**La combinaison peut avoir 2 difficultés au maximum (-0,30 pts en VT si 3 difficultés).** Une même difficulté peut être réalisée au maximum 2 fois dans l'enchaînement :

- 1 fois en difficulté isolée et 1 fois en combinaison
- Ou, la même difficulté répétée dans la même combinaison

Pénalité de 0.20 si une même difficulté est répétée plus de deux fois.

Conditions de validation des combinaisons	
<b>SAUT</b>	- un seul pas intermédiaire au maximum (2 appuis) - saut de niveau 1: sans pas intermédiaire (1 appui)
<b>EQUILIBRE</b>	- avec reprise d'appui (sans pas intermédiaire)
<b>PIVOT</b>	- passage direct de la jambe libre d'une option à une autre. - pivot niveau 3 ou plus: avec un pas si les formes sont différentes
<b>SOUPLESSE et ONDE</b>	- sans pas intermédiaire
<b>ACROBATIES</b>	- enchaînées sans temps d'arrêt
<p><b>Une combinaison de deux éléments de familles corporelles différentes peut compter dans l'une <u>OU</u> dans l'autre des familles.</b> <i>Exemple : équilibre + pivot peut compter soit en diff de pivot, soit en diff d'équilibre du contrat (mais pas dans les deux !)</i></p>	

### 1.1.2. Valorisation par le travail à l'engin

Une difficulté est **valorisée de 0.10** si elle est exécutée en liaison avec les éléments suivants :

<b>BALLON</b>	Rouler sur deux segments corporels Passage par-dessus un rebond
<b>CERCEAU</b>	Rouler sur deux segments corporels Passage au-dessus Passage à travers pendant un saut
<b>MASSUES</b>	3 moulinets pendant un équilibre Echappés des 2 massues (tour complet des massues)
<b>CORDE</b>	Echappé et rattrapé de la corde pendant la même difficulté Double tour
<b>RUBAN</b>	Lancer boomerang

Un équilibre et un pivot sont revalorisés de:

- 0.10 s'ils sont coordonnés à deux éléments différents à l'engin
- 0.20 s'ils sont coordonnés à trois éléments différents à l'engin

Une difficulté est relavorisée si elle est coordonnée à l'action de lancer ou de rattrapper.

Difficulté pendant lancer ou rattrapper	valeur de la difficulté + 0.10
En-dehors du champ visuel (lancer et/ou reprise)	valeur de la difficulté + 0.10
Au sol (lancer et/ou reprise)	valeur de la difficulté + 0.10
Manipulation sans les mains (lancer et/ou reprise)	valeur de la difficulté + 0.10
Cas particuliers: Elements dynamiques de rotation*	
Lancer avec 1 combinaison dont 1 élément de rotation	valeur de la difficulté de rotation + 0.20
Lancer avec 1 combinaison de 2 éléments de rotation	valeur de la difficulté de rotation + 0.30

\* tour plongé, tour sur les fesses, déboulé, roulade, souplesse, roue.

Toutes les reprises qui facilitent le contrôle de l'engin n'accorde pas la bonification à la valeur de l'élément.

Par exemple: ballon repris à deux mains.

Les reprises au sol ne comptent que si la gymnaste est déjà au sol avant la reprise.

Au maximum, 3 difficultés peuvent être révalorisées par un lancer, au delà il n'y a pas de revalorisation.



## 1.2. Les collectifs: difficultés corporelles et difficultés d'échange

### 1.2.1. Généralités

Toutes les difficultés prévues pour les individuels sont valables pour les exercices d'ensemble.

Une difficulté qui n'est pas réalisée par toutes les gymnastes (faute de composition ou d'exécution) ne compte pas comme difficulté.

Les difficultés peuvent être du même type et du même niveau pour toutes les gymnastes ou de type et de niveaux différents. Mais c'est la gymnaste qui exécute la difficulté la plus facile qui détermine la valeur de la difficulté de l'ensemble.

### 1.2.2. Echanges

Les échanges peuvent être exécutés simultanément ou en très rapide succession.

Pour les exercices avec engins différents de nombre inégal (ex: 2 cerceaux et 3 rubans), les échanges entre les engins de même nature ainsi que les échanges entre différents engins sont valables. Un échange d'une ou deux massues, compte pour un échange.

L'échange n'est valable que si:

Nombre de gymnastes présentes sur le praticable	Echange valable si:
2	2 réussissent
4	3 réussissent
5	3 réussissent
6	4 réussissent
7	5 réussissent
8	6 réussissent



**En OPEN:** échange par lancer comptabilisé si au moins 4 gymnastes sur le praticable

Echanges par transmission, roulé, rebond,...

Sans difficulté corporelle	0.10
Avec difficulté(s) corporelle(s)	0.10 + valeur de la difficulté

## Echanges par lancer

Ils doivent se réaliser avec une hauteur supérieure à celle du bras tendu de la gymnaste.  
Ils ont la même valeur que les lancers en individuel mais peuvent être revalorisés par la distance entre les gymnastes.

<b>Sans difficulté corporelle</b>	
Distance de moins de 4 m	0.10
Distance de 4 m	0.20
Distance de 6 m	0.40
<b>Avec difficulté corporelle</b>	
Distance de moins de 4 m	0.10 + valeur de la difficulté
Distance de 4 m	0.20 + valeur de la difficulté
Distance de 6 m	0.40 + valeur de la difficulté



Au cas où la majorité des gymnastes n'exécutent pas correctement la difficulté corporelle, l'échange n'est pas revalorisé.

La reprise du ballon à 2 mains, ou avec 2 ou 3 parties du corps, qui facilite la reprise, comporte une déduction de 0.10 de la valeur de l'échange.

### **1.3. Evaluation de la VT**

**Relever TOUTES les difficultés  
Selon la catégorie, choisir les 5 ou 6 meilleures difficultés, exécutées  
de manières VALABLES.**

**Attribuer la note correspondante**

### **1.4. Particularités pour les imposes**







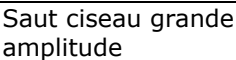
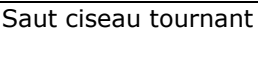

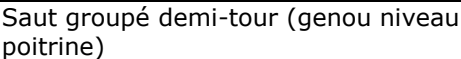
Dans les collectifs imposés le texte fait foi mais les formations et les déplacements sont libres. Par conséquent, si il est écrit que les gymnastes font un tour, Il est néanmoins accepté qu'elles réalisent un tour ou plus d'un tour ou moins d'un tour en fonction des orientations et des directions choisies pour chorégraphier l'enchaînement.




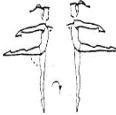













<b>EXACTITUDE:</b>	
<b>L'ensemble doit respecter à la lettre l'imposé. Le texte fait foi par rapport à la vidéo.</b>	
Fautes possibles	Pénalités en VT
Elements imposés de la fiche non réalisés	- 0.10 / élément / gymnaste
Autres éléments non réalisés ou ajoutés	- 0.05 / élément / gymnaste
Pas de correspondance avec le découpage musical	- 0.10 / décalage

# Les planches de difficultés














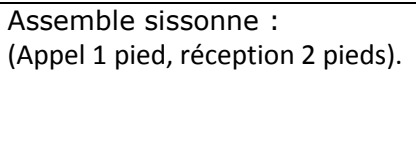
## Valeur Technique













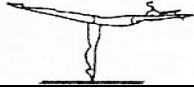
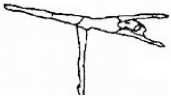
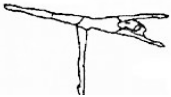
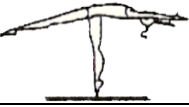
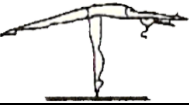





NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,5
<p>Saut de chat</p> 	<p>Saut de chat tour 360°</p> 			
<p>Saut vertical</p> 	<p>Saut vertical demi-tour</p> 	<p>Saut tour 360° (Jambes unies ou 1 jambe en retiré)</p> 		
<p>Saut ciseau moyenne amplitude</p> 	<p>Saut ciseau grande amplitude</p> 	<p>Saut ciseau tournant</p> 		
<p>Saut groupé devant ou côté</p> 		<p>Saut groupé demi-tour (genou niveau poitrine)</p> 		









NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,5
	<p>Temps levé demi-tour. Jambe fixée, buste tourne</p> 	<p>Saut vertical, jambe à l'horizontal (devant, côté ou derrière) avec demi-tour en vol</p> 	<p>Saut vertical avec tour 360°</p> 	<p>Saut vertical avec tour 540°</p> 
	<p>Biche proche horizontal</p> 	<p>Biche</p> 	<p>Biche avec demi-tour Petit biche boucle (jambe arrière proche tête)</p> 	<p>Biche boucle</p> 
<p>Petit enjambé</p>	<p>Enjambé proche horizontal</p> 	<p>Enjambé jambes horizontales</p> 	<p>Biche battue avec changement de jambe</p> 	<p>Enjambé boucle ; Enjambé flexion du tronc en arrière</p> 
		<p>Enjambé latéral</p> 	<p>Enjambé avec changement de jambes</p> 	<p>Enjambé avec changement de jambes et boucle</p> 
			<p>Saut carpé, petite amplitude</p> 	<p>Saut carpé, appel deux pieds avec amplitude</p> 













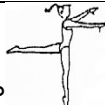

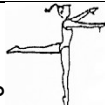
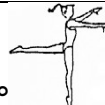







NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
	Cosaque : 1 cuisse proche horizontale 	Cosaque 	Cosaque demi-tour 	
Cambré 	Grand cambré 		Cosaque pied niveau tête 	
	Cabriole devant ou coté Jambes tendues ou fléchies 	Cabriole arrière 	Cabriole demi-tour 	
	Petite boucle (jambe arrière ne touche pas la tête) 	Boucle 	Boucle des deux jambes non unies (Petite amplitude) 	Boucle des 2 jambes unies 
	Assemble sissonne : (Appel 1 pied, réception 2 pieds). 			

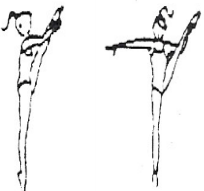

NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
Sur une demi pointe	Sur demi pointe 	A l'horizontale 		
		A l'horizontale 		
Sur un pied à plat, pied libre au niveau de la cheville 	Sur une demi-pointe avec mouvement du buste, de la tête, bras. 	Arabesque 		Grand écart dorsal avec aide. Pied plat
 Equilibre fessiers jambes fléchies	Attitude avec aide	Attitude 	Attitude boucle pied proche de la tête	Attitude boucle avec aide. Pied Plat
		Grand écart avec aide, pied plat	Grand écart avec aide, demi-pointe	Attitude sans aide. Pied plat
		Grand écart avec aide, pied plat	Grand écart avec aide, demi-pointe	Attitude sans aide. Pied plat.







NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
Planche faciale, pied à plat 	Planche à genoux 	Planche faciale 1/2 pointe 		
	Planche latérale pied à plat 	Planche latérale demi pointe 	Planche dorsale pieds à plat 	Planche dorsale, jambe à l'horizontale sur demi pointe 
			Cosaque latéral 	
			Cosaque en arrière 	
			Attitude 	
			Cosaque en avant 	
			Avec aide des mains 	

NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
Équilibre à genou, jambes devant	Équilibre à genou jambe à l'horizontale, devant soi 	Équilibre à genou, jambe devant soi avec aide des mains.	Équilibre à genou, jambe devant soi	
Équilibre à genou jambe sur le coté	Équilibre à genou jambe à l'horizontale sur le coté 	Équilibre à genou, jambe sur le côté avec aide des mains 	Équilibre à genou, jambe sur le côté, sans aide. 	
		Équilibre à genou, jambe à l'arrière. 	Équilibre à genou, jambe à l'arrière, avec aide.	
		Équilibre à genou, jambe à l'arrière, en attitude avec aide des mains 	Équilibre à genou, jambe à l'arrière, en attitude, pied tête, avec aide des mains	Équilibre à genou, jambe à l'arrière, en attitude, pied tête.
Équilibre fessier 	Équilibre fessier jambes tendues 			

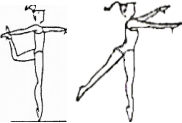


NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
		Pivot cosaque 180° 		Pivot cosaque 360° 
	 <b>Pivot (360°)</b> avec jambe d'appui fléchie, jambe libre tendue à l'oblique basse ou fléchie en dehors	 <b>Pivot (720°)</b> avec jambe d'appui fléchie, jambe libre tendue à l'oblique basse ou fléchie en dehors	<b>Pivot 360°</b> en flexion progressive	<b>Pivot 720°</b> en flexion progressive
 Pivot 360° jambe libre à la cheville	Pivot 360° en passé 	 Pivot 540° en passé	 Pivot 720° en passé	 Pivot 1440° en passé
	Tour fessier 180°	Tour fessier 360°		









NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
			Planche faciale 360° 	Planche latérale 360° 
		Arabesque 180° 	Arabesque 360° 	Arabesque 720° 
			Pivot 360° à l'horizontale avant 	Pivot 720° à l'horizontale avant 
			Pivot 360° à l'horizontale côté 	Pivot 720° à l'horizontale côté 
		Attitude 180° 	Attitude 360° 	Attitude 720° 




