Commission technique nationale
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Mis à jour septembre23

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

CODE DE POINTAGE
ET
DOCUMENTS TECHNIQUES

SOMMAIRE

PREMIÈRE PARTIE 3

I. REGLEMENT SPECIFIQUE (Ed 2020-2024) 3

II. TABLEAU SYNOPTIQUE DES ENGINS 9

SECONDE PARTIE 10

I. AVANT LA COMPÉTITION 11

II. PENDANT LA COMPÉTITION 39

ANNEXE ET AUTRES DOCUMENTS 44

I. LA CHARTE DU JUGE 45

II. DOCUMENTS DE JUGEMENT 46

III. LES IMPOSÉS 59

IV. L'OPEN 65

PREMIÈRE PARTIE

I. REGLEMENT SPECIFIQUE (Ed 2020-2024)

TITRE I : DEFINITION DES CHAMPIONNATS

ARTICLE 1 : LES CHAMPIONNATS

L'UGSEL organise chaque année un Championnat National de Gymnastique Rythmique pour les jeunes gymnastes licenciés conformément à l'article 7 des Règlements Généraux (RG)
Chaque championnat national en GR propose une filière Promotionnelle et une filière Élite.

ARTICLE 2 : LES CATEGORIES D'AGE

2.1 CATEGORIES
Conformément à l'article 8 des RG **:**

En Elite
- une catégorie Benjamin·e/Minime 1 en individuel et duo
- une catégorie Minime 2/Cadet·te/Junior en individuel et duo
- une catégorie commune B/M/C/J en collectifs à 4 ou 5

En Promotionnel
- une catégorie benjamin·e en duo et collectif à 4 ou 5 ou 6
- une catégorie minime en individuel et duo
- une catégorie C/J en individuel et duo
- une catégorie commune M/C/J en collectif à 4 ou 5 ou 6

Pour la catégorie commune Benjamin·e/Minime/Cadet·te/Junior :
Un collectif libre multi engins « OPEN » : 4 à 8 gymnastes avec un maximum de 50 % de gymnastes en catégorie Élite.

2.2 Le **surclassement** d'un·e Benjamin·e dans la catégorie immédiatement supérieure est autorisé dans les exercices d'ensemble à raison de 2 gymnastes pour les collectifs à 4, et maximum 3 gymnastes pour les collectifs 5 ou 6. **Cela n'est cependant pas autorisé en individuel.**
2.3 Le **surclassement** d'un·e Benjamin·e ou d'un·e Minime dans la catégorie immédiatement supérieure est autorisé en duo pour un·e gymnaste sur deux.
2.4 **Le surclassement d'un·e gymnaste est pris en compte pour une seule épreuve.**

ARTICLE 3 : LE CHAMPIONNAT PROMOTIONNEL ET LE CHAMPIONNAT ÉLITE

Référence à l'article 23 des RG

3.1 LA FILIERE ÉLITE DU CHAMPIONNAT NATIONAL EN GR
3.1.1 Obligatoirement tout·e gymnaste pratiquant la Gymnastique Rythmique ou le Twirling en fédération affinitaire ou autre (FFG, FSCF, UFOLEP, FFGT...)
3.1.2 Tout·e gymnaste licencié·e à l'UGSEL qui le désire.

3.2 LA FILIERE PROMOTIONNELLE DU CHAMPIONNAT NATIONAL EN GR
Pour toutes les catégories, les gymnastes licencié·es à l'UGSEL et non licencié·es dans une fédération gymnique ou affinitaire.

Dispositions particulières :
3.2.1 En individuel ou duo, un·e gymnaste ne peut concourir à la fois en filière Promotionnelle et en filière Élite. Un·e gymnaste concourant en duo ou individuel Élite ne peut concourir en collectif Promotionnel.

3.2.2 Un·e gymnaste concourant en filière Promotionnelle en individuel ou en duo, peut participer en filière Élite en collectif

3.2.3 Un·e gymnaste licencié·e en fédération, y compris Twirling, pour la première année, pourra cette même année participer au championnat national en filière Promotionnelle. L'année suivante, cet·te gymnaste devra concourir dans la filière Élite.

3.2.4 Pour toutes les catégories, un·e gymnaste ayant été licencié·e en fédération, y compris en Twirling, autre que scolaire ne pourra participer au championnat national en filière Promotionnelle qu'un an après son arrêt en fédération.

3.2.5 Un établissement ne peut pas présenter plus de 3 individuels en filière Élite. A partir de 4 individuels et plus, il sera tenu de présenter au moins 1 duo ou 1 collectif en Élite.

3.2.6 Au-delà de 6 gymnastes engagé·es en filière Élite, du même établissement, ce dernier devra aussi engager des gymnastes en filière Promotionnelle.

3.2.7 Un·e gymnaste ayant obtenu le titre National en individuel ou en duo Promotionnel devra se présenter en Élite l'année suivante. L'année N+2, seul·es les gymnastes n'ayant pas réalisé de podium en Élite, pourront se représenter en Promotionnel.

TITRE II : ACCES AUX CHAMPIONNATS NATIONAUX DE GR

ARTICLE 4 : OBLIGATIONS

Respect de la charte

En références aux articles 7 et 9 des RG et article 12 des statuts :

Un seul encadrant licencié UGSEL sera autorisé à accompagner ses gymnastes sur le plateau.

ARTICLE 5 : CONDITIONS D'ACCES ET MODALITES DE QUALIFICATIONS

Les qualifications sont effectuées par la Commission Technique Nationale (CTN) de Gymnastique Rythmique, réunie en Commission de Qualification.

La commission valide les qualifiées dans chaque catégorie et dans chaque épreuve en fonction des résultats obtenus lors des épreuves territoriales, et transmis par les instances compétentes au plus tard la veille de la commission.

Pour cela, sur une année scolaire :

- 3 gymnastes au maximum peuvent être engagées pour les duos
- 6 gymnastes au maximum peuvent être engagé·es pour les collectifs à 4,
- 7 gymnastes au maximum peuvent être engagé·es pour les collectifs à 5,
- 8 gymnastes au maximum peuvent être engagé·es pour les collectifs à 6.

Les modifications peuvent être effectuées sur Usport, jusqu'à 96h avant le 1er jour du championnat National.

Référence chapitre 2 du RG : en cas d'absence d'organisation dans son comité ou territoire une demande de qualification exceptionnelle sera demandée par écrit à la CTN de GR. Art 17 et 18 des RG

ARTICLE 6 : LES JEUNES OFFICIELS

Référence à l'article 25 des RG

Une formation Nationale de Jeunes Officiels est organisée tous les 2 ans avec un examen théorique et un examen vidéo dans 2 domaines différents. (Exécution pour tous les JO et Valeur Technique ou Valeur Artistique)

La formation territoriale est obligatoire pour prétendre à une inscription à la formation Nationale.

ARTICLE 7 : TENUE VESTIMENTAIRE DE COMPETITION

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

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

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

7.4 **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.

7.5 Maquillage sobre autorisé.

ARTICLE 8 : TITRES ET RECOMPENSES

Référence à l'article 24 des RG

ARTICLE 9 : STATUT DE HNS MODALITES D'ACCES AUX ATTESTATIONS ET CERTIFICATION JO UGSEL

Référence aux art. 11, 14.2 et 14.3 des RG

Procédure de formation des jeunes officiels en GR

Pour les collèges et lycées, chaque territoire organise une formation au jugement (EXE + VA ou VT), à l'issue de laquelle une sélection est effectuée pour accéder au stage de formation Nationale de jeunes officielles (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 ou VA ou EXE) qui a lieu à la fin du stage. **La validation finale a lieu en situation pratique lors du championnat National**.

ARTICLE 10 : DISPOSITIONS PARTICULIERES

10.1 Un·e gymnaste ne peut être qualifié·e en championnat national que dans **deux exercices maximums au choix**

10.2 Dans un souci d'ouverture de l'activité, une AS peut se voir proposer une qualification exceptionnelle par la CTN à l'issue de la commission de qualification.

10.3 Chaque AS présentant au moins **4 élèves,** toutes catégories confondues, devra également **présenter un jeune officiel ou un juge adulte** ayant suivi une formation au jugement de comité ou territoriale ou Nationale UGSEL (**voir pénalités juge secrétaire**).

TITRE III : RESERVES, RECLAMATIONS ET PROCEDURES DISCIPLINAIRES

ARTICLE 11 : RESERVES ET RECLAMATIONS

11.1 LES RESERVES

Référence à l'article 28 des RG

11.2 LES RECLAMATIONS

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.

11.3 LA COMMISSION DES RECLAMATIONS ET LITIGES DE LA COMPETITION

Composition d'un jury d'Appel : 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).

11.4 Repetition 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 responsable 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.

11.5 Gymnaste(s) remplaçante(s)

Si un·e gymnaste se blesse lors d'un collectif, l'équipe sera autorisée à recommencer avec un·e remplaçant·e.

11.6 Les sanctions

Référence à l'art. 29 des RG

ARTICLE 12 : LE DOPAGE

Référence à l'art. 30 des RG

TITRE IV : PROGRAMME DES EPREUVES

ARTICLE 13 : DEFINITION ET CODE

En **Elite** :

- pour la catégorie **Benjamin·e/Minime 1**: 1 individuel libre, 1 duo libre
- pour la catégorie **M2/C/J** : 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 **Minime et Cadet·te/Junior** (catégorie unique)

- 1 collectif imposé à 4, 5 ou 6

Pour la catégorie **Cadet·te/Junior** :

- 1 duo libre
- 1 individuel libre

Pour la catégorie **Minime** :

- 1 duo libre
- 1 individuel libre

Pour la catégorie **Benjamin·e** :

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

Pour la catégorie unique **Benjamin·e/ Minime/ Cadet·te/ Junior** :

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

Le programme des épreuves est fixé par la Commission Technique Nationale (CTN) 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.

Le tableau des engins est mis à jour tous les ans.

13.1 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.

13.2 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 4 ou 5 Elite : **2' à 2'30**
Open **: 2'30 à 3'**
Collectifs imposés : **Durée de la musique imposée**

13.3 Secretariat

Il reçoit les feuillets de notes 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 du report des notes et des pénalités.
Il établit le classement final pour chaque catégorie.
Les résultats sont consultables uniquement par les enseignants avant le palmarès.

13.4 Notes

Note finale

Chaque juge donne une note. Le juge secrétaire vérifie les écarts et enlève les pénalités éventuelles. Le logiciel supprime la note la plus haute et la plus basse, puis fait la moyenne des 2 notes restantes.

	Dans chaque catégorie
Ecart des notes centrales	0,40
Ecart des notes extrêmes	1,00

La note finale est obtenue par l'addition des 3 notes en ôtant les pénalités.
(VT + VA + exécution) - Pénalités = Note Finale

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 :
(Moyenne des 2 notes centrales + note du juge responsable) divisées par 2 = Note de Base

13.5 Jury

Chaque jury comprend 12 juges (3 groupes de 4 juges) + 2 juges secrétaires + 1 juge chrono + 2 juges de ligne

- un groupe apprécie la valeur technique (VT)
- un groupe apprécie la valeur artistique (VA) 2 juges apprécient le contrat de base (J5 et J6) et 2 juges apprécient les revalorisations (J7 et J8) pour duos et collectif. J5 et J6 : variété et choix des éléments du contrat de base, J7 et J8 : musique, espace et revalorisation pour l'individuel.
- un groupe apprécie l'exécution (EXE)

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. Pour l'alternance, il pourra émettre son avis sur les jeunes officiels sur la fiche spécifique dédiée.

Chaque juge attribue une note à chaque exercice puis la transmet aux navettes.

La répartition des points à attribuer à la notation de chaque exercice est publiée dans le code fixé par la CTN. Si nécessaire, la mise à jour de ce code et les consignes générales font l'objet d'une publication particulière en début d'année scolaire (voir fiches récapitulatives).

	Juge VT (4)	**Juge VA (4)**	**Juge EXE (4)**	**Juges de ligne**	**Chrono**	**Juge secrétaire**
Individuel Duos C5	Note la valeur des diff corpo + échanges	Note la composition de l'enchaînement (espace, variété et revalorisations) +/-	Note/8 Technique corpo, engin + rythme + ou - ensemble	Sortie engin ou sortie de gymnaste du praticable	Contrôle la durée de l'exercice	Il reçoit toutes les notes, vérifie les écarts et ajoute les pénalités
Collectifs imposés	Note l'exactitude de la partie imposée des	Idem + Formations	Idem + ensemble	Idem	Durée imposée	Idem
Open	Répartition des juges par 2 :	Variété Espace/Thème Revalorisations	Idem + ensemble	Idem	Idem	Idem

13.6 Reunion des juges

Une réunion obligatoire pour tous les jeunes officiels et juges adultes convoqués pour le championnat National aura lieu avant la compétition. (le 1er jour et le 2e jour)

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

13.7 Classement

Championnats Elite et Promotionnel

Collectif libre et collectif imposé :

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.

13.8 Norme des engins

Le tableau ci-après fixe les normes des engins :

	BENJAMINES	MINIMES	CADETTES/JUNIORS
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: 4m Largeur : 4 à 6 cm	Longueur mini : 5m Largeur : 4 à 6 cm	
Massues	Longueur : 30 à 50 cm	Longueur : 40 à 50cm	
Corde	Adaptée à la taille de la gymnaste. Possibilité d'un ou deux nœuds au niveau des poignets Pas de vérification		

Une tolérance de quelques millimètres pour les massues et ballons et de moins de 3 cm pour les rubans sera acceptée.
Pour tous les engins, la couleur est au choix, ils peuvent être unicolores, bicolores ou multicolores.
Il est souhaitable, dans la prestation par équipe de rechercher une certaine harmonie dans le choix des couleurs.

Tableau des engins
REZE 2024

Individuels		Duos			Collectifs		
Promo	**Elite**	**Promo**	**Promo**	**Elite**	**Promo**	**Promo**	**Elite**
Minime **Massues**	BM1/ M2CJ	Benj	MCJ	BM1/ M2CJ	Benj **4,5 ou 6**	MCJ **4, 5 ou 6**	BM1/M2CJ **4 ou 5**
CJF **Corde**	**Ruban**	**Cerceaux**	**1 ruban 1 ballon**	**1 ballon 1 corde**	**Ballons**	**Cerceaux**	**Cerceaux**

II. TABLEAU SYNOPTIQUE DES ENGINS

LIEU	Année	Indiv promo	Indiv Elite B/M/C/J	Duos promo BF	Duos promo MF	Duos élite	Collectif promo BF	Collectif promo M/C/J	Collectif élite
MOUILLERON LE CAPTIF	**2016**	**M :** ruban **C/J :** cerceau	cordes	2 ballons	massues	2 rubans	cerceaux	rubans ballons	2/3cordes cerceaux
NANCY	**2017**	**M :** cerceau **C/J :** ballon	massues	2 ballons	massues	2 rubans	cerceaux	rubans ballons	5 cordes
ST-MALO	**2018**	**M :** ballon **C/J:** corde	ruban	2 massues	1 ballon 1 ruban	cerceau massue	cerceaux	cerceaux cordes	5 ballons
ST DIE	**2019**	**M :** corde **C/J :** ruban	cerceau	2 massues	1 ballon 1 ruban	cerceau massue	cerceaux	cerceaux cordes	2/3cordes ballons
~~**REZE**~~	~~**2020**~~	~~**M :** massues **C/J :** ruban~~	~~ballon~~	~~2 ballons~~	~~2 cerceaux~~	~~1 ballon 1 corde~~	~~cordes~~	~~cerceaux cordes~~	~~2/3 rubans cerceaux~~
~~**NANTES**~~	~~**2021**~~	~~**M :** ruban **C/J :** ballon~~	~~massues~~	~~2 ballons~~	~~2 cerceaux~~	~~1 ballon 1 corde~~	~~cordes~~	~~cerceaux cordes~~	~~2/3 rubans cerceaux~~
ARE-SUR-LA-LYS	**2022**	**M :** ruban **C/J :** ballon	massues	2 ballons	1 ballon 1 ruban	1 ballon 1 corde	cordes	cerceaux	2/3 rubans cerceaux
BORDEAUX	**2023**	**M :** massues **C/J:** corde	ballon	cerceau	1 ruban 1 ballon	cerceau corde	cordes	cerceaux	2/3 ballons massues
REZE	**2024**	**M :** massues **C/J :** corde	ruban	cerceau	1 ballon 1 ruban	1ballon 1 corde	ballons	cerceaux	cerceaux

SECONDE PARTIE

DE LA COMPOSITION À LA RÉALISATION D'UN ENCHAÎNEMENT

I. AVANT LA COMPÉTITION 11

1. La valeur technique 11
   Les planches de difficultés 16

2. La valeur artistique 32

II. PENDANT LA COMPÉTITION 39

1. L'évaluation de l'exécution 39

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		
ENGIN	- doit être en mouvement pendant la difficulté (au moins une massue) - ne doit pas être perdu, ni posé au sol sans contact	
CORPOREL	Généralités	Niveau 1: 0.10 - Niveau 2: 0.20 - Niveau 3: 0.30 Niveau 4: 0.40 - Niveau 5: 0.50 (Elite) 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
	Souplesses 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'enchainement :

- 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	
SAUT	- un seul pas intermédiaire au maximum (2 appuis) - saut de niveau 1: sans pas intermédiaire (1 appui)
EQUILIBRE	- avec reprise d'appui (sans pas intermédiaire)
PIVOT	- 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
SOUPLESSE et ONDE	- sans pas intermédiaire
ACROBATIES	- enchaînées sans temps d'arrêt
Une combinaison de deux éléments de familles corporelles différentes peut compter dans l'une **OU** dans l'autre des familles. *Exemple : équilibre + pivot peut compter soit en diff de pivot, soit en diff d'équilibre du contrat (mais pas dans les deux !)*	

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 :

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

Difficulté pendant lancer ou ratrapper	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 élement de rotation	valeur de la difficulté de rotation + 0.20
Lancer avec 1 combinaison de 2 élements 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 revalorisées 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.

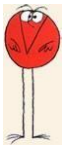
1.2.2. Echanges

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.

Sans difficulté corporelle	
Distance de moins de 4 m	0.10
Distance de 4 m	0.20
Distance de 6 m	0.40
Avec difficulté corporelle	
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 manière VALABLE.

Attribuer la note correspondante

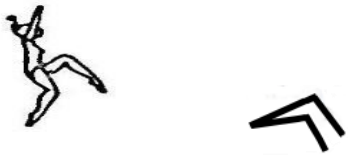
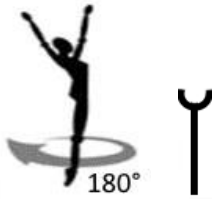
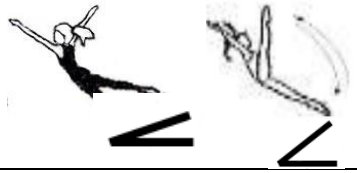
1.4. Particularités pour les imposes

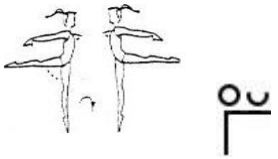
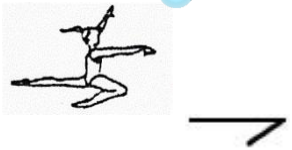
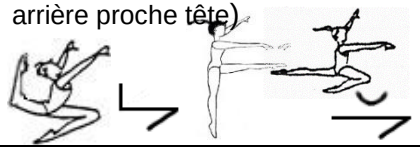
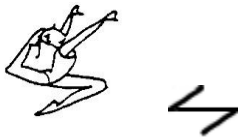
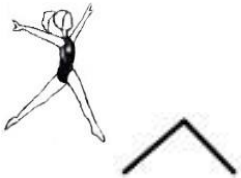
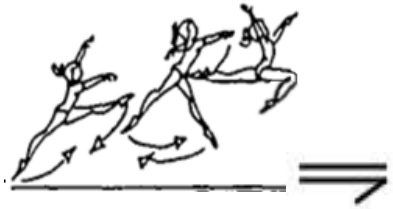
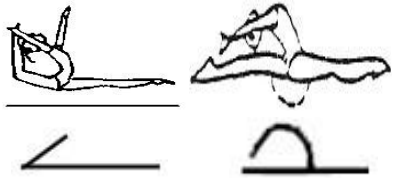
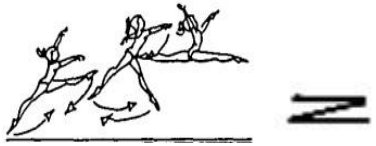
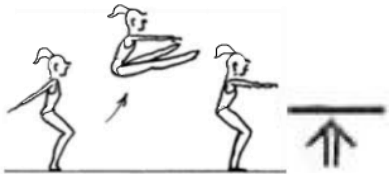
Dans les collectifs imposés le texte fait foi mais les formations et les déplacements sont libres. Par conséquent, si il est écrit que les gymnastes font un tour, Il est néanmoins accepté qu'elles réalisent un tour ou plus d'un tour ou moins d'un tour en fonction des orientations et des directions choisies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