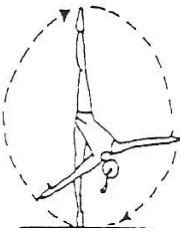
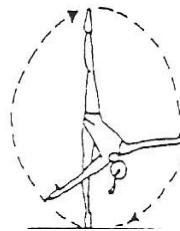
NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
Tour naturel Tour enveloppé Tour détourné				
Tour avec passage sur les fesses				
			Pivot 360° Grand écart avant et/ou côté avec aide 	Pivot 720° Grand écart avant avec aide 


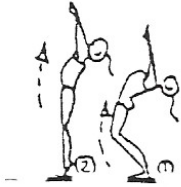
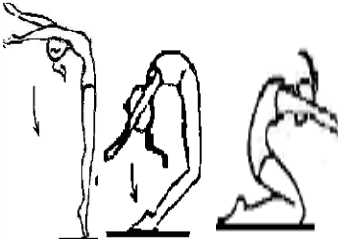




NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
	Pivot crayon 360° Jambe libre plus basse que l'horizontale Pied flex ou non 	Pivot crayon 720° Jambe libre plus basse que l'horizontale Pied flex ou non 		
			Pivot 360° Flexion du tronc en arrière, jambe libre plus basse que l'horizontale 	Pivot 720° Flexion du tronc en arrière, jambe libre plus basse que l'horizontale 
			Pivot 360° Flexion du tronc en avant, jambe libre plus basse que l'horizontale 	Pivot 720° Flexion du tronc en avant, jambe libre plus basse que l'horizontale 


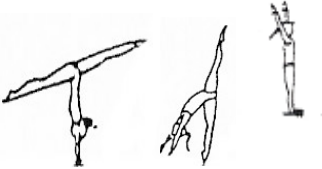




NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
				Pivot 720° 2 niveaux : l'un plus haut que l'horizontale et l'autre un peu plus bas que l'horizontale 
		Pivot 720° Fouetté avec une reprise d'appui. Jambe libre plus basse que l'horizontale pendant la reprise 	Pivot 720° Fouetté avec une reprise d'appui. Jambe libre à l'horizontale pendant la reprise 	Pivot 1440° Fouetté avec 2 reprises d'appui. Jambe libre à l'horizontale pendant la reprise - pivot 360° - pivot 360° - Pivot 720°
$\frac{1}{2}$ tour sur les genoux 180°	Tour sur les genoux 360°			

NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
 <p>Couchée sur le ventre en appui sur un bras</p>		<p>Couchée sur le ventre, buste proche de la verticale</p>	 <p>Couchée sur le ventre, buste à la verticale</p>	<p>Couchée sur la poitrine, jambe en haut avec aide des mains</p> 
	<p>A genou, buste proche de l'horizontale</p>	<p>A genou, buste en dessous de l'horizontale</p> 		
		 <p>Debout, buste proche de l'horizontale</p>	<p>Debout, buste en dessous de l'horizontale</p> 	<p>Debout, buste en dessous de l'horizontale, avec prise des chevilles</p>
		<p>Jambe et buste en avant</p>	<p>Jambe et buste latéralement</p>	<p>Jambe et buste en arrière</p>
	<p>Grand écart latéral</p> 	<p>Grand écart avec roulade (360°) ou grand écart facial</p> 	<p>Couchée sur le ventre avec grand écart dorsal (360°)</p>	

NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
			 <p>Grand écart vertical avec ou sans aide</p>	<p>Demi-tour lent (180°) en grand écart :</p> 
			<p>Grand écart sur le côté avec aide</p>	<p>Tour lent (plus de 180°)</p> 
			<p>Tour plongé en appui sur un pied = tour illusion</p> 	<p>2 tours illusions (sans effleurer le sol avec les mains ou l'autre pied)</p> 
			<p><math>\frac{1}{2}</math> tour lent (180°) avec jambe en avant ou latérale ou vers l'arrière avec aide.</p>	<p>Tour lent (360°) avec jambe en avant ou latérale ou vers l'arrière avec aide</p>

NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
<p>Onde totale du corps latéralement en appui sur un ou deux pieds</p> 	<p>Onde antéro-postérieure</p> 	 <p>Onde totale allant au sol : avec passage sur les pointes de pieds</p>	 <p>« Remontée olympique » : du sol, remonter avec passage sur la pointe des pieds</p>	
	<p>Tonneau sur les deux pieds avec onde partielle en spirale (360°)</p> 	<p>Tonneau sur les deux pieds avec onde totale en spirale (360°)</p> 	<p>Tonneau sur les deux pieds avec onde totale en spirale, sur 2 tours (720°)</p> 	
		<p>Tonneau sur un pied, onde partielle en spirale (360°)</p>	<p>Tonneau sur un pied, onde totale en spirale (360°)</p>	

NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
Roulade costale	Roulade avant	Roue à 1 ou 2 mains 	Souplesse avant, arrière 	
Chandelle	Roulade arrière	Appui sur poitrine ou l'épaule Crevette 1 et 2 Roulade poisson 1, 2 et 3. 	Équilibre sur coudes, jambes libres dans toutes les positions 	
		Appui sur une main, bassin proche de l'horizontale	Roue sur les avant-bras.	


## 2. La valeur artistique

La valeur artistique comprend 2 parties :

- le contrat de base: espace, choix et variété des éléments, musique (c'est le **contrat de base**)
- les revalorisations: originalité, effet chorégraphique, relations.

### 2.1. Les individuels

MUSIQUE	Fautes possibles	VA	JS / JC
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnement musical de 1'00 à 1'30 peut être spécialement composé pour l'exercice ou être emprunté, arrangé, monté à partir d'œuvres musicales existantes, à condition que le tempo et les genres s'accordent parfaitement. Le chronomètre est déclenché dès la mise en mouvement de la gymnaste. Le chronomètre est stoppé à la fin de la musique ou à l'arrêt de la gymnaste si elle dépasse la musique.</li> <li>• L'utilisation de musiques trop commerciales est à éviter afin de développer la sensibilité et la culture musicale des gymnastes.</li> <li>• <b>La voix et les paroles sont autorisées.</b></li> <li>• La musique peut:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* commencer avec la mise en mouvement des gymnastes ou comporter une courte introduction (8 temps maximum) pendant laquelle elles sont immobiles</li> <li>* commencer après la mise en mouvement des gymnastes (1 ou 2 temps maximum)</li> </ul> </li> <li>• La musique et le mouvement doivent se terminer parfaitement ensemble.</li> </ul>	Temps non réglementaire		- 0.05 / sec
	Absence d'unité entre différents morceaux	- 0.20	
	Introduction musicale de plus de 8 temps		- 0,10
	Départ avant la musique (+ de 2 temps)		- 0.10
	Fin de la musique interrompue brutalement	- 0.20	
ESPACE	Fautes possibles	VA	JS / JC
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Occupation de toute la surface du praticable</li> <li>• Utilisation de l'espace à différents niveaux: <b>très bas</b> (passage au Sol, allongée), <b>bas</b> (à genoux) et <b>haut</b> (saut) <b>très haut</b> (lancers).</li> <li>• Utilisation du praticable dans différentes trajectoires. (rectilignes, courbes, brisées)</li> <li>• Variation des orientations des gymnastes par rapport au public (face, dos, profil, diagonale...)</li> </ul>	Occupation partielle du praticable (pour chaque partie inoccupée)	- 0.10	
	Manque de variété: pour chaque critère manquant. (niveaux, trajectoires, orientations)	- 0.10	

ENGIN				Fautes possibles	VA	JS / JC
<ul style="list-style-type: none"> <li>La gymnaste doit être en contact avec l'engin au début et à la fin de l'exercice.</li> <li>L'engin doit toujours être en mouvement, ne pas être tenu plus d'un mouvement, ne pas être posé immobile au sol, ni servir de point d'appui.</li> <li>L'engin doit être utilisé de façon variée : variété de formes, d'amplitudes, de directions, de plans, de vitesses.</li> </ul>				Absence de contact avec l'engin, au début et à la fin.	- 0.20	
				Engin décor ou statique ou posé au sol	- 0.20	
				« Engin utilisé comme point d'appui » Sauf pour les portés	- 0.30	
				Maniement insuffisant de l'engin	- 0.30	
				Absence d'un groupe predominant (moins de 3)	- 0.30	
				Manque de variété dans un groupe Predominant (moins de 1)	- 0.20	
				Prédominance d'un groupe (déséquilibre entre les familles)	- 0.30	
				<b>Prise incorrecte des engins :</b> <b>Massues :</b> -encastrées plus de deux fois -tenues par le col de manière abusive <b>Corde :</b> -autour du cou/taille pas plus d'une fois -avec un nœud pas plus d'une fois	-0.20	
Engins rigides	CERCEAU	BALLON	MASSUES			
Groupes prédominants (3 minimum)	* roulements sur le sol, sur le corps * lancers * rotations	* lancers * rebonds * roulements libres sur le sol, sur le corps * en équilibre	* petits cercles * moulinets * lancers * échappers * mouvements asymétriques			
Groupes secondaires (1 minimum)	* passage à travers, et par-dessus * balancer, élan circumductions, mouvements en 8 (BEC8) * renversement	* circumductions, mouvements en 8 élan, balancers (BEC8)	* frappés * circumductions élan, balancers mouvements en 8(BEC8)			
Engins souples	CORDE		RUBAN			
Groupes prédominants (3 minimum)	* sauts et sautillés * lancers * passage au travers		* serpentins * spirales * élan, balancers, circumduction, mouvements en 8 (BEC8)			
Groupes secondaires (1 minimum)	* échappers d'un bout * rotations * balancers, circumductions, élan, mouvements en 8 (BEC8)		* lancer * échapper			
 <p>La variété : il y a variété dans une famille s'il y a 3 éléments différents.</p>						

CORPS	Fautes possibles	VA	JS / JC
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les éléments à l'engin seront coordonnés avec des éléments corporels variés: sauts, équilibres, pivots, éléments de souplesse, différents déplacements, mouvements de bras et de tronc.</li> <li>La composition doit avoir un caractère gymnique donc les mouvements ou attitudes issus des différentes techniques de danse ou de folklore ne doivent pas dénaturer le caractère spécifique de la gymnastique rythmique.</li> <li>La gymnaste ne doit pas rester immobile lorsqu'elle n'est plus en contact avec l'engin.</li> <li>Les acrobaties <ul style="list-style-type: none"> <li>* Chaque composition ne peut comporter plus de 3 éléments acrobatiques différents (une combinaison compte pour 1 élément).</li> </ul> </li> <li>La position de début et de fin ne doit ni être un grand écart, ni un pont, ni une acrobatie, ni en porté.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Il y a variété dans une famille s'il y a 2 éléments différents.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Absence d'un groupe corporel - 0.30</li> <li>Manque de variété dans un groupe - 0.20</li> <li>Abus d'un élément corporel - 0.20</li> <li>Insuffisante utilisation de la tête et du tronc - 0.10</li> <li>Variété insuffisante dans l'utilisation du corps - 0.10</li> <li>Caractère non gymnique - 0.10</li> <li>Absence de variété dans les dynamismes - 0.20</li> <li>Statisme du corps (pendant lancer, roulement...) - 0.10</li> <li>Plus de 3 acrobaties - 0.20 par acro en +</li> <li>Acrobatie non liée au maniement de l'engin - 0.20</li> <li>Grand écart ou pont ou acrobatie en position de début ou de fin finale - 0.20</li> </ul>		
REVALORISATIONS	Bonus possibles	VA	JS / JC
<ul style="list-style-type: none"> <li>La composition est valorisée si elle comporte des originalités: nouvelle liaison, nouvelle manière d'exécuter les éléments, nouvelle relation corps-engin, élément nouveau, ...</li> <li>Plus de 2 éléments main « gauche »</li> <li>Manipulation par une autre partie du corps que les mains</li> <li><b>Les pas dansés : (D)</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ils doivent durer au moins 8 temps.</li> <li>- Ils doivent être exécutés en accord avec le tempo, le rythme, le caractère et les accents de la musique.</li> <li>- Ils peuvent être inspirés de diverses danses</li> <li>- Ils peuvent être exécutés à des niveaux, orientations, direction, vitesse différent(e)s.</li> <li>- Ils ne doivent pas être de simples mouvements comme marcher, piétiner, courir.</li> <li>- Deux manipulations différentes au minimum</li> <li>- Deux séquences de pas dansés maximum comptabilisées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élément nouveau. + 0.20</li> <li>Plus de 2 éléments main « gauche » + 0.20</li> <li>3 manipulations maximum +0.20</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aucun rapport avec la musique</li> <li>Durée inférieure à 8 temps</li> <li>Moins de 2 manipulations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ 0.30 par séquence (+ 0.60 au maximum)</li> <li>Non comptabilisé</li> </ul>	



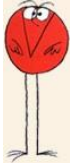
## 2.2. Les duos et collectifs libres

Les attentes sont les mêmes qu'en individuel, avec cependant quelques variantes que voici:

<b>GENERALITES</b>	<b>Fautes possibles</b>	<b>VA</b>	<b>JS / JC</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Toutes les gymnastes d'un duo/collectif doivent avoir les mêmes tenues (sauf pour l'Open)</li> <li>Les gymnastes doivent rester sur le praticable pendant tout l'exercice. (sauf pour l'open)</li> </ul>	<p>Tenues non identiques (couleur et forme)</p> <p>Départ d'une gymnaste pendant l'exercice</p>	- 2.00	- 0.20
<b>MUSIQUE</b>	<b>Fautes possibles</b>	<b>VA</b>	<b>JS / JC</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Durée des exercices: Duo de 1'00 à 1'30 / Coll élite de 2' à 2'30 / Open de 2'30 à 3'00</li> </ul>	Mêmes pénalités que pour les individuels		
<b>ESPACE : FORMATIONS</b>	<b>Fautes possibles</b>	<b>VA</b>	<b>JS / JC</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque exercice d'ensemble doit comporter 6 formations minimum.</li> <li>Les formations et les évolutions (déplacement pour un changement de formation) peuvent être réalisées par l'ensemble des gymnastes, en sous-groupes.</li> <li>Les gymnastes ne doivent pas rester trop longtemps dans une même formation, cependant il faut que celle-ci soit nettement visible pour être comptabilisée.</li> <li>Variété des formations: amplitude (large, serrée), dessin, emplacement (excentré ou non)</li> </ul>	<p>Pénalité par formation manquante</p> <p>Manque de variété des formations ou des sous-groupes</p>	- 0.10  -0.20	
<b>ENGIN</b>	<b>Fautes possibles</b>	<b>VA</b>	<b>JS / JC</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>En duo/collectif une gymnaste au moins doit être en contact direct avec les engins au début.</li> <li>A la fin de l'exercice, toutes les gymnastes doivent être en contact avec un engin.</li> </ul>	Absence de contact avec un engin	- 0.20	

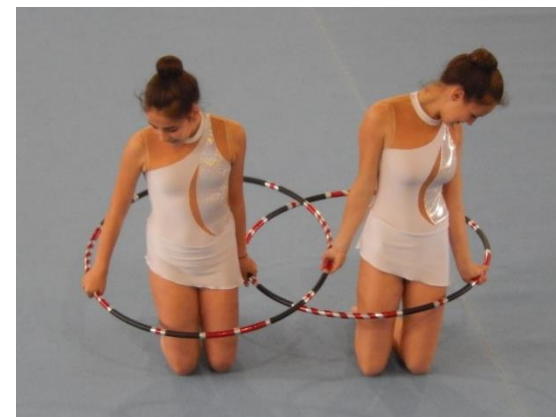
CORPS	Fautes possibles	VA	JS / JC
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 même difficulté réalisée par toutes les gymnastes compte pour un élément, même successivement.</li> <li>• Des difficultés différentes réalisées simultanément par un groupe comptent pour 1 élément.</li> <li>• 1 même difficulté réalisée par des sous-groupes à des moments différents est considéré comme une répétition: elle compte à chaque fois comme un élément.</li> </ul>			
RELATIONS	Fautes possibles	VA	JS / JC
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une relation est un jeu ou une interaction entre les gymnastes et/ou leurs engins.</li> <li>• Il est possible d'utiliser les engins pour créer des volumes, des espaces: contact, franchissement, passage au-dessus/en-dessous/ à travers, contournement ...</li> <li>• Une relation sans échange d'engin est une relation entre 2 gymnastes quand le travail de l'une n'a de signification que par rapport à l'autre.</li> <li>• Une relation avec échange sera comptabilisée s'il y a une réelle intention chorégraphique: l'échange chorégraphié est comptabilisé en VT et en relation en VA.</li> <li>• Critères pour varier les relations: <ul style="list-style-type: none"> <li>* la modalité: relation corps/corps, engin/engin, corps/engin</li> <li>* niveau: haut, moyen, bas</li> <li>* orientation: de face, de profil, de dos</li> <li>* nombre: par 2, par 3 et 2, par 4, par 5</li> </ul> </li> <li>• Chaque composition libre doit comprendre au moins 3 relations.</li> <li>• Critères de validation d'une relation: <ul style="list-style-type: none"> <li>* Les relations peuvent se réaliser en sous-groupe ou par la totalité des gymnastes.</li> <li>* Si 2 relations différentes sont réalisées en même temps, on ne compte que la meilleure.</li> <li>* Les portés et prises d'appui sur partenaire sont autorisés pour une relation mais ils doivent être réalisés sans arrêt marqué de l'engin et de l'ensemble des gymnastes.</li> </ul> </li> <li>• Élément interdit: former des pyramides</li> </ul>	<p>Manque de variété dans les relations</p> <p>Moins de 3 relations</p> <p>Statisme de la gymnaste et/ou de l'engin</p> <p>Élément interdit</p>	<p>- 0.20</p> <p>- 0.40</p> <p>- 0.20</p> <p>- 0.50</p>	

REVALORISATIONS		VA	JS / JC
<ul style="list-style-type: none"> <li>Originalités: nouvelle relation, nouvelle manière d'organiser un échange, manipulation sans les mains</li> <li>Manipulations sans les mains, par toutes les gymnastes du même engin, maximum 2 en Collectif <u>Promotionnel</u></li> <li>Formation supplémentaire (+ de 6)</li> <li>Effets chorégraphiques:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* créer un contraste, une rupture inattendue dans le temps, l'espace, l'énergie et dans la forme du mouvement</li> <li>* organisation des déplacements, de la combinaison des trajectoires entre les gymnastes (se croiser, créer des formes dans l'espace d'action).</li> <li>* Types d'effets chorégraphiques:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- en cascade (rapide exécution)</li> <li>- en écho (exécution par contraste: 1 exécute, l'autre groupe lui répond)</li> <li>- en canon</li> <li>- passer d'un travail différencié à un effet simultané de manière inattendue</li> <li>- passer d'un travail en déplacement et / ou dynamique à une forme fixe</li> <li>- créer des effets visuels</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>Relations: Chaque relation peut valoir de 0.10 à 0.60 (limité à 0.60). Deux sous groupes font des relations différentes, compter la meilleure des deux. Plusieurs relations s'enchaînent: compter celles qui sont réussies.</li> </ul>		+ 0.20  Sup. non Comptabilisées  + 0.10 par Formation          + 0.20	
Critères généraux pour juger la valeur des relations (à cumuler)		Valeur	
Lancer l'engin en utilisant un volume et le rattraper		+ 0.10	
Créer un volume et l'utiliser (passer à travers, au-dessus, en-dessous...)		+ 0.10	
Lancer l'engin + perte de repère visuel (ex: roulade) + utiliser un volume, rattraper par la même gymnaste (relation à risque)		+ 0.20	
Idem (relation à risque) par 2 gymnastes ou plus qui réalisent le risque		+ 0.30	
Relation en liaison avec une difficulté corporelle (sans comptabiliser la valeur de la diff)		+ 0.10	
Relation corps/corps ou corps/engin ou engin/engin par modalités enchaînées		+ 0.10	
Nombre de gymnastes impliquées dans la relation :			
Plus de 2 gym		+ 0.10	
Valable une fois par enchaînement : si toute l'équipe y participe.		+ 0.20	

REVALORISATIONS (suite)	Fautes possibles	VA	JS / JC
<p>• <b>Portés:</b> L'objectif est de valoriser l'esthétisme, non l'exploit. C'est obligatoirement un passage, un mouvement. Une acrobatie pendant un porté compte aussi dans le quota des acrobaties.</p> <p>* 3 portés maximum. Le porté n'est pas obligatoire et le nombre de gymnastes impliquées est libre.</p> <p><b>Interdits:</b> pas de porté en position de début ou fin, pas d'envol, ne pas marcher sur le dos, ne pas mettre en danger l'intégrité physique d'une gymnaste.</p>  <p>• <b>Les pas dansés : (D)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ils doivent durer au moins 8 temps.</li> <li>- Toutes les gymnastes présentes sur le praticable doivent les effectuer.</li> <li>- Ils doivent être exécutés en accord avec le tempo, le rythme, le caractère et les accents de la musique.</li> <li>- Ils peuvent être inspirés de danse classique, de salon, folklorique, moderne.</li> <li>- Ils peuvent être exécutés à des niveaux, orientations, direction, vitesse différent(e)s.</li> <li>- Ils ne doivent pas être de simples mouvements comme marcher, piétiner, courir.</li> <li>- Deux manipulations différentes au minimum</li> <li>- Deux séquences de pas dansés maximum comptabilisées</li> </ul>	<p>Plus de 3 portés</p> <p>Interdit lors d'un porté</p> <p>Aucun rapport avec la musique Durée inférieure à 8 temps Moins de 2 manipulations</p>	<p>- 0.20 chaque</p> <p>- 0.50</p> <p>+ 0.30 par séquence (+ 0.60 au maximum)</p> <p>Non comptabilisé</p>	

## II. PENDANT LA COMPÉTITION

A l'engin	Technique Corporelle
Prise libre	Alignement corporel
Mise à distance	Qualité des appuis
Continuité	Amplitude du mouvement



### L'évaluation de l'exécution





Les fautes d'exécution sont pénalisées en fonction de leur gravité :

- Petites fautes 0.10
- Fautes moyennes 0.20
- Grosses fautes de 0.30 à 0.50


MUSIQUE	Fautes possibles	EXE	JS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le mouvement ne doit pas être décalé par rapport à ce qui est prévu sur les temps, les phrases, les accents.</li> <li>• Continuité de la musique</li> </ul>	Faute d'exécution rythmique (perte de rythme)	- 0.10	
	Rupture totale, arrêt visible de toutes les gymnastes	- 0.30	
	Mouvement en décalage avec la musique - sur la moitié de l'enchaînement - sur tout l'enchaînement	- 0.50 - 1.00	
	Musique et mouvement ne finissent pas ensemble	- 0.20	
	Interruption ou arrêt de la musique - en 1ère partie de l'enchaînement - en 2nde partie de l'enchaînement	- 0.50 - 0.20	

CORPS	Fautes possibles	EXE	JS
L'exécution doit respecter les caractéristiques suivantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• correction des attitudes et des placements segmentaires</li> <li>• amplitude</li> <li>• qualité de détente et d'amortie</li> <li>• précision des appuis</li> </ul>	Placement segmentaire incorrect Manque d'amplitude Déséquilibre Manque de maîtrise des déplacements Travail épaules hautes Travail pieds à plat Manque de travail du bras libre N'accompagne pas l'engin	- 0.10 - 0.10 - 0.10 - 0.10 - 0.10 - 0.10 - 0.10	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SAUT</b></li> <li>* amplitude de l'impulsion</li> <li>* forme fixée et définie pendant le vol</li> </ul>	Elévation insuffisante Forme non définie et fixée Manque d'amplitude Réception lourde	- 0.10 - 0.10 - 0.10 - 0.10	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PIVOT</b>: réalisé sur ½ pointes jusqu'à la fin de la</li> </ul>	Appui du talon Fome non fixée	- 0.10 - 0.10	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOUPLESSE et ONDE</b>: flexion du tronc avant, dorsale ou latérale et amplitude.</li> </ul>	La tête ne participe pas au mouvement	- 0.10	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EQUILIBRE</b>: Réalisés pieds plats, sur ½ pointe ou sur une autre partie du corps pendant 2".</li> </ul>	Perte d'équilibre avec appui (main ou engin) Perte d'équilibre avec chute Forme non définie et fixée Mouvement supplémentaire sans déplacement Mouvement supplémentaire avec déplacement	- 0.30 - 0.50 - 0.10 - 0.10 - 0.20	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ACROBATIES</b>:</li> <li>* roulades ou renversements</li> <li>* sans temps de suspension ni arrêt dans la position écart</li> <li>* point d'appui et plan</li> </ul>	Forme mal définie Manque d'amplitude dans la forme Technique d'exécution incorrecte (arrêt à la verticale, temps de suspension Arrivée lourde au sol	- 0.10 - 0.10 - 0.20 - 0.10	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>DEPLACEMENTS et SAUTILLES</b>: Enchaînement de pas courus, marchés et rythmés</li> </ul>	Appuis incorrects (attaque du talon) Réception lourde Pointes de pieds non tendues	- 0.10 - 0.10 - 0.10	

<b>CORPS</b>	<b>Fautes possibles</b>	<b>EXE</b>	<b>JS</b>
• MOUVEMENTS DE BRAS: Balancer, circumduction...	Forme non définie et fixée Faute de plan	- 0.10 - 0.10	
<b>ENGIN</b>	<b>Fautes possibles</b>	<b>EXE</b>	<b>JS</b>
• La MANIPULATION de l'engin doit respecter les caractéristiques suivantes: *mise à distance *prise souple *continuité	Bras relâchés Bras nettement fléchis, sans étirement du corps Prise crispée de façon passagère Prise crispée de façon prolongée Mouvement interrompu involontairement, de façon passagère	- 0.10 - 0.20  - 0.10 - 0.20 - 0.10 à chaque fois	
• PERTE D'UN ENGIN: La pénalité varie selon le déplacement effectué pour récupérer l'engin.	Perte et reprise immédiate sans déplacement - après un pas - après 2 ou 3 pas - après un grand déplacement (+ de 3 pas)	- 0.10  - 0.20 - 0.30 - 0.40	
• TRAJECTOIRE PRECISE et reprise au vol	Trajectoire imprécise et reprise - après 1 ou 2 pas - après 3 pas ou plus Mauvaise réception d'engin	- 0.10 - 0.20 - 0.10	
• MANIEMENT correct	Contact avec altération du dessin ou de l'engin (buter dans l'engin)  Maniement incorrect: Altération du dessin, de la trajectoire, prise incorrecte de l'engin  Faute de plan  Utilisation d'un engin de remplacement	- 0.10  - 0.10  - 0.10	   - 0.30