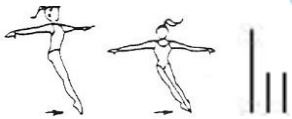
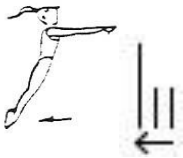
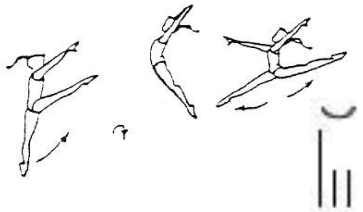
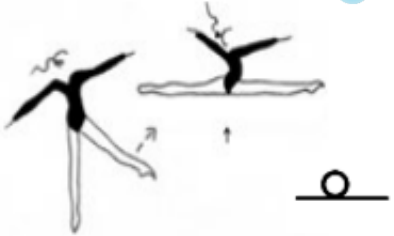
EXACTITUDE : **L'ensemble doit respecter à la lettre l'imposé. Le texte fait foi par rapport à la vidéo.**	
Fautes possibles	Pénalités en VT
Elements imposés de la fiche non réalisés	- 0.10 / élément / gymnaste
Autres éléments non réalisés ou ajoutés	- 0.05 / élément / gymnaste
Pas de correspondance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

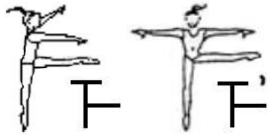
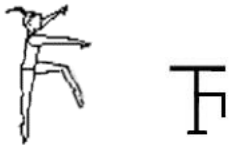
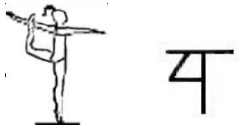
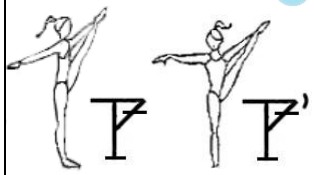
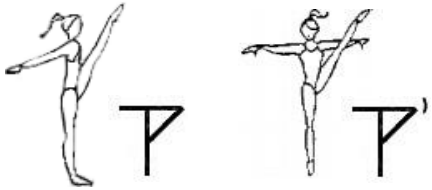
Les planches de difficultés

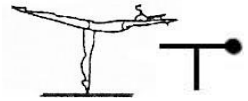
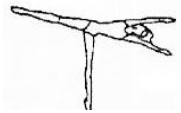
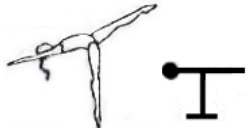
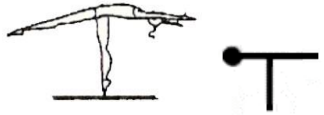
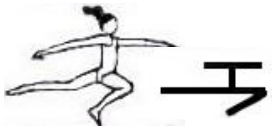
Valeur Technique

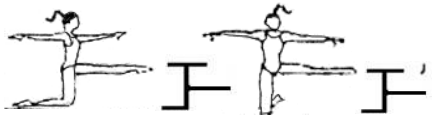
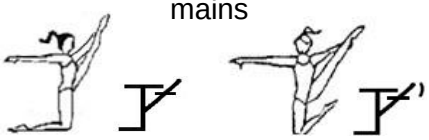
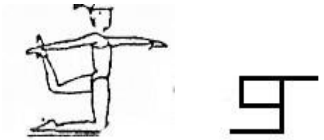
NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,5
Saut de chat 	Saut de chat tour 360°			
Saut vertical	Saut vertical demi -tour 	Saut tour 360° (Jambes unies ou 1 jambe en retiré)		
Saut ciseaux moyenne amplitude	Saut ciseaux arrière moyenne / avant grande amplitude 	Saut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

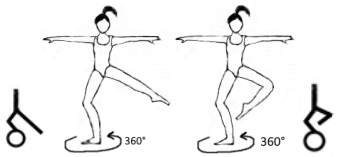
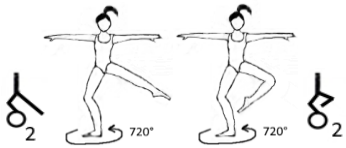
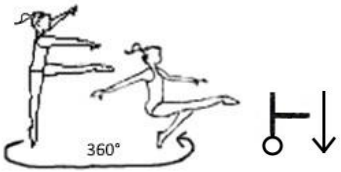
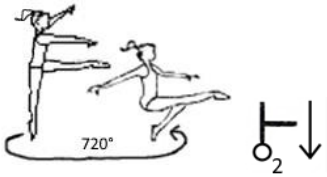
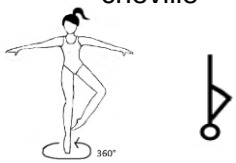
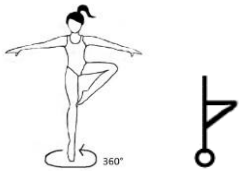
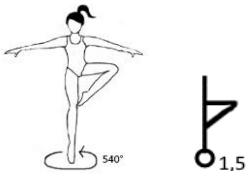
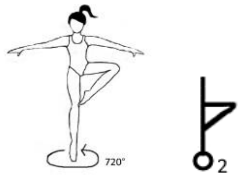
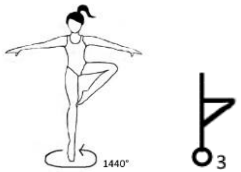
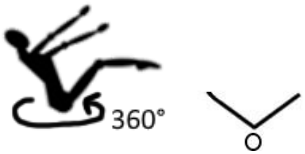
NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,5
	Temps levé demi-tour. Jambe fixée, buste tourne	Saut vertical jambe horizontale (devant, côté ou derrière) avec demi-tour 180°	Saut vertical avec tour 360°	Saut vertical avec tour 540° 
	Biche proche horizontal	Biche 	Biche avec demi-tour ou Petit biche boucle (jambe arrière proche tête) 	Biche boucle 
Petit enjambé 	Enjambé proche horizontal	Enjambé jambes horizontales	Biche battue avec changement de jambe 	Enjambé boucle ; Enjambé flexion du tronc en arrière 
		Enjambé latéral	Enjambé avec changement de jambes 	Enjambé avec changement de jambes et boucle
			Saut carpé, petite amplitude	Saut carpé, appel deux pieds avec amplitude 

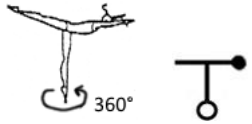
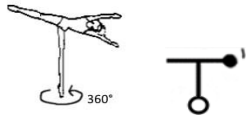
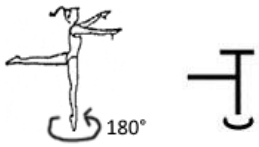
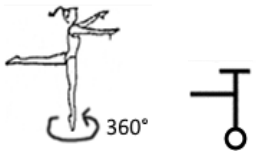
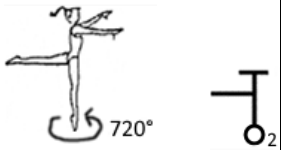
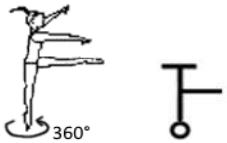
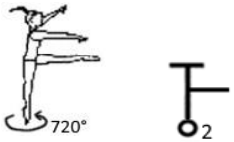
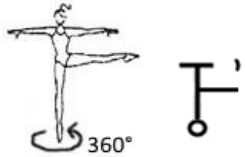
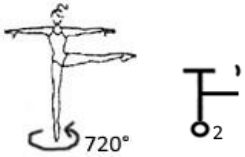
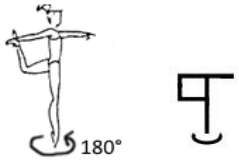
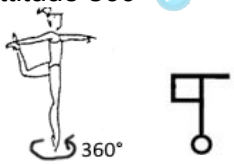
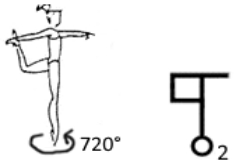
NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
	Cosaque : 1 cuisse proche horizontale	Cosaque	Cosaque demi-tour	
Cambré	Grand cambré		Cosaque pied niveau tête	
	Cabriole devant ou coté Jambes tendues ou fléchies 	Cabriole arrière 	Cabriole demi-tour 	
	Petite boucle (jambe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

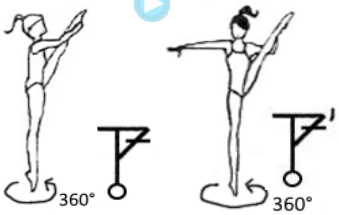
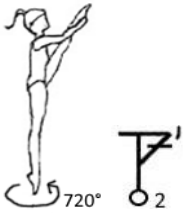
NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
Retiré sur pied plat	Retiré sur demi-pointe			
		A l'horizontale 		
	Sur demi-pointe avec mouvement du buste, de la tête, bras	Arabesque		Grand écart dorsal avec aide. Pied plat
Attitude avant 	Attitude avec aide	Attitude	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	Grand écart sans aide pied plat 