ENGIN (suite)	Fautes possibles	EXE	JS
<ul style="list-style-type: none"> <li>BALLON</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Roulement incorrect, ou avec un ou plusieurs rebonds</li> <li>Ballon agrippé (mauvaise prise)</li> <li>Roulement incomplet sur le corps</li> <li>Ballon contre l'avant-bras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>MASSUES</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Petits cercles et moulinets avec mouvements irréguliers ou interrompus</li> <li>Massues non placées dans le prolongement des bras</li> <li>Faute de plan</li> <li>Prise incorrecte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>RUBAN</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nœud sans interruption de l'exercice</li> <li>Nœud avec interruption</li> <li>Enroulement involontaire autour d'une partie du corps avec interruption</li> <li>Serpentins et spirales: <ul style="list-style-type: none"> <li>- avec ondulations ou boucles pas assez serrées</li> <li>- avec ondulations ou boucles d'amplitude différente</li> </ul> </li> <li>Le bout du ruban traîne sur le sol involontairement</li> <li>Une grande partie du ruban traîne sur le sol</li> <li>Claquement du ruban</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.10</li> <li>- 0.20</li> <li>- 0.20</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.20</li> <li>- 0.30</li> <li>- 0.10</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>CERCEAU</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Roulement incorrect avec rebonds</li> <li>Roulement incomplet sur le corps</li> <li>Rotations: Glissement sur l'avant-bras</li> <li>Rotation irrégulière</li> <li>Buté dans le cerceau</li> <li>Maniement incorrect, altération du plan, vibration</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> </ul>	



ENGIN (suite)	Fautes possibles	EXE	JS
<ul style="list-style-type: none"> <li>CORDE</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corde pas tenue par les bouts</li> <li>Nœud dans la corde</li> <li>Perte d'un bout de la corde avec arrêt de l'exercice</li> <li>Enroulement involontaire autour du corps avec arrêt de l'exercice</li> <li>Buté dans la corde</li> <li>Déformation de la corde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.20</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> </ul>	
COLLECTIFS et DUOS	Fautes possibles	EXE	JS
<ul style="list-style-type: none"> <li>FORMATIONS Les formations et les déplacements pour y arriver doivent être clairement dessinés sur le praticable (la formation est conservée de manière à ce qu'elle soit identifiable par l'oeil).</li> <li>SYNCHRONISATION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gymnastes décalées dans la formation</li> <li>Décalage dans l'exécution</li> <li>Amplitude différente</li> <li>Vitesse d'exécution différente</li> <li>Intensité d'expression différente</li> <li>Mouvement segmentaire différent</li> <li>Manque de synchronisation entre les gyms</li> <li>Collision entre 2 ou plusieurs gymnastes</li> <li>Collision entre 2 engins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.10 par gym</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10</li> <li>- 0.10 par gym</li> <li>- 0.20</li> <li>- 0.10</li> </ul>	

# ANNEXE ET AUTRES DOCUMENTS

<b>I. LA CHARTE DU JUGE</b>	<b>p51</b>
<b>II. DOCUMENTS DE JUGEMENT</b>	<b>p52 à 69</b>
1. Fiches de jugement générales	
2. Fiche du juge secrétaire	
3. «Petits Papiers» de jugement	
<b>III. LES IMPOSÉS</b>	<b>p70 à 78</b>
1. Imposés Benjamines	
2. Imposés Minimes / Cadettes / Juniores	
<b>IV. L'OPEN</b>	<b>p79 à 83</b>




## I. LA CHARTE DU JUGE

### La charte du juge (jeune et adulte) en Gymnastique Rythmique

#### Nos 10 commandements:

1. **Je participe aux formations** de juge organisées chaque année, afin de me remettre à niveau et de m'entraîner.
2. **Je** suis à ma place dans le jury, **5 minutes avant** le début des rotations.
3. **J'ai le matériel** nécessaire pour juger (crayons, papiers, code, calculatrice).
4. **Je** laisse mon **portable éteint** dans mon sac.
5. **Je suis juste et impartiale** : je note chaque équipe en laissant mes préférences ou inimitiés de côté.
6. **Je** suis capable de **justifier ma note** auprès du juge responsable.
7. **Je ne me laisse pas influencer par** les commentaires que je peux entendre autour de moi.
8. **Je** mets la **note** qui me semble la plus **juste et adaptée** au travail présenté.
9. **J'évite** de manifester mes **émotions** (exemple : applaudissements, cris, encouragements).
10. **Je** ne communique en aucun cas les **résultats** obtenus.

Signature du juge:

 La table de juge n'est pas : Une aire de pique nique !  
Une réunion entre copine !  
Un salon de maquillage !  
Une cabine téléphonique !

## II. DOCUMENTS DE JUGEMENT

### 1. Fiches de Jugement générales

- Individuel Elite - Toutes Catégories (VT - VA - Revalorisation)
- Individuel Promotionnel - Toutes Catégories (VT - VA - Revalorisation)
- Individuel - Toutes Catégories (EXE)
- Duo Elite - Toutes Catégories (VT - VA - Revalorisation)
- Duo Promotionnel - Toutes Catégories (VT - VA - Revalorisation)
- Collectifs Promotionnels - Benjamins (VT - VA - Revalorisation)
- Collectifs Promotionnel - M/C/J (VT - VA - Revalorisation)
- Collectifs Libres Elite (VT - VA - Revalorisation)
- Duos et Collectifs - Toutes Catégories (EXE)
- Open - Toutes Catégories (VA - Revalorisation)
- Open - Toutes Catégories (EXE)

### 2. Fiche du Juge Secrétaire

- Pénalités du Juge Secrétaire

### 3. «Petits Papiers» des Juges

- Planche de «Petits Papiers» Jugement (A et B)
- Planche de «Petits Papiers» juge de ligne
- Planche de «Petits Papiers» juge chronomètre



# Individuels Elites – Toutes catégories

COMPOSITION	REVALORISATION	POINTS	TOTAL
-------------	----------------	--------	-------

## Valeur technique

EXIGENCES	<p>Prendre les <b>6 meilleures</b> difficultés, dont max. 3 avec lancers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 saut</li> <li>• 1 équilibre</li> <li>• 1 pivot</li> <li>• <b>3 difficultés au choix</b></li> </ul>	<p>Valeur de difficulté</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.30 par difficulté interdite (<b>plus de 2 par combinaison</b>)</li> <li>-0.20 si répétition d'une même difficulté plus de 2 fois.</li> </ul>	
-----------	--	---	--

## Valeur artistique

CONTRAT DE BASE			5.5
ESPACE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Occupation de tout le praticable</li> <li>• Niveau très haut, haut, bas, très bas</li> <li>• Trajectoires rectilignes, courbes, brisées</li> <li>• Orientations face, profil,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0.10 pour chaque partie innocupée</li> <li>• - 0.10 par niveau manquant</li> <li>• - 0.10 par trajectoire manquante</li> <li>• - 0.10 par orientation manquante</li> </ul>	1
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation de tous les groupes</li> <li>• Variété engin (au moins 3 manipulations diff. par famille dans les groupes prédominants et 1 élément par famille secondaire)</li> <li>• Variété corporelle (au moins 2 éléments diff. par famille, sauf en accro: 1)</li> <li>• Utilisation des différents plans dans la manipulation: frontal, dorsal, horizontal,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0.30 pour absence d'un groupe</li> <li>• - 0.20 pour manque de variété dans un groupe</li> <li>• - 0.30 pour maniement insuffisant</li> <li>• - 0.10 par plan manquant</li> <li>• - 0.20 prédominance d'un groupe</li> </ul>	3
MUSIQUE	<p>Il y a correspondance entre ce que je vois et ce que j'entends: structure rythmique (accents, phrases) et caractère de la musique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jamais: 0 à 0.40</li> <li>• De temps en temps: 0.50 à 0.80</li> <li>• Souvent: 0.90 à 1.20</li> <li>• Tout le temps: 1.30 à 1.50</li> </ul>	1.5

REVALORISATION			
ORIGINALITES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nouveautés</li> <li>• Liaisons originales</li> <li>• Manipulation avec une autre partie du corps</li> <li>• <b>Pas dansés</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.20 par éléments</li> <li>• Maximum 3 manipulations sans les mains</li> <li>• <b>+ 0.30 par séquence, maximum 2</b></li> </ul>	

# Individuels Promotionnels – Toutes catégories

COMPOSITION	REVALORISATION	POINTS	TOTAL
-------------	----------------	--------	-------

## Valeur technique

EXIGENCES	<p>Prendre <b>les 5 meilleures diff</b> dont max 3 avec lancers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 saut</li> <li>• 1 équilibre</li> <li>• 1 pivot</li> </ul> <p><b>2 difficultés au choix</b> <b>Maximum 3 combinaisons seront comptées</b></p>	<p><b>Valeur des difficultés N1 à N4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.30 par difficulté interdite (plus de 2 par combinaison)</li> <li>-0.20 si répétition d'une même difficulté plus de 2 fois.</li> </ul>	
-----------	---	---	--

## Valeur artistique

CONTRAT DE BASE			5.5
ESPACE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Occupation de tout le praticable</li> <li>• Niveau très haut, haut, bas, très bas</li> <li>• Trajectoires rectilignes, courbes, brisées</li> <li>• Orientations face, profil,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0.10 pour chaque partie innocupée</li> <li>• - 0.10 par niveau manquant</li> <li>• - 0.10 par trajectoire manquante</li> <li>• - 0.10 par orientation manquante</li> </ul>	1
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation de tous les groupes</li> <li>• Variété engin (au moins 3 manipulations diff. par famille dans les groupes prédominants et 1 élément par famille secondaire)</li> <li>• Variété corporelle (au moins 2 éléments diff. par famille, sauf en accro: 1)</li> <li>• Utilisation des différents plans dans la manipulation: frontal, dorsal, horizontal,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0.30 pour absence d'un groupe</li> <li>• - 0.20 pour manque de variété dans un groupe</li> <li>• - 0.30 pour maniement insuffisant</li> <li>• - 0.10 par plan manquant</li> <li>• - 0.20 prédominance d'un groupe</li> </ul>	3
MUSIQUE	Il y a correspondance entre ce que je vois et ce que j'entends: structure rythmique (accents, phrases) et caractère de la musique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jamais: 0 à 0.40</li> <li>• De temps en temps: 0.50 à 0.80</li> <li>• Souvent: 0.90 à 1.20</li> <li>• Tout le temps: 1.30 à 1.50</li> </ul>	1.5

REVALORISATION			
ORIGINALITES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nouveautés</li> <li>• Liaisons originales</li> <li>• Manipulation avec une autre partie du corps</li> <li>• <b>Pas dansés</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.20 par éléments</li> <li>• Seulement 3 manipulations sans les mains seront comptabilisées</li> <li>• <b>+ 0.30 par séquence, maximum 2</b></li> </ul>	

## Individuels – Toutes catégories

### Exécution

EXECUTION	DESCRIPTION	POINTS	TOTAL / 8
TECHNIQUE CORPORELLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evolution sur 1/2 pointes</li> <li>• Qualité des appuis</li> <li>• Correction des attitudes                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitude des mouvements</li> </ul> </li> </ul>	Pénalité de 0.10 à 0.50 selon la gravité de la faute	
TECHNIQUE ENGIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenue de l'engin: prise souple</li> <li>• Mise à distance: engin loin du corps</li> <li>• Concordance: tout le corps est impliqué dans la mobilisation de l'engin                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chute de l'engin</li> </ul> </li> </ul>	idem	
EXECUTION RYTHMIQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte du rythme</li> <li>• Absence de concordance entre la musique et la fin de l'enchaînement</li> </ul>	- 0.10 à chaque fois -0.20 une seule fois	

## Duos Elites – Toutes catégories

COMPOSITION	REVALORISATION	POINTS	TOTAL
-------------	----------------	--------	-------

### Valeur technique

EXIGENCES	Prendre les <b>6 meilleures</b> difficultés, dont max. 3 avec lancers <ul style="list-style-type: none"> <li>1 saut</li> <li>1 équilibre</li> <li>1 pivot</li> <li>2 échanges différents</li> <li><b>1 difficulté au choix</b></li> </ul>	Valeur des difficultés Valeur des échanges: Voir tableau p.21 - 0.30 par difficulté interdite ( <b>plus de 2 par combinaison</b> )  -0.20 si répétition d'une même difficulté plus de 2 fois.	
-----------	---	---	--

### Valeur artistique

CONTRAT DE BASE			5.5
ESPACE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Occupation de tout le praticable</li> <li>Niveau très haut, haut, bas, très bas</li> <li>Trajectoires rectilignes, courbes, brisées</li> <li>Orientations face, profil,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.10 pour chaque partie innocupée</li> <li>- 0.10 par niveau manquant</li> <li>- 0.10 par trajectoire manquante</li> <li>- 0.10 par orientation manquante</li> </ul>	1
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisation de tous les groupes</li> <li>Variété engin (au moins 3 manipulations diff. par famille dans les groupes prédominants et 1 élément par famille secondaire)</li> <li>Variété corporelle (au moins 2 éléments diff. par famille, sauf en accro: 1) 1 gym sur 2 doit l'effectuer</li> <li>Utilisation des différents plans dans la manipulation: frontal, dorsal, horizontal, sagittal</li> <li>Variété des relations (C-C, C-E, E-E; niveau debout-au sol; orientation)</li> <li>Variété des échanges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.30 pour absence d'un groupe</li> <li>- 0.20 pour manque de variété dans un groupe</li> <li>- 0.30 pour maniement insuffisant</li> <li>- 0.10 par plan manquant</li> <li>- 0.40 si moins de 3 relations</li> <li>- 0.20 prédominance d'un groupe</li> </ul>	3
MUSIQUE	Il y a correspondance entre ce que je vois et ce que j'entends: structure rythmique (accents, phrases) et caractère de la musique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jamais: 0 à 0.40</li> <li>De temps en temps: 0.50 à 0.80</li> <li>Souvent: 0.90 à 1.20</li> <li>Tout le temps: 1.30 à 1.50</li> </ul>	1.5



REVALORISATION			
ORIGINALITES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nouveautés</li> <li>• Liaisons originales</li> <li>• Manipulation avec une autre partie du corps</li> <li>• Pas dansés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.20 par éléments</li> <li>• Maximum 3 manipulations sans les mains</li> <li>• + 0.30 par séquence, maximum 2</li> </ul>	
RELATIONS		<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.10 à 0.60 par relation</li> <li>• + 0.20 par porté</li> </ul>	
EFFETS CHOREGRAPHIQUES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cascade, canon, écho</li> <li>• Passer d'un travail différencié à un travail simultané</li> <li>• Passer d'un travail en déplacement et / ou dynamique à une forme fixe</li> <li>• Tout effet visuel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.20 pour tout effet</li> </ul>	

# Duos Promotionnels – Toutes catégories

COMPOSITION	REVALORISATION	POINTS	TOTAL
-------------	----------------	--------	-------

## Valeur technique

EXIGENCES	<p>Prendre les <b>5 meilleures</b> difficultés, dont max. 3 avec lancers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>3 difficultés au choix dans 3 groupes corporels différents</b></li> <li>• 2 échanges différents</li> </ul> <p><b>Maximum 3 combinaisons seront comptées.</b></p>	<p><b>Valeur des difficultés N1 à N4</b></p> <p>Valeur des échanges : Voir tableau p.21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.30 par difficulté interdite (plus de 2 par combinaison)</li> <li>-0.20 si répétition d'une même difficulté plus de 2 fois.</li> </ul>	
-----------	---	--	--

## Valeur artistique

CONTRAT DE BASE			5.5
ESPACE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Occupation de tout le praticable</li> <li>• Niveau très haut, haut, bas, très bas</li> <li>• Trajectoires rectilignes, courbes, brisées</li> <li>• Orientations face, profil,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0.10 pour chaque partie innocupée</li> <li>• - 0.10 par niveau mnaquant</li> <li>• - 0.10 par trajectoire manquante</li> <li>• - 0.10 par orientation manquante</li> </ul>	1
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation de tous les groupes</li> <li>• Variété engin (au moins 3 manipulations diff. par famille dans les groupes prédominants et 1 élément par famille secondaire)</li> <li>• Variété corporelle (au moins 2 éléments diff. par famille, sauf en accro: 1) 1 gym sur 2 doit l'effectuer</li> <li>• Utilisation des différents plans dans la manipulation: frontal, dorsal, horizontal, sagittal</li> <li>• Variété des relations (C-C, C-E, E-E; niveau debout-au sol; orientation)</li> <li>• Variété des échanges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0.30 pour absence d'un groupe</li> <li>• - 0.20 pour manque de variété dans un groupe</li> <li>• - 0.30 pour maniement insuffisant</li> <li>• - 0.10 par plan manquant</li> <li>• - 0.40 si moins de 3 relations</li> <li>• - 0.20 prédominance d'un groupe</li> </ul>	3
MUSIQUE	Il y a correspondance entre ce que je vois et ce que j'entends: structure rythmique (accents, phrases) et caractère de la musique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jamais: 0 à 0.40</li> <li>• De temps en temps: 0.50 à 0.80</li> <li>• Souvent: 0.90 à 1.20</li> <li>• Tout le temps: 1.30 à 1.50</li> </ul>	1.5

REVALORISATION			
ORIGINALITES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nouveautés</li> <li>• Liaisons originales</li> <li>• Manipulation avec une autre partie du corps</li> <li>• Pas dansés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.20 par éléments</li> <li>• Maximum 3 manipulations sans les mains</li> <li>• + 0.30 par séquence, maximum 2</li> </ul>	
RELATIONS		<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.10 à 0.60 par relation</li> <li>• + 0.20 par porté</li> </ul>	
EFFETS CHOREGRAPHIQUES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cascade, canon, écho</li> <li>• Passer d'un travail différencié à un travail simultané</li> <li>• Passer d'un travail en déplacement et / ou dynamique à une forme fixe</li> <li>• Tout effet visuel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.20 pour tout effet</li> </ul>	

# Collectifs Promotionnels – Benjamines

COMPOSITION	REVALORISATION	POINTS	TOTAL
-------------	----------------	--------	-------

## Valeur technique

EXACTITUDE			6
ELEMENTS		- 0.10 par gymnaste et élément manquant	3
MUSIQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exactitude de l'interprétation rythmique</li> <li>Correspondance avec le découpage musical</li> </ul>	- 0.10 à chaque fois	1
RESPECT DU TEXTE		- 0.05 par gymnaste et élément manquant	2

## Valeur artistique

CONTRAT DE BASE			5.5
ESPACE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Occupation de tout le praticable</li> <li>Niveau très haut, haut, bas, très bas</li> <li>Trajectoires rectilignes, courbes, brisées</li> <li>Orientations face, profil, dos</li> <li>Richesse des évolutions (passage d'une formation à une autre)</li> <li>Formations (6 obligatoires) et variété (formations larges, serrées, groupes,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.10 pour chaque partie innocupée</li> <li>- 0.10 par niveau mnaquant</li> <li>- 0.10 par trajectoire manquante</li> <li>- 0.10 par orientation manquante</li> <li>- 0.10 par formation manquante</li> <li>- 0.10 manque de variété dans les sous-groupes</li> </ul>	3
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisation de 4 familles à l'engin et de 2 familles corporelles (la moitié des gyms effectuent l'élément)</li> <li>Variété des échanges</li> <li>Variété des relations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.30 pour absence d'un groupe corporel ou engin</li> <li>- 0.30 pour maniement insuffisant</li> <li>- 0.40 si moins de 3 relations</li> </ul>	1.5
MUSIQUE	Il y a correspondance entre ce que je vois et ce que j'entends: structure rythmique (accents, phrases) et caractère de la musique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jamais: 0 à 0.20</li> <li>De temps en temps: 0.30 à 0.40</li> <li>Souvent: 0.50 à 0.70</li> <li>Tout le temps: 0.80 à 1.00</li> </ul>	1

REVALORISATION			
ORIGINALITES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nouveautés</li> <li>• Liaisons originales</li> <li>• Manipulation avec une autre partie du corps</li> <li>• <b>Pas dansés</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.20 par éléments</li> <li>• Maximum 2 manipulations sans les mains</li> <li>• <b>+ 0.30 par séquence, maximum 2</b></li> </ul>	
RELATIONS		<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.10 à 0.60 par relation</li> <li>• + 0.20 par porté</li> <li>• + 0.20 par relation de toute l'équipe (comptabilisée 1 seule fois)</li> </ul>	
FORMATIONS		<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.10 par formation supplémentaire</li> </ul>	
EFFETS CHOREGRAPHIQUES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cascade, canon, écho</li> <li>• Passer d'un travail différencié à un travail simultané</li> <li>• Passer d'un travail en déplacement et / ou dynamique à une forme fixe</li> <li>• Tout effet visuel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.20 pour tout effet</li> </ul>	

## Collectifs Promotionnels – M/C/J

COMPOSITION	REVALORISATION	POINTS	TOTAL
-------------	----------------	--------	-------

### Valeur technique

EXACTITUDE			6
ELEMENTS		- 0.10 par gymnaste et élément manquant	3
MUSIQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exactitude de l'interprétation rythmique</li> <li>• Correspondance avec le découpage musical</li> </ul>	- 0.10 à chaque fois	1
RESPECT DU TEXTE		- 0.05 par gymnaste et élément manquant	2
PARTIE LIBRE			
EXIGENCES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre les 3 meilleures difficultés dont un échange par lancer</li> </ul>	<p style="color: red; text-align: center;">Valeur des difficultés N1 à N4</p> <p style="text-align: center;">Valeur des échanges 0.20 à 4m</p> <p>- 0.30 par difficulté interdite (plus de 2 par combinaison) -0.20 si répétition d'une même difficulté plus de 2 fois.</p>	

### Valeur artistique

CONTRAT DE BASE			5.5
ESPACE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Occupation de tout le praticable</li> <li>• Niveau très haut, haut, bas, très bas</li> <li>• Trajectoires rectilignes, courbes, brisées</li> <li>• Orientations face, profil, dos</li> <li>• Richesse des évolutions (passage d'une formation à une autre)</li> <li>• Formations (6 obligatoires) et variété (formations larges, serrées, groupes,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0.10 pour chaque partie innocupée</li> <li>• - 0.10 par niveau manquant</li> <li>• - 0.10 par trajectoire manquante</li> <li>• - 0.10 par orientation manquante</li> <li>• - 0.10 par formation manquante</li> <li>• - 0.10 manque de variété dans les sous-groupes</li> </ul>	3

VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisation de 4 groupes <ul style="list-style-type: none"> <li>Engin: au moins un élément</li> <li>Corporel: au moins 1 élément (la moitié des gyms effectuent l'élément)</li> </ul> </li> <li>Variété des échanges</li> <li>Variété des relations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.30 pour absence d'un groupe corporel ou engin</li> <li>- 0.30 pour maniement insuffisant</li> <li>- 0.40 si moins de 3 relations</li> </ul>	1.5
MUSIQUE	Il y a correspondance entre ce que je vois et ce que j'entends: structure rythmique (accents, phrases) et caractère de la musique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jamais: 0 à 0.20</li> <li>De temps en temps: 0.30 à 0.40</li> <li>Souvent: 0.50 à 0.70</li> <li>Tout le temps: 0.80 à 1.00</li> </ul>	1

REVALORISATION			
ORIGINALITES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nouveautés</li> <li>Liaisons originales</li> <li>Manipulation avec une autre partie du corps</li> <li><b>Pas dansés</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ 0.20 par éléments</li> <li>Maximum 2 manipulations sans les mains</li> <li><b>+ 0.30 par séquence, maximum 2</b></li> </ul>	
RELATIONS		<ul style="list-style-type: none"> <li>+ 0.10 à 0.60 par relation</li> <li>+ 0.20 par porté</li> <li>+ 0.20 par relation de toute l'équipe (comptabilisée 1 seule fois)</li> </ul>	
FORMATIONS		<ul style="list-style-type: none"> <li>+ 0.10 par formation supplémentaire</li> </ul>	
EFFETS CHOREGRAPHIQUES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cascade, canon, écho</li> <li>Passer d'un travail différencié à un travail simultané</li> <li>Passer d'un travail en déplacement et / ou dynamique à une forme fixe</li> <li>Tout effet visuel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ 0.20 pour tout effet</li> </ul>	

# Collectifs libres Elites – Toutes catégories

COMPOSITION	REVALORISATION	POINTS	TOTAL
-------------	----------------	--------	-------

## Valeur technique

EXIGENCES	<p>Prendre les <b>6 meilleures</b> difficultés, dont max. 3 avec lancers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 saut</li> <li>• 1 équilibre</li> <li>• 1 pivot</li> <li>• 2 échanges différents par lancer</li> <li>• <b>1 difficulté au choix</b></li> </ul>	<p>Valeur des difficultés N1: 0.10[...] N5: 0.50</p> <p>-0.30 par difficulté interdite <b>(plus de 2 par combinaison)</b> -0.20 si répétition d'une même difficulté plus de 2 fois.</p>	
-----------	---	---	--

## Valeur artistique

CONTRAT DE BASE			6.5
ESPACE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Occupation de tout le praticable</li> <li>• Niveau très haut, haut, bas, très bas</li> <li>• Trajectoires rectilignes, courbes, brisées</li> <li>• Orientations face, profil, dos</li> <li>• Richesse des évolutions (passage d'une formation à une autre)</li> <li>• Formations (6 obligatoires) et variété (larges, serrées,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0.10 pour chaque partie innocupée</li> <li>• - 0.10 par niveau manquant</li> <li>• - 0.10 par trajectoire manquante</li> <li>• - 0.10 par orientation manquante</li> <li>• - 0.10 par formation manquante</li> <li>• - 0.10 manque de variété dans les sous-groupes</li> </ul>	2
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation de tous les groupes</li> <li>• Variété engin (2 éléments par famille)</li> <li>• Variété corporelle (2 éléments par famille) 3 gym sur 5 doivent l'effectuer</li> <li>• Utilisation des différents plans dans la manipulation: frontal, dorsal, horizontal, sagittal</li> <li>• 3 relations variées: nombre, modalité (C-C, C-E; E-E), niveau, orientation, sous-groupe)</li> <li>• Variété des échanges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0.30 pour absence d'un groupe</li> <li>• - 0.20 pour manque de variété dans un groupe</li> <li>• - 0.30 pour maniement insuffisant</li> <li>• - 0.10 par plan manquant</li> <li>• - 0.40 si moins de 3 relations</li> <li>• - 0.20 prédominance d'un groupe</li> </ul>	3



MUSIQUE	Il y a correspondance entre ce que je vois et ce que j'entends: structure rythmique (accents, phrases) et caractère de la musique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jamais: 0 à 0.40</li> <li>• De temps en temps: 0.50 à 0.80</li> <li>• Souvent: 0.90 à 1.20</li> <li>• Tout le temps: 1.30 à 1.50</li> </ul>	1.5
---------	--	--	-----