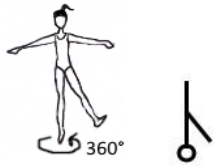
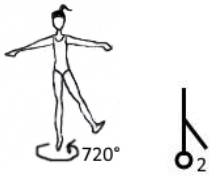
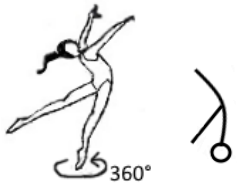
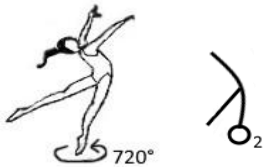
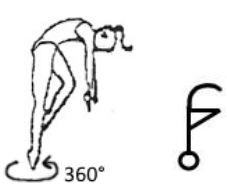
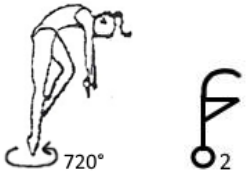
NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
Planche faciale, pied à plat	Planche à genoux	Planche faciale 1/2 pointe 		
	Planche latérale pied à plat	Planche latérale demi-pointe 	Planche dorsale pieds à plat 	Planche dorsale, jambe à l'horizontale sur demi-pointe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

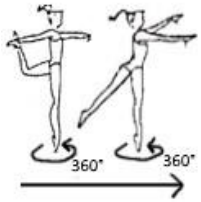
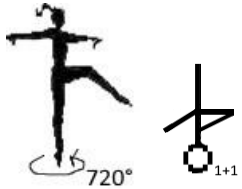
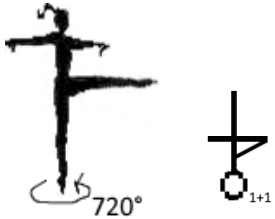
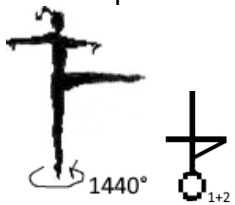
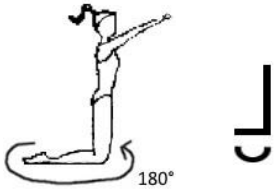
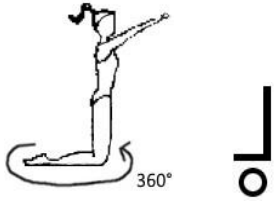
NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
Equilibre fessier jambes fléchies	Equilibre fessier jambes tendues			
Équilibre à genou	Équilibre à genou jambe à l'horizontale 	Équilibre à genou avec aide des mains 	Équilibre à genou sans aide	
		Équilibre à genou, jambe à l'arrière	Équilibre à genou, jambe à l'arrière, avec aide	
		Équilibre à genou en attitude arrière avec aide des mains 	Équilibre à genou en attitude arrière, pied tête, avec aide des mains	Équilibre à genou en attitude arrière, pied tête

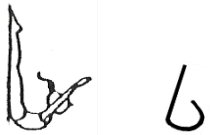
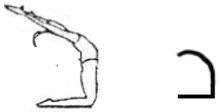
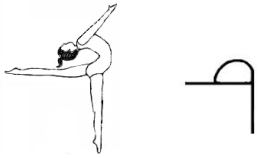
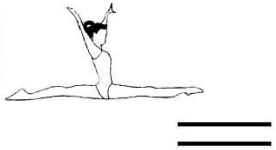
NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
		Pivot cosaque 180°		Pivot cosaque 360°
	Pivot 360° avec jambe d'appui fléchie, jambe libre tendue à l'oblique basse ou fléchie en dehors 	Pivot 720° avec jambe d'appui fléchie, jambe libre tendue à l'oblique basse ou fléchie en dehors 	Pivot en flexion progressive 360° 	Pivot en flexion progressive 720° 
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° 		

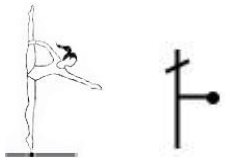
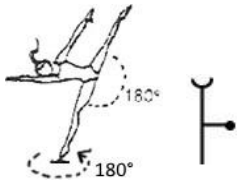
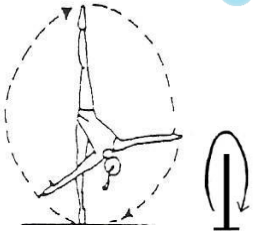
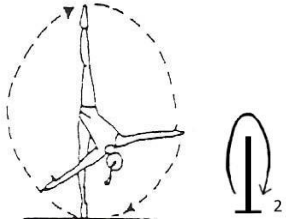
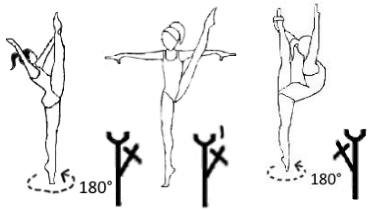
NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
			Planche faciale 360° 	Planche latérale 360° 
		Arabesque 180° 	Arabesque 360° 	Arabesque 720° 
			Pivot 360°à l'horizontale avant 	Pivot 720° à l'horizontale avant 
			Pivot 360° à l'horizontale côté 	Pivot 720° à l'horizontale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

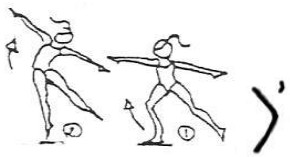
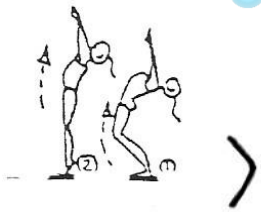
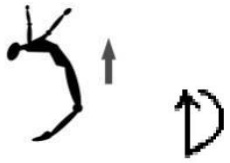
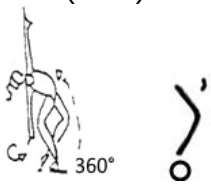
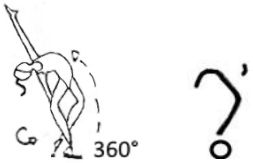
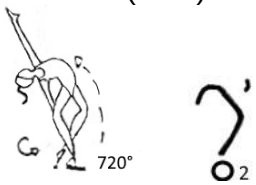
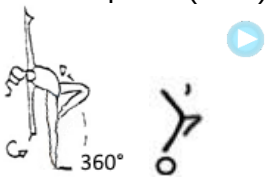
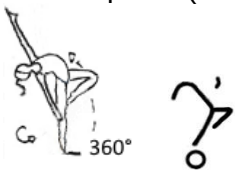
NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
Tour naturel				
Tour enveloppé				
Tour détourné				
Tour avec passage sur les fesses				
			Pivot 360° Grand écart avant et/ou côté avec aide 	Pivot 720° Grand écart avant et/ou côté avec aide 

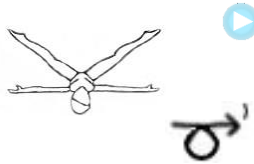
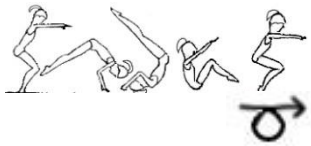
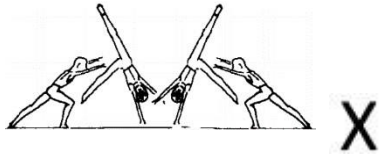
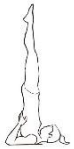
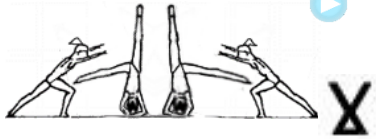
NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
	Pivot crayon 360° Jambe libre plus basse que l'horizontale - Pied flex ou non 	Pivot crayon 720° Jambe libre plus basse que l'horizontale - Pied flex ou non 		
			Pivot 360° Flexion du tronc en arrière, jambe libre plus 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 pivots 360° + 1 pivot 720° 
½ 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
Couché sur le ventre en appui sur un bras		Couché sur le ventre, buste proche de la verticale	Couché sur le ventre, buste à la verticale	Couché sur la poitrine, jambe en haut avec aide des mains 
	Petit pont à genou, buste proche de l'horizontale 	Petit pont à genou, buste en dessous de l'horizontale		
		Debout, buste proche de l'horizontale	Debout, buste en dessous de l'horizontale	Debout buste en dessous de l'horizontale, prise des chevilles
		Jambe et buste en avant	Jambe et buste latéralement	Jambe et buste en arrière 
	Grand écart latéral 	Grand écart avec roulade (360°) ou grand écart facial	Couchée sur le ventre avec grand écart dorsal (360°)	

NIVEAU 1 = 0,10	NIVEAU 2 = 0,20	NIVEAU 3 = 0,30	NIVEAU 4 = 0,40	NIVEAU 5 = 0,50
			Grand écart vertical avec ou sans aide	Demi-tour lent (180°) en grand écart
			Grand écart sur le côté avec aide 	Demi-tour lent (plus de 180°) 
			Tour plongé en appui sur un pied = tour illusion 	2 tours illusions (sans effleurer le sol avec les mains ou l'autre pied) 
			½ tour lent (180°) avec jambe en avant ou latérale ou vers l'arrière avec aide. 	Tour lent (360°) avec jambe en avant ou latérale ou vers l'arrière avec aide

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

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	Roulade sur la poitrine en arr
Chandelle 	Roulade arrière	Appui sur poitrine ou l'épaule Crevette - Roulade poisson	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

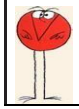
MUSIQUE	Fautes possibles	VA	JS / JC
• L'accompagnement musical de 1'00 à 1'30 peut être spécialement composé pour l'exercice ou être emprunté, arrangé, monté à partir d'œuvres musicales existantes, à condition que le tempo et les genres s'accordent parfaitement. Le chronomètre est déclenché dès la mise 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.	Temps non règlementaire		- 0.05 / sec
	Absence d'unité entre différents morceaux	- 0.20	
• L'utilisation de musiques trop commerciales est à éviter afin de développer la sensibilité et la culture musicale des gymnastes.	Introduction musicale de plus de 8 temps		
• La voix et les paroles sont autorisées.	Départ avant la musique (+ de 2 temps)		- 0,10
• La musique peut: * commencer avec la mise en mouvement des gymnastes ou comporter une courte introduction (8 temps maximum) pendant laquelle elles sont immobiles * commencer après la mise en mouvement des gymnastes (1 ou 2 temps maximum	Fin de la musique interrompue brutalement		- 0.10
• La musique et le mouvement doivent se terminer parfaitement ensemble.		- 0.20	