REVALORISATION			
ORIGINALITES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nouveautés</li> <li>• Liaisons originales</li> <li>• Manipulation avec une autre partie du corps</li> <li>• Pas dansés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.20 par éléments</li> <li>• Maximum 3 manipulations sans les mains</li> <li>• + 0.30 par séquence, maximum 2</li> </ul>	
RELATIONS		<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.10 à 0.60 par relation</li> <li>• + 0.20 par porté</li> <li>• + 0.20 par relation de toute l'équipe (comptabilisée 1 seule fois)</li> </ul>	
FORMATIONS		<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.10 par formation supplémentaire</li> </ul>	
EFFETS CHOREGRAPHIQUES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cascade, canon, écho</li> <li>• Passer d'un travail différencié à un travail simultané</li> <li>• Passer d'un travail en déplacement et / ou dynamique à une forme fixe</li> <li>• Tout effet visuel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.20 pour tout effet</li> </ul>	

## Duos ET Collectifs – Toutes catégories

### Exécution

EXECUTION	DESCRIPTION	POINTS	TOTAL / 8
TECHNIQUE CORPORELLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evolution sur 1/2 pointes</li> <li>• Qualité des appuis</li> <li>• Correction des attitudes                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitude des mouvements</li> </ul> </li> </ul>	Pénalité de 0.10 à 0.50 selon la gravité de la faute	
TECHNIQUE ENGIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenue de l'engin: prise souple</li> <li>• Mise à distance: engin loin du corps</li> <li>• Concordance: tout le corps est impliqué dans la mobilisation de l'engin                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chute de l'engin</li> </ul> </li> </ul>	idem	
ENSEMBLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultanéité</li> <li>• Synchronisation</li> <li>• Aisance et dextérité égale chez toutes les gymnastes</li> </ul>	- 0.10 à chaque fois	
EXECUTION RYTHMIQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte du rythme</li> <li>• Absence de concordance entre la musique et la fin de l'enchaînement</li> </ul>	- 0.10 à chaque fois -0.20 une seule fois	

## Pénalités du juge secrétaire

FAUTES	Nombre de fautes	Pénalités
<b>Les engins</b>		
Plus de 1 engin de remplacement en individuel et duo: - 0.30		
Plus de 2 engins de remplacement en collectif: - 0.30		
Sortie engin: - 0.10		
Sortie gymnaste: - 0.10		
Sortie engin et utilisation d'un engin de remplacement (-0.10+ - 0.20): - 0.30		
Utilisation de l'engin de remplacement sans sortie d'engin: - 0.50 (il y a 2 engins sur le praticable)		
Sortie d'engin et renvoi par une tierce personne: (- 0.10+ - 0.20) - 0.30		
Engin cassé + utilisation d'un engin de remplacement: - 0.20		
<b>Tenue et Comportement sur le praticable</b>		
Tenue non conforme: - 0.20 Collant à pied interdit. Pas de jupette trop longue, pas de tutu Décolleté devant et dans le dos corrects, à la limite du soutien-gorge. Pas de morceau de tissus volant sur le buste. L'échancrure du maillot en haut des jambes ne doit pas dépasser le pli de l'aine. La tenue doit être identique de forme et de couleur pour tous les membres d'une même équipe ou d'un même duo. OPEN : tenue non conforme : jupe longue, pantalon large, chapeau, masque, serre tête de déguisement...		
Tenues de couleurs différentes: - 0.20		
Communication verbale sur le praticable: - 0.10		
<b>Entrée - Mise en place - Fin</b>		
Entrée avec chorégraphie: - 0.20		
Entrée tardive (la gymnaste est absente au moment de l'appel): - 0.20		
Absence d'arrêt de la gymnaste ou de l'engin à la fin de l'enchaînement: -0.20		
Pour les OPEN mise en place de plus de 20 '' : - 0.50		
<b>Musique</b>		
Temps non réglementaire: - 0.05 par seconde en + ou en -		
Musique non règlementaire: - 0.30		
Introduction musicale de plus de 8 tps: - 0.10		
Les gymnastes commencent avant la musique (+ de 2 tps de décalage): - 0.10		
Absence de juge, ayant participé à une formation UGSEL, pour un établissement présentant au moins 4 élèves: - 0.50 par enchaînement présenté		

NOM et n° Gymnaste (s) : \_\_\_\_\_

NOM et n° du juge : \_\_\_\_\_

BENJ  
IND  
ELITE

MIN  
DUO

C//S  
COLLECTIF  
PROMOTIONNEL

OPEN

## Fiche chronométreur



Nom : .....N° gymnaste: .....

Elite				
<i>Individuel</i>		<i>Duo</i>		<i>Collectif</i>
Benj/Min	Cad/ Jun	Benj / Min	Cad/Jun	Coll Elite

Promotionnel					
<i>Individuel</i>		<i>Duo</i>			<i>Open</i>
Min	Cad/Jun	Benj	Min	Cad/Jun	

Départ du chronomètre dès le 1er mouvement de la gymnaste et non au BIP

Ind	de 1' à 1'30
Duo	de 1' à 1'30
Coll Elite	de 2' à 2'30
Open	de 2'30 à 3'

<u>Nombre de secondes de dépassement</u>

## Fiche de juge de ligne



Nom : .....N° gymnaste: .....

Elite				
<i>Individuel</i>		<i>Duo</i>		<i>Collectif</i>
Benj/Min	Cad/ Jun	Benj / Min	Cad/Jun	Coll Elite

Promotionnel							
<i>Individuel</i>		<i>Duo</i>			<i>Collectif</i>		
Min	Cad/Jun	Benj	Min	Cad/Jun	Benj C4	Benj C6	M/Cad/Jun

<u>Sortie d'engin</u>	<u>Sortie de gymnaste</u>	<u>Engin de remplacement</u>

## Fiche de jugement JURY A ou JURY B



Nom : .....N° gymnaste: .....

Elite				
<i>Individuel</i>		<i>Duo</i>		<i>Collectif</i>
Benj/Min	Cad/ Jun	Benj / Min	Cad/Jun	Coll Elite

Promotionnel							
<i>Individuel</i>		<i>Duo</i>			<i>Collectif</i>		
Min	Cad/Jun	Benj	Min	Cad/Jun	Benj C4	Benj C6	M/Cad/Jun

<u>Valeur Technique</u>	<u>Valeur Artistique</u>	<u>Exécution</u>

Nom du juge: .....N° du juge: .....

## Fiche de jugement OPEN



Nom : .....N° gymnaste: .....

Thème: .....

<u>Espace(sur 2) -thème( sur 1,5)</u>	
<u>Musique( sur 1,5)</u>	
<u>Variété et choix</u> <u>des éléments</u> Corporel -engin	
<u>Variété et choix</u> <u>des éléments</u> relations-échanges	
<u>Revalorisations</u>	
<u>Exécution</u>	

Nom du juge: .....N° du juge: .....

### III. LES IMPOSÉS

#### 1. Impose benjamines

## Imposé cerceaux Benjamines 2016 - 2020

L'appellation gymnaste A ou B et gymnaste 1 ou 2 est donné à titre indicatif pour différencier les rôles.

Ecriture en gras : travail différencié des deux gymnastes .

Détail dans la vidéo : surligné en jaune dans le texte .

<u>Phrases musicales</u>	<u>Gymnaste A</u>	<u>Gymnaste B</u>
<b>Partie libre</b> (Les deux 1ères phrases musicales sont libres)	libre	libre
<b>Accent musical:</b> à 13 sec. , début de l'imposé  <b>Relation 1:</b> Toupie/tour de taille. <b>Echange I :</b> lancer vers l'arrière.	Gymnaste A devant B pieds serrés, <b>bras libre gauche</b> en extension haute oblique. Monter sur demi-pointes. Toupie <b>main droite</b> (au dessus du sol). <b>Passer le cerceau de main droite à main gauche dans le plan frontal au dessus de la tête et finir la circumduction dans le dos pour le transmettre à B. Venir se placer à au moins 4 mètres derrière elle. Rattraper le cerceau.</b>	Gymnaste B derrière A pieds serrés, <b>bras libre droit</b> en extension haute oblique. Monter sur demi-pointes. Toupie <b>main gauche</b> (au dessus du sol) <b>et passer le cerceau autour de la taille de A dans le plan horizontal et récupérer son cerceau. Prendre les deux cerceaux. Tour naturel et lancer un cerceau en arrière à A.</b>
Mouvement " fenêtre "	Déplacement avec un petit saut à travers le cerceau.	Déplacement arrière, en passant le cerceau en mouvement en huit autour de la tête, cerceau tenu à deux mains : « <b>fenêtre</b> »
<b>Echange II :</b> rouler / lancer.	Echange à 4 en ligne (les deux gymnastes A sont l'une derrière l'autre et face aux deux gymnastes B). Elles <b>font rouler</b> leur cerceau aux gymnastes B, rattrape le lancer à une main et viennent se placer pour la relation. Il faut absolument que les deux cerceaux se suivent l'un derrière l'autre. A 6 : 4 gymnastes, au moins sont être alignées.	Echange à 4 : en ligne (les deux gymnastes B sont l'une derrière l'autre et face aux deux gymnastes A). Elles <b>lancent</b> le cerceau, rattrape le rouler à une main, et viennent se placer pour la relation. Il faut absolument que les deux cerceaux se suivent. A 6 : 4 gymnastes au moins sont alignées.
<b>Relation 2</b>  Pose « Titanic » /manège <b>à 4 ou 6</b>	<b>Une seule</b> gymnaste place son cerceau autour de sa taille, reçoit <b>tous</b> les autres cerceaux et se place en position « Titanic » (corps gainé en déséquilibre avant)  <b>Demi-tour et contraction</b> (sur l'accent à 35 sec.) <b>pour sortir du cerceau.</b>	<b>Chaque gymnaste</b> vient placer son cerceau autour de la première . <b>Les 3 gymnastes tiennent les 4 cerceaux en position pieds serrés, jambes semi fléchies.</b>
	Tour ensemble en tenant le cerceau à une main, élan du bras libre pour prendre son cerceau, le glisser devant soi en reculant, demi tour avec	

	circumduction du cerceau et passage à travers (bas avant haut bas) avec petit saut pour sortir du le cerceau.	
<b>Relation 3</b> rouler retro sous pose arabesque.	Echappé avec demi-renversement. Toupie maintenue au sol sur le coté avec promenade pour s'orienter vers la relation suivante.	
	Arabesque : le cerceau est posé dans le plan frontal au sol devant soi.	Echange entre les gymnastes B.Lancer (rouler rétro au ras du sol):le cerceau passe dans le volume créé entre le cerceau et la jambe d'appui. Déplacement pour rattraper l'autre cerceau.
A 54 sec. <b>Accent musical :</b> saut ensemble.  <b>Echange III :</b> Lancer oblique	Petits pas courus en emmenant le cerceau dans le plan horizontal au dessus de la tête. Saut en retiré avec rotations horizontales et amener le cerceau dans le plan vertical à droite de soi. En changeant de main, faire une boucle dans le dos. Enchaîner avec une grande circumduction dans le plan frontal en changeant de main au dessus de la tête.  A 2 mains : Deux frappés du cerceau devant soi et à côté (pour prendre l'élan) et échange par lancer oblique. Rattrapé à <b>deux mains</b> . Déplacement : renverser le cerceau vers son visage et lever le cerceau lentement dans le plan vertical jusqu'aux bras tendus.	
<b>Passage à l'unisson</b> (début à 1'08) : détourné, rond de jambe / équilibre en retiré .	Redescendre le cerceau devant soi, faire un petit saut latéral pied décalé puis croiser la jambe libre en petite fente derrière la jambe d'appui .Simultanément, élan du cerceau dans le plan frontal. Grande circumduction en tenant le cerceau à deux mains avec détourné. Petits pas courus, avec rotation du cerceau dans le plan sagittal. 1/4 tour vers le cerceau. Rond de jambe en demi-plié avec rotation frontale du cerceau. Main libre à la hanche. Equilibre en retiré pied plat. Elan frontal par le haut, et finir en fente latérale. Après avoir posé le cerceau au sol, rouler frontal devant soi et le rattraper main gauche avec transfert du poids du corps pour arriver sur fente jambe gauche. Passer le bras libre dans le cerceau pour rentrer à l'intérieur, cerceau jusqu'à la taille. Tour naturel en montant le cerceau tenu à deux mains dans le plan horizontal au dessus de la tête. En amenant le cerceau devant soi plan frontal, venir se mettre à genoux dressés côte à côte.	
<b>Relation 4 :</b> Rouler au sol / rouler sur le dos de la main.	Bras allongé devant soi, main <b>sur</b> la main de la <b>gymnaste B</b> faire un échange avec un <b>bref rouler du cerceau sur la main.</b>	Bras allongé devant soi, main <b>sous</b> la main de la <b>gymnaste A</b> , faire un échange avec un <b>rouler au sol sous les bras tendus des gymnastes.</b>

Fin de la partie imposée à 1'27

**Début de la partie LIBRE**

Créé à Rezé le 5 février 2015.

# COLLECTIF CERCEAUX BENJAMINES 2016-2020

## EXACTITUDE

<b>A. Avez-vous vu pour toutes les gymnastes réussir?</b>		Oui / Non
<b>1</b>	<b>Relation 1</b> : Toupie du cerceau dans la main + transmission au-dessus de la tête ou passage autour de la taille.	
<b>2</b>	Mouvement « fenêtre » en reculant : mouvement en 8 autour de la tête.	
<b>3</b>	<b>Echange II</b> : en ligne, avec lancer et rouler rattrapés à 1 main	
<b>4</b>	Après le manège, glisser le cerceau devant soi en reculant, ½ tour + passage à travers avec petit saut.	
<b>5</b>	<b>Relation 3</b> : <b>Echange par roulé rétro</b> sous pose arabesque + déplacement pour rattraper l'autre cerceau.	
<b>6</b>	Saut en retiré avec rotations horizontales du cerceau.	
<b>7</b>	Boucle dans le dos	
<b>8</b>	<b>Echange III</b> : Lancer oblique et rattrapé à <b>2 mains</b> .	
<b>9</b>	Rond de jambe avec rotation frontale + équilibre en retiré.	
<b>10</b>	<b>Relation 4</b> : Rouler sur la main et rouler au sol.	
- 0.10 par élément manquant:		/ 3 pts

<b>B. Respect du texte :</b> Pour tout autre élément manquant et par gymnaste : - 0.05 Pour tout rajout d'élément et par gymnaste : - 0.05	/ 2 pts
--	---------

<b>C. Exactitude Rythmique :</b> éléments imposés du découpage musical <b>-0.05 par gymnaste décalée avec maximum -0.20 par équipe.</b>	/ 1 pts
Respect des repères musicaux : 0.20 par repère 13'' : début de l'imposé 35'' : contraction pour sortir de la pose « Titanic » 54'' : saut en retiré 1'08 : Début du passage à l'unisson, petit saut latéral 1'27 : fin de l'imposé	

<b>TOTAL A + B + C :</b>	/6pts
--------------------------	-------

NB: Les formations sont libres, de fait les déplacements et les tours pour changer de formation le sont également.



## 2. Imposé minimes / cadettes / juniores

### Imposé Cerceaux Cordes Minimes/Cadettes/Juniores

Equipes à 4 : 2 Cordes/2 Cerceaux - Equipes à 6 : 3 Cordes/3 Cerceaux –

Equipes à 5 : 3 + 2 au choix

L'appellation « Gymnaste A ou B » est donnée à titre indicatif pour différencier les rôles.

Toutes les indications « droite » ou « gauche » peuvent être inversées.

Pour plus de précisions : regarder les séquences détaillées, après les deux vidéos de l'enchaînement

∩ = signe pour nommer la CORDE

∅ = signe pour nommer la CERCEAU

Surligné en GRIS dans le texte = Eléments principaux (fiche Exactitude)

Le découpage musical commence sur la musique et non le « bip ».

Phrases musicales	Gymnaste A (commence avec la CORDE)	Gymnaste B (commence avec la CERCEAU)
<b>Partie Libre</b> de 8 sec. : 2 x 8 temps (les deux 1ères phrases musicales sont libres)	libre	libre
Phrase musicale 3 : 8 temps	Gym.A debout pieds serrés, ∩ ouverte tenue devant soi, plan frontal.	Gym.B debout pieds serrés, ∅ tenu à 2 mains devant soi, plan frontal.
	Toutes : Fente latérale à droite, balancer du ∅ ou de la ∩ vers la droite. Transport du poids du corps (½ plié seconde) vers la gauche, balancer du ∅ ou de la ∩ vers la gauche.	
	Rassembler pied gauche à pied droit, ∩ tenue main droite, mouvement en 8, plan frontal puis dorsal (=gde circumduction devant et vers la droite puis petite boucle derrière la tête, de gauche à droite).	Fente latérale à droite, ∅ tenu main droite, mouvement en 8, plan frontal puis dorsal (=gde circumduction devant et vers la droite puis petite boucle derrière la tête, de gauche à droite).
Phrase musicale 4 : 8 temps	Tour naturel avec circumduction ∩ ouverte. ¼ de tour vers la droite, échappé : élan de la ∩ ouverte vers l'avant et le haut, puis une main passe dans le dos pour lâcher une extrémité de la ∩. Rattraper l'extrémité de ∩ devant soi. Finir ∩ fermée tenue main droite, bras droit croisé devant le corps.	Rassembler pied gauche à pied droit, toupie du ∅ tenu main droite. « Gilet sans manche » (=avec la main droite, amener le ∅ sur son dos, le lâcher pour qu'il aille d'une épaule à l'autre, et le rattraper devant soi, bras droit croisé devant le corps), sur pieds serrés, jambes semi-fléchies ; Finir ∅ tenu main droite, plan horizontal, bras droit croisé devant le corps, prise en pronation.
Phrases musicales 5 et 6 : 2 x 8 temps	Pivot avec la ∩ tenue main droite à l'oblique basse, bras libre à l'oblique haute, à la fin du pivot changement de main dans le dos.	Pivot avec ∅ plan horizontal, bras droit à l'oblique basse, bras libre à l'oblique haute, à la fin du pivot changement de main dans le dos. Sautillés arrière en tournant avec passage à travers le ∅ (2 fois),

	<p>Pas courus avec pagaies droite puis gauche, <math>\cup</math> fermée, puis saut (un pied après l'autre) à travers la <math>\cup</math> ouverte.</p> <p><math>\frac{1}{2}</math> tour avec élan corde ouverte devant soi, puis rotations arrières <math>\cup</math> fermée tenue main droite (sens : avant haut arrière bas)</p>	<p>Finir pieds serrés, <math>\emptyset</math> tenu main droite à droite du corps</p>
<p>Phrase musicale 7 : 8 temps (2 Poses – <i>position seconde</i> - successives sur jambes tendues)</p> <p>à 24 sec. Accent musical : 1<sup>ère</sup> Pose à la seconde</p>	<p>1<sup>ère</sup> Pose sur demi-pointes jambes tendues, pieds légèrement écartés, <math>\cup</math> fermée tenue main droite, rotations vers l'arrière, plan sagittal Petits pas.</p> <p>2<sup>ème</sup> Pose idem avec bras libre tendu à la verticale haute, pour attraper, en haut, la partie double (=le ventre) de la <math>\cup</math>.</p>	<p>1<sup>ère</sup> Pose sur demi-pointes jambes tendues, pieds légèrement écartés, fermer le <math>\emptyset</math> devant soi -plan frontal.</p> <p>Petit(s) pas, repousser le <math>\emptyset</math> pour faire « l'Eventail » (ou « écharpe MissFrance »).</p> <p>Bloquer le <math>\emptyset</math>, tenu main droite, plan vertical au niveau des jambes, avec 2<sup>ème</sup> pose sur demi-pointes jambes tendues, bras libre tendu vers le haut.</p>
<p>Phrases musicales 8 et 9: 2 x 8 temps</p>	<p>3 pas glissés : fentes avant avec pagaies vers l'arrière.</p>	<p>Reprendre le <math>\emptyset</math> à 2 mains de chaque côté de la taille, équilibre avec retiré en sortant le <math>\emptyset</math> par la tête (demi renversement vers le haut et la droite). Finir <math>\emptyset</math> tenu main droite, plan sagittal.</p>
	<p><math>\frac{1}{4}</math> de tour, fente avant, dos plat, bras tendus dans le prolongement du dos pour enrouler la corde autour des mains.</p>	<p>Pas chassé avec rotations du <math>\emptyset</math> vers l'arrière, Saut retiré par-dessus la jambe tendue en arrière de la Gym.A</p>
	<p><math>\frac{1}{4}</math> de tour, en posant un genou au sol, tendre la <math>\cup</math> pliée en quatre entre ses deux mains proches du sol.</p>	<p><math>\frac{1}{2}</math> tour avec circumduction du <math>\emptyset</math> (sens : avant haut avant)</p>
	<p>Renvoyer le <math>\emptyset</math> en le poussant avec la <math>\cup</math> pliée.</p>	<p>Rouler du <math>\emptyset</math> sur le sol, vers la <math>\cup</math> de la Gym.A. Rattraper le <math>\emptyset</math>.</p>
<p>Phrase musicale 10 : 8 temps <b>Echange d'engin :</b> Passage de la corde pliée à travers le cerceau</p>	<p>Se relever sur <math>\frac{1}{2}</math>pointes et transmettre la <math>\cup</math> (toujours pliée en quatre) à travers le <math>\emptyset</math>.prendre le Cerceau.</p>	<p>Ramener le <math>\emptyset</math> devant soi et l'enfiler dans les bras, plan frontal, en maintenant le <math>\emptyset</math> dans le même plan, le donner à sa partenaire.</p>
<p>Phrases musicales 11 et 12 : 2 x 8 temps</p> <p>à 40 sec. Accents musicaux : Pas dansés : Croisés-Décroisés-Détourné</p>	<p>Mouvement « fenêtre » (voir vidéo Détails). Pose, à la seconde, sur demi-pointes jambes tendues, <math>\emptyset</math> tenu à bout de bras au-dessus de la tête, plan vertical.</p> <p>1<sup>er</sup> Pas croisé : croiser pied gauche devant pied droit, le <math>\emptyset</math> descend devant soi vers le sol,</p> <p>2<sup>ème</sup> Pas décroisé-croisé : dégaïté pied droit à droite, puis</p>	<p>Pose sur demi-pointes jambes tendues, pieds légèrement écartés, <math>\cup</math> pliée en quatre tenue à bout de bras au-dessus de la tête, plan horizontal.</p> <p>1-Croisé : <math>\frac{1}{2}</math> tour sans bouger les appuis, les jambes se croisent, baisser les bras tendus vers le sol, marquer la pose avec les jambes semi-fléchies.</p> <p>2<sup>ème</sup> Pas décroisé-croisé : dégaïté pied droit à droite, ramener la <math>\cup</math> vers soi en pliant les bras (amener les mains aux épaules).</p>

	croiser pied gauche derrière pied droit, avec petit frappé du Ø sur le sol.	Croiser pied gauche derrière pied droit en baissant à nouveau les deux bras vers le sol, marquer la pose avec les jambes semi-fléchies.
	Détourné avec circumduction complète du Ø tenu à deux mains, plan vertical.	Détourné avec circumduction complète des deux bras tendus, plan vertical, la U toujours pliée en quatre tenue à bout de bras.
	Petit échappé du Ø plan sagittal devant soi. Rattraper main droite en enchainant des rotations arrières (sens : haut arr. bas avt) Pas courus en maintenant les rotations du Ø main droite plan sagittal	Pas chassé, pas couru(s), avec pagaies (=mouvements en 8 plan sagittal) U fermée.
	puis saut de chat en maintenant les rotations du Ø main droite plan sagittal	Saut de chat dans la U ouverte,
	½ tour avec grand élan du Ø vers le haut et l'avant.	½ tour en rassemblant les mains, puis rotations arrières U fermée tenue main droite (sens : avant haut arrière bas)
Phrase musicale 13 : 8 temps  <b>grand échange</b>	<b>Grand échange par lancer</b> : le Ø est dans le plan vertical. Rattraper une U (échange par lancer obligatoire pour toutes les gyms, avec changement de type d'engin).	<b>Grand échange par lancer</b> : U fermée. Rattraper un Ø (échange de type d'engin obligatoire).
Phrases musicales 14 et 15 : 2 x 8 temps  <b>Relation à 4</b> (corde à corde/ cerceau à cerceau)	<u>Les 2 Gym. qui ont les CORDES</u> : Debout, face à face, pieds serrés, U ouverte (un bout dans chaque main), échapper d'une extrémité de la U vers le haut et l'avant pour la donner à sa partenaire, et rattraper une extrémité de la U de sa partenaire. Tour naturel avec grande circumduction des deux cordes tenues parallèlement par les deux partenaires. Echappé : Lâcher au sol une extrémité de U. Demi-tour, petit(s) pas vers l'avant pour tirer la U du sol vers l'avant et le haut, rattraper l'extrémité libre de sa U.	<u>Les 2 Gym. qui ont les CERCEAUX</u> : 1. Une Gym. donne son Ø à sa partenaire avec rouler au sol vers l'arrière, petite course vers l'avant avec onde du corps et des bras en passant sous les deux cordes (au point haut de la circumduction) ½ tour pour récupérer un Ø lancé par sa partenaire.  2. L'autre Gym. fait une toupie au sol avec son Ø, rattrape le roulé de sa partenaire, relance ce même Ø au-dessus des cordes à sa partenaire. Récupérer le Ø à la fin de la toupie.
<i>pour les équipes à 6 : les deux Gym. supplémentaires participent aussi à la relation sans la dénaturer.</i>		
Phrase musicale 16 : 8 temps  Descente au sol	Toutes : Descente au sol (sur un genou, puis poser les fesses) en démarrant des rotations horizontales au-dessus de la tête.	