ESPACE	Fautes possibles	VA	JS / JC
• Occupation de toute la surface du praticable	Occupation partielle du praticable (pour chaque partie inoccupée)	- 0.10	
• Utilisation de l'espace à différents niveaux: **très bas** (passage au sol, allongée), **bas** (à genoux) et **haut** (saut) **très haut** (lancers). • Utilisation du praticable dans différentes trajectoires. (rectilignes, courbes, brisées) • Variation des orientations des gymnastes par rapport au public (face, dos, profil, diagonale…)	Manque de variété: pour chaque critère manquant. (niveaux, trajectoires, orientations)	- 0.10	

ENGIN	Fautes possibles	VA	JS / JC
• La gymnaste doit être en contact avec l'engin au début et à la fin de l'exercice. • 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. • L'engin doit être utilisé de façon variée : variété de formes, d'amplitudes, de directions, de plans, de vitesses.	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 prédominant (moins de 3)	- 0.30	
	Manque de variété dans un groupe prédominant (moins de 1)	- 0.20	
	Prédominance d'un groupe (déséquilibre entre les familles)	- 0.30	
	Prise incorrecte des engins : Massues : -encastrées plus de deux fois -tenues par le col de manière abusive Corde : -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 élans, balancers (BEC8)	* frappés * circumductions élans, balancers mouvements en 8 (BEC8)

Engins souples	CORDE	RUBAN
Groupes prédominants (3 minimum)	* sauts et sautillés * lancers *passage au travers	* serpentins * spirales * élans, balancers, circumduction, mouvements en 8 (BEC8)
Groupes secondaires (1 minimum)	* échappers d'un bout * rotations * balancers, circumductions, élan, mouvements en 8 (BEC8)	* lancer * échapper



La variété : il y a variété dans une famille s'il y a 3 éléments différents.

CORPS	Fautes possibles	VA	JS / JC
• 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. • 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. • La gymnaste ne doit pas rester immobile lorsqu'elle n'est plus en contact avec l'engin. • Les acrobaties * Chaque composition ne peut comporter plus de 3 éléments en promo et 5 éléments en élite acrobatiques différents (une combinaison compte pour 1 élément). • La position de début et de fin ne doit ni être un grand écart, ni un pont, ni une acrobatie, ni en porté. Il y a variété dans une famille s'il y a 2 éléments différents.	Absence d'un groupe corporel Manque de variété dans un groupe Abus d'un élément corporel Insuffisante utilisation de la tête et du tronc Variété insuffisante dans l'utilisation du corps Caractère non gymnique Absence de variété dans les dynamismes Statisme du corps (pendant lancer, roulement…) Plus de 3 acrobaties Acrobatie non liée au maniement de l'engin Grand écart ou pont ou acrobatie en position de début ou de fin finale	-0.30 -0.20 -0.20 -0.10 -0.10 -0.10 -0.20 -0.10 -0.20 par acro en + - 0.20 - 0.20	
REVALORISATIONS	**Bonus possibles**	**VA**	**JS / JC**
• La composition est valorisée si elle comporte des originalités: nouvelle liaison, nouvelle manière d'exécuter les éléments, nouvelle relation corps-engin, élément nouveau, … • Plus de 2 éléments main « gauche » • Manipulation par une autre partie du corps que les mains • **Les pas dansés : (D)** - Ils doivent durer au moins 8 temps. - Ils doivent etre exécutés en accord avec le tempo, le rythme, le caractère et les accents de la musique. - Ils peuvent être inspirés de diverses danses - Ils peuvent être exécutés à des niveaux, orientations, direction, vitesse différent(e)s. - Ils ne doivent pas être de simples mouvements comme marcher, piétiner, courir. - Deux manipulations différentes au minimum - Deux séquences de pas dansés maximum comptabilisées	Elément nouveau. Plus de 2 éléments main « gauche » 3 manipulations maximum Aucun rapport avec la musique Durée inférieure à 8 temps Moins de 2 manipulations	+ 0.20 + 0.20 +0.20 + 0.30 par séquence (+ 0.60 au maximum) Non comptabilisé	

2.2. Les duos et collectifs libres

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

GENERALITES	Fautes possibles	VA	JS / JC
• Toutes les gymnastes d'un duo/collectif doivent avoir les mêmes tenues (sauf pour l'Open)	Tenues non identiques (couleur et forme)		- 0.20
• Les gymnastes doivent rester sur le praticable pendant tout l'exercice. (sauf pour l'open)	Départ d'une gymnaste pendant l'exercice	- 2.00	
MUSIQUE	**Fautes possibles**	**VA**	**JS / JC**
• Durée des exercices: Duo de 1'00 à 1'30 / Coll élite de 2' à 2'30 / Open de 2'30 à 3'00	Mêmes pénalités que pour les individuels		
ESPACE : FORMATIONS	**Fautes possibles**	**VA**	**JS / JC**
• Chaque exercice d'ensemble doit comporter 6 formations minimum. • Les formations et les évolutions (déplacement pour un changement de formation) peuvent être réalisées par l'ensemble des gymnastes, en sous-groupes. • Les gymnastes ne doivent pas rester trop longtemps dans une même formation, cependant il faut que celle-ci soit nettement visible pour être comptabilisée.	Pénalité par formation manquante	- 0.10	
• Variété des formations : amplitude (large, serrée), dessin, emplacement (excentré ou non)	Manque de variété des formations ou des sous-groupes	-0.20	
ENGIN	**Fautes possibles**	**VA**	**JS / JC**
• En duo/collectif une gymnaste au moins doit être en contact direct avec les engins au début. • A la fin de l'exercice, toutes les gymnastes doivent être en contact avec un engin.	Absence de contact avec un engin	- 0.20	

CORPS	Fautes possibles	VA	JS / JC
• 1 même difficulté réalisée par toutes les gymnastes compte pour un élément, même successivement. • Des difficultés différentes réalisées simultanément par un groupe comptent pour 1 élément. • 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.			

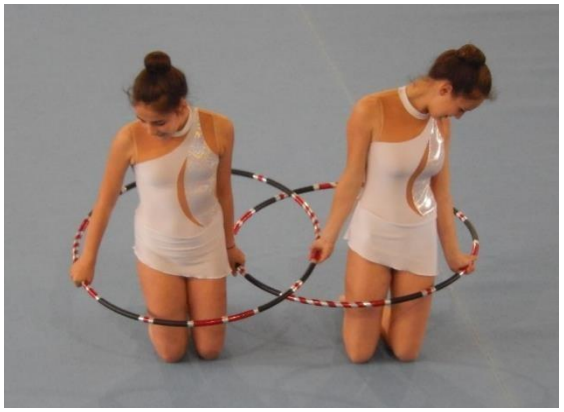
RELATIONS	Fautes possibles	VA	JS / JC
• Une relation est un jeu ou une interaction entre les gymnastes et /ou leurs engins. • Il est possible d'utiliser les engins pour créer des volumes, des espaces : contact, franchissement, passage au-dessus/en-dessous/ à travers, contournement … • Une relation sans 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. • 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. • Critères pour varier les relations : * la modalité: relation corps/corps, engin/engin, corps/engin * niveau: haut, moyen, bas * orientation: de face, de profil, de dos * nombre: par 2, par 3 et 2, par 4, par 5 • Chaque composition libre doit comprendre au moins 3 relations. • Critères de validation d'une relation : * Les relations peuvent se réaliser en sous-groupe ou par la totalité des gymnastes. * Si 2 relations différentes sont réalisées en même temps, on ne compte que la meilleure. * 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. • Elément interdit : former des pyramides	Manque de variété dans les relations Moins de 3 relations Statisme de la gymnaste et/ou de l'engin Elément interdit	- 0.20 - 0.40 - 0.20 - 0.50	

REVALORISATIONS	VA	JS / JC
• Originalités : nouvelle relation, nouvelle manière d'organiser un échange, manipulation sans les mains	+ 0.20	
• Manipulations sans les mains, par toutes les gymnastes du même engin, maximum 2 en Collectif Promotionnel et maximum 3 pour les autres catégories	Sup. non Comptabilisées	
• Formation supplémentaire (+ de 6)	+ 0.10 par Formation	
• Effets chorégraphiques: * créer un contraste, une rupture inattendue dans le temps, l'espace, l'énergie et dans la forme du mouvement * organisation des déplacements, de la combinaison des trajectoires entre les gymnastes (se croiser, créer des formes dans l'espace d'action). * Types d'effets chorégraphiques: - en cascade (rapide exécution) - en écho (exécution par contraste: 1 exécute, l'autre groupe lui répond) - en canon - passer d'un travail différencié à un effet simultané de manière inattendue - passer d'un travail en déplacement et / ou dynamique à une forme fixe - créer des effets visuels	+ 0.20	
• 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'enchainent, compter celles qui sont réussies		

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 enchainées	+ 0.10
Nombre de gymnastes impliquées dans la relation : Plus de 2 gym Valable une fois par enchainement : si toute l'équipe y participe.	 + 0.10 + 0.20

REVALORISATIONS (suite)	Fautes possibles	VA	JS / JC
• **<u>Portés</u>**: 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. * 3 portés maximum. Le porté n'est pas obligatoire et le nombre de gymnastes impliquées est libre.	Plus de 3 portés	- 0.20 chaque	
<u>Interdits</u>: 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.	Interdit lors d'un porté	- 0.50	
Les pas dansés : (D) - Ils doivent durer au moins 8 temps. - Toutes les gymnastes présentent sur le praticable doivent les effectuer. - Ils doivent etre exécutés en accord avec le tempo, le rythme, le caractère et les accents de la musique. - Ils peuvent être inspirés de danse classique, de salon, folklorique, moderne. - Ils peuvent être exécutés à des niveaux, orientations, direction, vitesse différent(e)s. - Ils ne doivent pas être de simples mouvements comme marcher, piétiner, courir. - Deux manipulations différentes au minimum - Deux séquences de pas dansés maximum comptabilisées	Aucun rapport avec la musique Durée inférieure à 8 temps Moins de 2 manipulations	+ 0.30 par séquence (+ 0.60 au maximum) Non comptabilisé	

II. PENDANT LA COMPÉTITION



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

1. 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
• Le mouvement ne doit pas être décalé par rapport à ce qui est prévu sur les temps, les phrases, les accents. • Continuité de la musique	Faute d'exécution rythmique (perte de rythme) Rupture totale, arrêt visible de toutes les gymnastes Mouvement en décalage avec la musique - sur la moitié de l'enchaînement - sur tout l'enchaînement Musique et mouvement ne finissent pas ensemble Interruption ou arrêt de la musique - en 1ère partie de l'enchaînement - en 2nde partie de l'enchaînement	- 0.10 - 0.30 - 0.50 - 1.00 - 0.20 - 0.50 - 0.20	

CORPS	Fautes possibles	EXE	JS
L'exécution doit respecter les caractéristiques suivantes: • correction des attitudes et des placements segmentaires • amplitude • qualité de détente et d'amortie • précision des appuis	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 - 0.10	
• **SAUT** * amplitude de l'impulsion * forme fixée et définie pendant le vol	Elévation insuffisante Forme non définie et fixée Manque d'amplitude Réception lourde	- 0.10 - 0.10 - 0.10 - 0.10	
• **PIVOT**: réalisé sur ½ pointes jusqu'à la fin de la rotation	Appui du talon Fome non fixée	- 0.10 - 0.10	
• **SOUPLESSE et ONDE**: flexion du tronc avant, dorsale ou latérale et amplitude.	La tête ne participe pas au mouvement	- 0.10	
• **EQUILIBRE**: Réalisés pieds plats, sur ½ pointe ou sur une autre partie du corps pendant 2''.	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	
• **ACROBATIES**: * roulades ou renversements * sans temps de suspension ni arrêt dans la position verticale ou en écart grand * point d'appui et plan	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	
• **DEPLACEMENTS et SAUTILLES**: Enchaînement de pas courus, courus, marchés et rythmés	Appuis incorrects (attaque du talon) Réception lourde Pointes de pieds non tendues	- 0.10 - 0.10 - 0.10	
• **MOUVEMENTS DE BRAS**: Balancer, circumduction…	Forme non définie et fixée Faute de plan	- 0.10 - 0.10	

ENGIN	Fautes possibles	EXE	JS
• 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
• BALLON	Roulement incorrect, ou avec un ou plusieurs rebonds Ballon agrippé (mauvaise prise) Roulement incomplet sur le corps Ballon contre l'avant-bras	- 0.10 - 0.10 - 0.10 - 0.10	
• MASSUES	Petits cercles et moulinets avec mouvements irréguliers ou interrompus Massues non placées dans le prolongement des bras Faute de plan Prise incorrecte	- 0.10 - 0.10 - 0.10 - 0.10	
• RUBAN	Nœud sans interruption de l'exercice Nœud avec interruption Enroulement involontaire autour d'une partie du corps avec interruption Serpentins et spirales: - avec ondulations ou boucles pas assez serrées - avec ondulations ou boucles d'amplitude différente Le bout du ruban traîne sur le sol involontairement Une grande partie du ruban traîne sur le sol Claquement du ruban	- 0.10 - 0.20 - 0.20 - 0.10 - 0.10 - 0.20 - 0.30 - 0.10	
CERCEAU	Roulement incorrect avec rebonds Roulement incomplet sur le corps Rotations : glissement sur l'avant-bras Rotation irrégulière Buté dans le cerceau Maniement incorrect, altération du plan, vibration	- 0.10 - 0.10 - 0.10 - 0.10 - 0.10 - 0.10	

ENGIN (suite)	Fautes possibles	EXE	JS
• CORDE	Corde pas tenue par les bouts Nœud dans la corde Perte d'un bout de la corde avec arrêt de l'exercice Enroulement involontaire autour du corps avec arrêt de l'exercice Buté dans la corde Déformation de la corde	- 0.10 - 0.10 - 0.10 - 0.20 - 0.10 - 0.10	
COLLECTIFS et DUOS	**Fautes possibles**	**EXE**	**JS**
• 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). • SYNCHRONISATION	Gymnastes décalées dans la formation Décalage dans l'exécution Amplitude différente Vitesse d'exécution différente Intensité d'expression différente Mouvement segmentaire différent Manque de synchronisation entre les gyms Collision entre 2 ou plusieurs gymnastes Collision entre 2 engins	- 0.10 par gym - 0.10 - 0.10 - 0.10 - 0.10 - 0.10 - 0.10 par gym - 0.20 - 0.10	

ANNEXE ET AUTRES DOCUMENTS

I. LA CHARTE DU JUGE 45

II. DOCUMENTS DU JUGEMENT 46

1. Fiches de jugement générales 47

2. Fiche du juge secrétaire 56

3. « Petits papiers » de jugement 57

III. LES IMPOSES 59

1. Imposé Benjamin·es 59

2. Imposé Minimes-Cadet·tes-Juniors 62

IV. L'OPEN 65

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 - Benjamines (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

1. Fiches de Jugement générales

Individuels Elites – Toutes catégories

COMPOSITION	REVALORISATION	POINTS	TOTAL

Valeur technique

EXIGENCES	Prendre les 6 meilleures difficultés, dont max. 3 avec lancers • 1 saut • 1 équilibre • 1 pivot • 3 difficultés au choix	Valeur de difficulté - 0.30 par difficulté interdite (plus de 2 par combinaison) -0.20 si répétition d'une même difficulté plus de 2 fois.	

Valeur artistique

CONTRAT DE BASE			5.5
ESPACE	• Occupation de tout le praticable • Niveau très haut, haut, bas, très bas • Trajectoires rectilignes, courbes, brisées • Orientations face, profil, dos	• - 0.10 pour chaque partie inoccupée • - 0.10 par niveau manquant • - 0.10 par trajectoire manquante • - 0.10 par orientation manquante	1
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	• Utilisation de tous les groups • Variété engin (au moins 3 manipulations diff. par famille dans les groupes prédominants et 1 élement par famille secondaire) • Variété corporelle (au moins 2 éléments diff. par famille, sauf en accro : 1) • Utilisation des différents plans dans la manipulation : frontal, dorsal, horizontal, sagittal	• - 0.30 pour absence d'un groupe • - 0.20 pour manque de variété dans un groupe • - 0.30 pour maniement insuffisant • -0.20 par acro, au delà de 5 acro • - 0.10 par plan manquant • - 0.20 prédominance d'un groupe	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.	• Jamais : 0 à 0.40 • De temps en temps : 0.50 à 0.80 • Souvent : 0.90 à 1.20 • Tout le temps: 1.30 à 1.50	1.5

REVALORISATION			
ORIGINALITES	• Nouveautés • Liaisons originales • Manipulation avec une autre partie du corps • Pas dansés	• + 0.20 par élément • Maximum 3 manipulations sans les mains • + 0.30 par séquence, maximum 2	

Individuels Promotionnels – Toutes catégories

COMPOSITION	REVALORISATION	POINTS	TOTAL

Valeur technique

EXIGENCES	Prendre les 5 meilleures diff dont max 3 avec lancers • 1 saut • 1 équilibre • 1 pivot 2 difficultés au choix Maximum 3 combinaisons seront comptées	Valeur des difficultés N1 à N4 - 0.30 par difficulté interdite(plus de 2 par combinaison) -0.20 si répétition d'une même difficulté plus de 2 fois.	

Valeur artistique

CONTRAT DE BASE			5.5
ESPACE	• Occupation de tout le praticable • Niveau très haut, haut, bas, très bas • Trajectoires rectilignes, courbes, brisées • Orientations face, profil, dos	• - 0.10 pour chaque partie inoccupée • - 0.10 par niveau manquant • - 0.10 par trajectoire manquante • - 0.10 par orientation manquante	1
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	• Utilisation de tous les groupes • Variété engin (au moins 3 manipulations diff. par famille dans les groupes prédominants et 1 élement par famille secondaire) • Variété corporelle (au moins 2 éléments diff. par famille, sauf en accro : 1) • Utilisation des différents plans dans la manipulation: frontal, dorsal, horizontal, sagittal	• - 0.30 pour absence d'un groupe • - 0.20 pour manque de variété dans un groupe • - 0.30 pour maniement insuffisant • - 0.10 par plan manquant • - 0.20 prédominance d'un groupe	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.	• Jamais: 0 à 0.40 • De temps en temps : 0.50 à 0.80 • Souvent: 0.90 à 1.20 • Tout le temps: 1.30 à 1.50	1.5

REVALORISATION			
ORIGINALITES	• Nouveautés • Liaisons originales • Manipulation avec une autre partie du corps • Pas dansés	• + 0.20 par éléments • Seulement 3 manipulations sans les mains seront comptabilisées • + 0.30 par séquence, maximum 2 •	

Individuels – Toutes catégories

Exécution

EXECUTION	DESCRIPTION	POINTS	TOTAL /
TECHNIQUE CORPORELLE	• Evolution sur 1/2 pointes • Qualité des appuis • Correction des attitudes • Amplitude des mouvements	Pénalité de 0.10 à 0.50 selon la gravité de la faute	
TECHNIQUE ENGIN	• Tenue de l'engin: prise souple • Mise à distance: engin loin du corps • Concordance: tout le corps est impliqué dans la mobilisation de l'engin • Chute de l'engin	idem	
EXECUTION RYTHMIQUE	• Perte du rythme • Absence de concordance entre la musique et la fin de l'enchaînement	- 0.10 à chaque fois -0.20 une seule fois	

Duos Elites – Toutes catégories

COMPOSITION	REVALORISATION	POINTS	TOTAL

Valeur technique

EXIGENCES	Prendre les 6 meilleures difficultés, dont max. 3 avec lancers • 1 saut • 1 équilibre • 1 pivot • 2 échanges différents • 1 difficulté au choix	Valeur des difficultés Valeur des échanges : voir tableau p.21 - 0.30 par difficulté interdite (plus de 2 par combinaison) -0.20 si répétition d'une même difficulté plus de 2 fois.	