	Assises, jambes tendues devant soi, dos droit, bras libre à l'horizontale latérale, maintenir les rotations du Ø ou de la U à la verticale haute.	
Phrase musicale 17 : 8 temps  à 1mn06 : Accent musical pour l'équilibre fessier	Prendre appui au sol avec la main gauche, Tour corps allongé au sol avec grande circumduction au ras du sol Revenir en position assise jambes fléchies, genoux serrés, pointes de pied au sol devant soi et rotations horizontales du Ø ou de la U au-dessus de la tête. Equilibre fessier, faire passer le Ø ou la U sous les deux jambes tendues à l'oblique avant, rattraper l'engin main gauche.	
Phrase musicale 18 : 8 temps  Relation 2 à 2 (corde à cerceau / corde à cerceau)	Passer en position à genou dressée, puis se relever en continuant la rotation de la U avec changement de main dans le dos.	Passer en position à genou dressée, ½ renversement du Ø pour rentrer par la tête. Se relever en se rapprochant d'une partenaire avec U, sortir le Ø par la tête avec un autre ½ renversement, présenter son Ø horizontalement devant soi.
	La Gym. avec U se rapproche de la Gym. avec Ø, elle passe une extrémité de sa U dans le Ø maintenu horizontalement. Les deux Gym. sont face à face	
	La Gym. avec U recule pour tendre la corde.	La gym. fait ¼ de tour avec ½ renversement du Ø, et se place derrière le cerceau tenu à 2 mains plan frontal.
Phrases musicales 19 et 20: 2 x 8 temps	Passer par-dessus la U en tournant.	Saut en arrière à travers le Ø, quart de tour vers gauche, Ø maintenu à coté de soi plan sagittal, à droite.
	Changer de place en se croisant : la gym. avec la U donne les deux extrémités de U à sa partenaire et récupère le Ø main droite.	
	La gym. avec Ø récupère, main gauche, les deux extrémités de U, lâche le Ø main droite pour saisir la corde en son milieu. Avec une grande circumduction, plan vertical (le cerceau est tenu par la corde), la gym. redonne le Ø à sa partenaire – <i>ce mouvement est à réaliser avec amplitude, puis retenue pour éviter que le cerceau n'arrive trop vite !</i> ½ renversement du Ø pour le tenir devant soi, plan horizontal.	
Phrase musicale 21 : 8 temps La partie libre Débute avec corde et cerceau toujours reliés entre eux		

## COLLECTIF CERCEAUX CORDES M/C/J 2018-2021 EXACTITUDE

<b>A. Avez-vous vu pour toutes les gymnastes réussir?</b>		Oui / Non
<b>1</b>	Départ: balance / balance mouvement en 8	
<b>2</b>	Tour naturel échappé (cordes) Toupie du cerceau, "gilet sans manche" (cerceaux)	
<b>3</b>	Pivot pour toutes les gyms	
<b>4</b>	Sautillé arrière au cerceau	
<b>5</b>	Relation: saut retiré par-dessus la gymnaste + fente avant corde enroulée	
<b>6</b>	Renvoyer le cerceau en le poussant par la corde pliée	
<b>7</b>	Pas dansés: croisés / décroisés / détourné	
<b>8</b>	Grand échange par lancer	
<b>9</b>	Changement de mains sous les jambes pendant l'équilibre fessier	
<b>10</b>	Relation: Saut dans le cerceau, passage par-dessus la corde	
- 0.10 par élément manquant:		/ 3 pts

<b>B. Respect du texte:</b> Pour tout autre élément manquant et par gymnaste: - 0.05 Pour tout rajout d'élément et par gymnaste: - 0.05	/ 2 pts
--	---------

<b>C. Exactitude Rythmique : éléments imposés du découpage musical</b> -0.05 par gymnaste décalée avec maximum -0.20 par équipe.	/ 1 pts
Respect des repères musicaux: (au départ de la musique, et non du bip) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 secondes: début de l'imposé</li> <li>• 24 secondes: première pose à la seconde</li> <li>• 40 secondes: départ pas dansés croisés / décroisés / détourné</li> <li>• 1'06 secondes: équilibre fessier</li> <li>• Fin de l'imposé: 1'28</li> </ul> <p><i>Pour information, fin de la musique à 2'00</i></p>	

<b>TOTAL A + B + C:</b>	/6pts
-------------------------	-------

NB: Les formations sont libres, de fait les déplacements et les tours pour changer de formation le sont également.

## IV. L'OPEN

### 1. Présentation

**Une seule catégorie:** benjamine, minime, cadette, junior, senior.

**Nombre:** 4 à 8 gymnastes

Les gymnastes Elite ne pourront dépasser la moitié de l'effectif.

**Durée:** 2'30 à 3' + 20 " de préparation (-0.50 pour préparation trop longue).

**Musique:** Toutes les musiques sont autorisées, chants compris, pots pourris interdits.

**Engins:** Présence de 3 engins différents au minimum, le nombre d'engins est égal ou supérieur au nombre de gymnastes.

La présence des gymnastes sur le praticable peut varier en nombre à tout moment de l'exercice, sans prédominance d'un nombre, avec recherche de variété dans l'utilisation de ce nombre de gymnastes.

**Tenue:** elle doit permettre une libre évolution des gymnastes ainsi qu'une harmonie entre elles et avoir un caractère gymnique, elle doit permettre le jugement de l'exécution (exemple : jupe longue, baskets, pantalons larges ne peuvent convenir), les accessoires ne sont pas autorisés.

### 2. Règlementation générale

- La composition d'un collectif OPEN a pour objectif la mise en valeur de la recherche chorégraphique.
- Les chorégraphies doivent mettre en valeur la relation entre la musique et le mouvement, la variété dans l'utilisation de l'espace, la richesse des relations entre partenaires (avec ou sans échanges des engins).
- Aucune difficulté corporelle n'est imposée.
- Une partie des gymnastes peut être en attente à l'extérieur du praticable durant la prestation d'autres gymnastes de l'équipe. Tout élément réalisé en dehors du praticable n'est pas comptabilisé.
- Sous réserve de répondre à la chorégraphie, sont autorisés:
  - le travail à main-libre (sans excès et pas de manière prolongée: pas plus de 4 éléments consécutifs)
  - le placement d'engins autour du praticable
  - l'immobilisation d'une ou plusieurs gymnastes.
- Un engin ne peut être dirigé vers l'extérieur du praticable sans qu'une gymnaste ne le récupère, pénalité: - 0.50pt.

### 3. Jugement

#### 3.1. Valeur Artistique

##### LE CONTRAT DE BASE / 13 PTS

- L'espace / 2 pts

- occupation de tout le praticable
- 6 formations
- variété des trajets et des trajectoires, des directions, des orientations, des niveaux, des distances et des rapports entre les gym, des formations, dans le passage d'une formation à une autre.

- Thème de base /1.5 pts

La chorégraphie doit comprendre une idée guide exprimée par un discours moteur du début à la fin, avec une recherche de variété et d'originalité dans tous les domaines. On recherchera à créer des effets qui visent à surprendre, et/ou provoquer une émotion.

- Musique / 1.5 pts

- Harmonie entre le caractère de la musique et le choix des éléments corporels et engin.
- Harmonie entre les structures rythmiques de la musique et le rythme des mouvements.
- Utilisation des lignes mélodiques et respect des phrases musicales.
- Création d'effets liés à l'utilisation de la musique.
- Mise en valeur du thème musical.

- Variété et choix des éléments / 8pts (5 pts + 3 pts)

- Utilisation de tous les groupes corporels (/1pt)

Dans chaque famille corporelle il faut exécuter au moins 2 éléments au choix.

- Variété des manipulations aux engins (/ 2pts)

Toutes les familles doivent être représentées à travers les différents engins utilisés.

- Harmonie c'est-à-dire l'unité entre les différents engins (/ 2 pts)

Eviter l'effet fouillis

- Variété des échanges et des relations entre les gymnastes / 3 pts

La chorégraphie doit être conçue de telle manière que l'idée de collaboration de toutes les gymnastes dans toutes les parties de la chorégraphie (que ce soit pendant les moments de travail individuel, en duo ou en ensemble) soit bien visible et équilibrée.

**ECHANGES** : au moins 2 différents par lancer par au moins 4 gymnastes, - 0.20 pt par échange manquant.

Ils doivent faire intervenir différents paramètres: nombre de gymnastes, distance entre les gymnastes, orientation, niveau, variété des engins utilisés.

Ils ne sont valables que par lancer et que si toutes les gymnastes présentes sur le praticable participent.

**RELATIONS** : travail avec partenaire sans échange. Au moins 4, - 0.20 pt par relation manquante. Plusieurs paramètres: corps, engin, nombre de gymnastes, mode de manipulation. Les portés sont autorisés à l'exception des pyramides (-0.50pt).

## REVALORISATIONS :

- Échanges: 0.20 à 1 pt par échange (cf grille VT des échanges)
- relations : 0.10 à 0.60 par relation
- formations : 0.10 par formation en +
- originalité : 0.20 par élément
- effets chorégraphiques : 0.20 par effet

### 3.2. Exécution

L'exécution est notée sur 8 points et évolue le critère suivants:

- technique corporelle
- technique engin
- ensemble
- exécution rythmique





# OPEN – Toutes catégories

## Valeur artistique

CONTRAT DE BASE			13	2 juges : ils donnent une note sur 5 points
ESPACE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Occupation de tout le praticable (1/4 - 1/2 - 1/3 - 1)</li> <li>• Niveau très haut, haut, bas, très bas</li> <li>• Trajectoires rectilignes, courbes, brisées</li> <li>• Orientations face, profil, dos</li> <li>• Formations (6 obligatoires) et variété (formations larges, serrées, groupes, sous-groupes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0.50 pour absence de gymnastes sur le praticable</li> <li>• - 0.10 par formation manquante</li> </ul>	2	
THEME DE BASE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une idée guide du début jusqu'à la fin</li> </ul>		1.5	
MUSIQUE	Relation étroite entre la musique et le mouvement: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Harmonie musique - mouvement</li> <li>• Harmonie rythme - mouvement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absence: - 0.10</li> <li>• Absence: - 0.10</li> </ul>	1.5	
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation de tous les groupes corporel / 1 point</li> <li>• Variété des manipulations aux engins / 2 points</li> <li>• Harmonie, unité entre les différents engins / 2 points (éviter l'effet «fouillis»)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0.20 si absence d'un groupe corporel</li> <li>• - 0.10 si manque de variété dans un groupe</li> <li>• - 0.10 à chaque effet «fouillis»</li> <li>• - 0.20 si plus de 4 éléments en main libre</li> <li>• - 0.20 prédominance d'un groupe</li> <li>• - 0.20 pour répétition d'une difficulté corporelle</li> </ul>	5	2 juges : ils donnent une note sur 5 points

<p>VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 relations* et 2 échanges* par lancer avec 4 gyms / 1 point</li> <li>• Variété des relations et Échanges / 2 points</li> <li>- nombre</li> <li>- modalités (c-c, c-e, e-e)</li> <li>- niveau (haut, bas)</li> <li>- orientation</li> <li>- distance</li> <li>- engin</li> <li>- échange par transmission, rebond, rouler.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0.20 par échange ou relation manquant</li> </ul>	<p>3</p>	<p>2 juges: ils donnent une note sur 3 points</p>
--------------------------------------	--	---	----------	---

\* échanges et relations sont comptés que s'ils sont réussis

REVALORISATION			2 juges: ils donnent une note de revalorisation
<p>ORIGINALITE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nouveautés</li> <li>• Liaisons originales</li> <li>• Maniement avec une autre partie que le corps (6 maximum réalisés par toutes les gymnastes ayant le même engin)</li> <li>• Pas dansés sur la musique (8 temps) au maximum 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.20 par élément</li> <li>• + 0.30 par sequence, maximum deux.</li> </ul>	
<p>EFFETS CHOREGRAPHIQUES</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Casacde, canon, écho, (effets de contraste, rupture inattendue dans le temps, l'espace, l'énergie et dans la forme du mouvement)</li> <li>• Passer d'un travail différencié à un travail simultané</li> <li>• Passer d'un travail en déplacement et / ou dynamique à une forme fixe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.20 par élément</li> </ul>	
<p>FORMATIONS</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.10 par formation supplémentaire</li> </ul>	
<p>RELATIONS</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.10 à 0.60 par relation</li> <li>• + 0.20 par porté</li> </ul>	
<p>ECHANGES</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 0.20 à 1.00 par échange par lancer</li> </ul>	

## Exécution

EXECUTION	DESCRIPTION	POINTS	TOTAL / 8
TECHNIQUE CORPORELLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evolution sur 1/2 pointes</li> <li>• Qualité des appuis</li> <li>• Correction des attitudes</li> <li>• Amplitude des mouvements</li> </ul>	Pénalité de 0.10 à 0.50 selon la gravité de la faute	<b>4 juges notent l'Exécution et donnent une note sur 8 points</b>
TECHNIQUE ENGIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenue de l'engin: prise souple</li> <li>• Mise à distance: engin loin du corps</li> <li>• Concordance: tout le corps est impliqué dans la mobilisation de l'engin</li> <li>• Chute de l'engin</li> <li>• Si l'engin n'est pas récupéré par 1 gym à l'extérieur du praticable</li> </ul>	idem - 0.50 si engin non récupéré	
ENSEMBLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultanéité</li> <li>• Synchronisation</li> <li>• Aisance et dextérité égale chez toutes les gymnastes</li> </ul>	- 0.10 à chaque fois	
EXECUTION RYTHMIQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte du rythme</li> <li>• Absence de concordance entre la musique et la fin de l'enchaînement</li> </ul>	- 0.10 à chaque fois -0.20 une seule fois	



**UGSEL**

Éduquer... tout un sport !

# Document Officiel

## **Rédaction et Réalisation:**

Mesdames les membres de la Commission Technique Nationale de Gymnastique  
Rythmique  
Sous la présidence de Mme Karine LESGOURGUES

## **Réalisation de simplification:**

Sophie CHANTREL

## **Mise en Page:**

Amélie SCHOLLHAMMER  
Lucie MIGUET