Valeur artistique

CONTRAT DE BASE			5.5
ESPACE	• Occupation de tout le praticable • Niveau très haut, haut, bas, très bas • Trajectoires rectilignes, courbes, brisées • Orientations face, profil, dos	• - 0.10 pour chaque partie inoc. • - 0.10 par niveau manquant • - 0.10 par trajectoire manquante • - 0.10 par orientation manquante	1
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	• Utilisation de tous les groupes • Variété engin (au moins 3 manipulations diff. par famille dans les groupes prédominants et 1 élément par famille secondaire) • Variété corporelle (au moins 2 éléments diff. par famille, sauf en accro : 1) 1 gym sur 2 doit l'effectuer • Utilisation des différents plans dans la manipulation: frontal, dorsal, horizontal, sagittal • Variété des relations (C-C, C-E, E-E; niveau debout-au sol; orientation) • Variété des échanges	• - 0.30 pour absence d'un groupe • - 0.20 pour manque de variété dans un groupe • - 0.30 pour maniement insuffisant • - 0.10 par plan manquant • -0.20 par acro, au delà de 5 acro • - 0.40 si moins de 3 relations • - 0.20 prédominance d'un groupe	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.	• Jamais: 0 à 0.40 • De temps en temps: 0.50 à 0.80 • Souvent: 0.90 à 1.20 • Tout le temps: 1.30 à 1.50	1.5

REVALORISATION			
ORIGINALI-TES	• Nouveautés • Liaisons originales • Manipulation avec une autre partie du corps • Pas dansés	• + 0.20 par élément • Maximum 3 manipulations sans les mains • + 0.30 par séquence, maximum 2	
RELATIONS		• + 0.10 à 0.60 par relation • + 0.20 par porté	
EFFETS CHOREGRA-PHIQUES	• Cascade, canon, écho • Passer d'un travail différencié à un travail simultané • Passer d'un travail en déplacement et / ou dynamique à une forme fixe • Tout effet visuel	• + 0.20 pour tout effet	

Duos Promotionnels – Toutes catégories

COMPOSITION	REVALORISATION	POINTS	TOTAL

Valeur technique

EXIGENCES	Prendre les 5 meilleures difficultés, dont max. 3 avec lancers • 3 difficultés au choix dans 3 groupes corporels différents • 2 échanges différents Maximum 3 combinaisons seront comptées.	Valeur des difficultés N1 à N4 Valeur des échanges : voir tableau p.21 - 0.30 par difficulté interdite (plus de 2 par combinaison) -0.20 si répétition d'une même difficulté plus de 2 fois.	

Valeur artistique

CONTRAT DE BASE			5.5
ESPACE	• Occupation de tout le praticable • Niveau très haut, haut, bas, très bas • Trajectoires rectilignes, courbes, brisées • Orientations face, profil, dos	• - 0.10 pour chaque partie inoc. • - 0.10 par niveau manquant • - 0.10 par trajectoire manquante • - 0.10 par orientation manquante	1
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	• Utilisation de tous les groupes • Variété engin (au moins 3 manipulations diff. par famille dans les groupes prédominants et 1 élément par famille secondaire) • Variété corporelle (au moins 2 éléments diff. par famille, sauf en accro: 1) 1 gym sur 2 doit l'effectuer • Utilisation des différents plans dans la manipulation: frontal, dorsal, horizontal, sagittal • Variété des relations (C- C, C-E, E-E; niveau de- bout-au sol; orientation) • Variété des échanges	• 0.30 pour absence d'un groupe • • - 0.20 pour manque de variété dans un groupe • - 0.30 pour maniement insuffisant • - 0.10 par plan manquant • - 0.40 si moins de 3 relations • - 0.20 prédominance d'un groupe	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.	• Jamais : 0 à 0.40 • De temps en temps : 0.50 à 0.80 • Souvent : 0.90 à 1.20 • Tout le temps : 1.30 à 1.50	1.5

REVALORISATION			
ORIGINA-LITES	• Nouveautés • Liaisons originales • Manipulation avec une autre partie du corps • Pas dansés	• + 0.20 par élément • Maximum 3 manipulations sans les mains • + 0.30 par séquence, maximum 2	
RELATIONS		• + 0.10 à 0.60 par relation • + 0.20 par porté	
EFFETS CHOREGRA-PHIQUES	• Cascade, canon, écho • Passer d'un travail différencié à un travail simultané • Passer d'un travail en déplacement et / ou dynamique à une forme fixe • Tout effet visuel	• + 0.20 pour tout effet	

Collectifs Promotionnels – Benjamines

COMPOSITION	REVALORISATION	POINTS	TOTAL

Valeur technique

EXACTITUDE			6
ELEMENTS		- 0.10 par gymnaste et élément manquant	3
MUSIQUE	• Exactitude de l'interprétation rythmique • Correspondance avec le découpage musical	- 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	• Occupation de tout le praticable • Niveau très haut, haut, bas, très bas • Trajectoires rectilignes, courbes, brisées • Orientations face, profil, dos • Richesse des évolutions (passage d'une formation à une autre) • Formations (6 obligatoires) et variété (formations larges, serrées, groupes, sous-groupes)	• - 0.10 pour chaque partie inoc. • - 0.10 par niveau manquant • - 0.10 par trajectoire manq. • - 0.10 par orientation manq. • - 0.10 par formation manquante • - 0.10 manque de variété dans les sous-groupes	3
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	• Utilisation de 4 familles à l'engin et de 2 familles corporelles (la moitié des gyms effectuent l'élément) • Variété des échanges • Variété des relations	• - 0.30 pour absence d'un groupe corporel ou engin • - 0.30 pour maniement insuffisant • - 0.40 si moins de 3 relations	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.	• Jamais : 0 à 0.20 • De tps en tps : 0.30 à 0.40 • Souvent : 0.50 à 0.70 • Tout le temps: 0.80 à 1.00	1

REVALORISATION			
ORIGINALI-TES	• Nouveautés • Liaisons originales • Manipulation avec une autre partie du corps • Pas dansés	• + 0.20 par élément • Maximum 2 manipulations sans les mains • + 0.30 par séquence, maximum 2	
RELATIONS		• + 0.10 à 0.60 par relation • + 0.20 par porté • + 0.20 par relation de toute l'éq. (compta. 1 seule fois)	
FORMATIONS		• + 0.10 par formation suppl.	
EFFETS CHOREGRA-PHIQUES	• Cascade, canon, écho • Passer d'un travail différencié à un travail simultané • Passer d'un travail en déplacement et / ou dynamique à une forme fixe • Tout effet visuel	• + 0.20 pour tout effet	

Collectifs Promotionnels – M/C/J

COMPOSITION	REVALORISATION	POINTS	TOTAL

Valeur technique

EXACTITUDE			6
ELEMENTS		- 0.10 par gymnaste et élément manquant	3
MUSIQUE	• Exactitude de l'interprétation rythmique • Correspondance avec le découpage musical	- 0.10 à chaque fois	1
RESPECT DU TEXTE		- 0.05 par gymnaste et élément manquant	2
PARTIE LIBRE			
EXIGENCES	Prendre les 3 meilleures difficultés dont un échange par lancer	Valeur des difficultés N1 à N4 Valeur des échanges 0.20 à 4m - 0.30 par difficulté interdite (plus de 2 par combinaison) -0.20 si répétition d'une même difficulté plus de 2 fois.	

Valeur artistique

CONTRAT DE BASE			5.5
ESPACE	• Occupation de tout le praticable • Niveau très haut, haut, bas, très bas • Trajectoires rectilignes, courbes, brisées • Orientations face, profil, dos • Richesse des évolutions (passage d'une formation à une autre) • Formations (6 obligatoires) et variété (formations larges, serrées, groupes, sous-groupes)	• - 0.10 pour chaque partie inoc. • - 0.10 par niveau mnaquant • - 0.10 par trajectoire manq. • - 0.10 par orientation manquante • - 0.10 par formation manquante • - 0.10 manque de variété dans les sous-groupes	3
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	• Utilisation de 4 groupes - Engin: au moins un élément - Corporel : au moins 1 élément (la moitié des gyms effectuent l'élément) • Variété des échanges • Variété des relations	• - 0.30 pour absence d'un groupe corporel ou engin • - 0.30 pour maniement insuffisant • - 0.40 si moins de 3 relations	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.	• Jamais: 0 à 0.20 • De tps en tps: 0.30 à 0.40 • Souvent: 0.50 à 0.70 • Tout le temps: 0.80 à 1.00	1

REVALORISATION			
ORIGINALI-TES	• Nouveautés • Liaisons originales • Manipulation avec une autre partie du corps • Pas dansés	• + 0.20 par élément • Maximum 2 manipulations sans les mains • + 0.30 par séquence, max. 2	
RELATIONS		• + 0.10 à 0.60 par relation • + 0.20 par porté • + 0.20 par relation de toute l'éq. (compta. 1 seule fois)	
FORMATIONS		• + 0.10 par formation suppl.	
EFFETS CHOREGRA-PHIQUES	• Cascade, canon, écho • Passer d'un travail différencié à un travail simultané • Passer d'un travail en déplacement et / ou dynamique à une forme fixe • Tout effet visuel	• + 0.20 pour tout effet	

Collectifs libres Elites – Toutes catégories

COMPOSITION	REVALORISATION	POINTS	TOTAL

Valeur technique

EXIGENCES	Prendre les 6 meilleures difficultés, dont max. 3 avec lancers • 1 saut • 1 équilibre • 1 pivot • 2 échanges différents par lancer • 1 difficulté au choix	Valeur des difficultés N1 : 0.10[...] N5 : 0.50 -0.30 par difficulté interdite (plus de 2 par combinaison) -0.20 si répétition d'une même difficulté plus de 2 fois.	

Valeur artistique

CONTRAT DE BASE			6.5
ESPACE	• Occupation de tout le praticable • Niveau très haut, haut, bas, très bas • Trajectoires rectilignes, courbes, brisées • Orientations face, profil, dos • Richesse des évolutions (passage d'une formation à une autre) • Formations (6 obligatoires) et variété (larges, serrées, groupe, sous-groupe	• - 0.10 pour chaque partie inoc. • - 0.10 par niveau manquant • - 0.10 par trajectoire manq. • - 0.10 par orientation manq. • - 0.10 par formation manquante • - 0.10 manque de variété dans les sous-groupes	2
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	• Utilisation de tous les groupes • Variété engin (2 élements par famille) • Variété corporelle (2 éléments par famille) 3 gym sur 5 doivent l'effectuer • Utilisation des différents plans dans la manip.: frontal, dorsal, horizontal, sagittal • 3 relations variées : nombre, modalité (C-C, C-E; E-E), niveau, orientation, sous-groupe) • Variété des échanges	• - 0.30 pour absence d'un gr. • - 0.20 pour manque de variété dans un groupe • - 0.30 pour manie^{t} insuffisant • - 0.20 par acro, au delà de 5 • - 0.10 par plan manquant • - 0.40 si moins de 3 relations • - 0.20 prédominance d'un groupe	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.	• Jamais : 0 à 0.40 • De tps en tps : 0.50 à 0.80 • Souvent : 0.90 à 1.20 • Tout le temps : 1.30 à 1.50	1.5

REVALORISATION			
ORIGINALI-TES	• Nouveautés • Liaisons originales • Manipulation avec une autre partie du corps • Pas dansés	• + 0.20 par élément • Maximum 3 manipulations sans les mains • + 0.30 par séquence, maxi 2	
RELATIONS		• + 0.10 à 0.60 par relation • + 0.20 par porté • + 0.20 par relation de toute l'éq. (compta. 1 seule fois)	
FORMATIONS		• + 0.10 par formation suppl.	
EFFETS CHOREGRA-PHIQUES	• Cascade, canon, écho • Passer d'un travail différencié à un travail simultané • Passer d'un travail en déplacement et / ou dynamique à une forme fixe • Tout effet visuel	• + 0.20 pour tout effet	

Duos et Collectifs – Toutes catégories

Exécution

EXECUTION	DESCRIPTION	POINTS	TOTAL / 8
TECHNIQUE CORPORELLE	• Evolution sur 1/2 pointes • Qualité des appuis • Correction des attitudes • Amplitude des mouvements	Pénalité de 0.10 à 0.50 selon la gravité de la faute	
TECHNIQUE ENGIN	• Tenue de l'engin: prise souple • Mise à distance: engin loin du corps • Concordance: tout le corps est impliqué dans la mobilisation de l'engin • Chute de l'engin	idem	
ENSEMBLE	• Simultanéité • Synchronisation • Aisance et dextérité égale chez toutes les gymnastes	- 0.10 à chaque fois	
EXECUTION RYTHMIQUE	• Perte du rythme • Absence de concordance entre la musique et la fin de l'enchaînement	- 0.10 à chaque fois - 0.20 une seule fois	

3. Fiche du Juge secrétaire

Pénalités du juge secrétaire

FAUTES	Nombre de fautes	Pénalités
Les engins		
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		
Tenue et Comportement sur le praticable		
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		
Entrée – Mise en place - Fin		
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'enchainement : -0.20		
Pour les OPEN mise en place de plus de 20 '' : - 0.50		
Musique		
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 **MIN** **C/J/S**

IND **DUO** **COLLECTIF** **OPEN**

ELITE **PROMOTIONNEL**

4. «Petits Papiers» des Juges

Fiche Chronométreur

Nom : …… **N° gymnaste : ……**

ELITE					
Individuel		***Duo***		***Collectif***	
Benj/Min1	M2/Ca/Ju	Benj/Min1	M2/Ca/Ju	C5	

PROMOTIONNEL					
Individuel		***Duo***			***Open***
Min	Cad/Jun	Benj	Min	Cad/Jun	

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

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

Nombre de secondes de dépassement :

Fiche de juge de ligne

Nom : ……..
N° gymnaste : ……

Elite				
Individuel		***Duo***		***Collectif***
Benj/Min	Cad/Jun	Benj/Min	Cad/Jun	CollElite

Promotionnel							
Individuel		***Duo***			***Collectif***		
Min	Cad/Jun	Benj	Min	Cad/Jun	Benj C4	Benj C6	M/Cad/Jun

Sortie d'engin	**Sortie de gymnaste**	**Engin de remplacement**

Fiche de jugement
JURY A ou JURY B

Nom : ……..
N° gymnaste : ……

Elite				
Individuel		***Duo***		***Collectif***
Benj/Min	Cad/Jun	Benj/Min	Cad/Jun	CollElite

Promotionnel							
Individuel		***Duo***			***Collectif***		
Min	Cad/Jun	Benj	Min	Cad/Jun	Benj C4	Benj C6	M/Cad/Jun

Valeur technique	**Valeur artistique**	**Exécution**

Nom du juge : ……..
N° du juge : ……

Fiche de jugement
OPEN

Nom : ……..
N° gymnaste : ……

Thème : ……..

Espace (sur 2) – **thème** (sur 1,5) **Musique** (sur 1,5)	
Variété et choix des éléments Corporel – engin	
Variété et choix des éléments Relations – échanges	
Revalorisations	
Exécution	

Nom du juge : ……..
N° du juge : ……

III. LES IMPOSÉS

1. Imposé benjamines

Imposé ballons Benjamines 2024 - 2028

En gras : les éléments de la fiche exactitudes.
L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Découpage musical : Intro 2x8 temps / fin imposé à 1min30 / partie finale libre, fin de la musique à 1min57

Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B
Pose de début libre *(2 x 8 temps)*	libre	libre
Repère musical 10sec : VOIX	Debout, le ballon tenu à deux mains devant soi sous le ventre.	
8 temps *Cf vidéo : « début enchaînement"*	Pas dansés sur 4 temps : dégagé droit puis gauche, écarter en seconde sur les talons alternés, et ballon au-dessus de la tête, bras tendus sur l'accent des talons. **Ramener le ballon en contraction au niveau du ventre en resserrant les jambes et le lâcher devant soi (passif) en écartant les jambes en seconde**. Rebond actif avec une main dans la même position.	
2 x 8 temps *Cf vidéo : « carrousel »*	Déplacement bras tendu devant soi, avec lancé du ballon. Se retrouver en carrousel mêmes mains jointes : **petit échappé au-dessous du bras tendu, vers l'intérieur, récupération même main.** Déplacement en carrousel avec sautillé (DDGG) avec le ballon en équilibre instable et rebond du ballon sur petit saut extension. Récupération à une main. Venir se placer face à face avec tours sur soi-même et ballon en équilibre sur la main, bras tendu à l'horizontal puis transmission main droite main gauche dans le dos.	
8 temps *Cf vidéo : « onde antéropostérieure »* Repère musical 32sec : « HEY » pendant 10sec	**Onde antéropostérieure, le ballon est tenu à deux mains** et passe du haut des cuisses à bras tendu vers le haut **en suivant la forme du corps**. Échange en rebond du ballon face à face, départ ballon tenu dans la main bras tendu vers le haut, bras libre à l'horizontale devant soi. Rattrapé à une main. Déplacement pour venir se placer en colonne, ballon tenu à deux mains devant le visage, bras fléchis, coudes écartés, avec petit cercle autour de la tête.	
8 temps *Cf vidéo : « colonne »*	Fente à droite puis à gauche, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.	Fente à gauche puis à droite, avec le ballon qui reste au centre à hauteur du visage.
	Pour changer de formation, une partie des gymnastes lancent vers le haut avec pas chassés, les autres lancent sur place, par poussée du ballon et ouverture des bras. Laisser un rebond du ballon au sol et le récupérer à une main.	

Imposé ballons Benjamines 2024 – 2028

Repère musical 42sec : « HEY » pendant 10sec	**Descente un genou au sol, avec effet en cascade en 2 sous-groupes.** Se relever en roulant le ballon des mains vers la poitrine, croiser les avant-bras. Descente un genou au sol en roulant le ballon de la poitrine vers les mains. Se placer en fente au sol. Rester au sol.	Se mettre accroupi en roulant le ballon des mains vers la poitrine, croiser les avant-bras. Se relever en roulant le ballon de la poitrine vers les mains. Marcher vers la gymnaste au sol, ballon en équilibre instable devant soi.
8 temps	Fente au sol, un genou fléchi, l'autre jambe tendue au sol, buste relevé	Petit saut au-dessus de la gymnaste, ballon en équilibre instable devant soi.
	Venir se placer côte à côte en équilibre fessier.	
8 temps Repère musical 52 sec : Coup de feu *Cf vidéo : « échange du ballon et clap »* Repère musical : « Claquettes et Onomatopées »	**Échange du ballon par roulé sous ses jambes et celles de sa partenaire**. Soulever les jambes lorsque le ballon passe.	**Échange du ballon par lancé** au-dessus de sa partenaire et soulever les jambes au passage du ballon roulé au sol. Récupérer le ballon.
	Se tourner vers sa partenaire et frapper trois fois son ballon contre celui de sa partenaire. **Rebond du ballon sur la poitrine** à et le rattraper à deux mains bras tendu devant soi. Trois battements de jambes au sol (plier jambes), dos droit et ballon tenu à deux mains devant soi.	
8 temps *Cf vidéo : « échange du ballon et clap »*	Se relever avec un genou à terre en faisant rouler le ballon au sol. Trois « clap » dans les mains. **Rattraper le ballon à une main à l'issue du roulé**. **Equilibre en retiré, pieds plats, genou ouvert** avec le ballon tenu à deux mains au-dessus de la tête.	
8 temps *Cf vidéo : « tour, roulé,.. »*	Ballon tenu sur la tête à deux mains, tours pour se déplacer. Roulé du ballon sur le bras, accompagné de l'autre main. Passage main opposée et balancé dans l'axe antéropostérieur. Echappé avec changement de main.	
2 x 8 temps Repère musical 1min13 : « lalala » *Cf vidéo : « tour enveloppé, passage ballon autour du partenaire »*	Tour enveloppé avec circumduction du ballon.	
	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour du cou de l'autre gymnaste. Placer le ballon devant soi bras tendus.	Faire passer le ballon autour de ses jambes fléchies avec changement de main, puis autour de la taille de la gymnaste A en rechangeant de main. Ballon à deux mains, passer sous le ballon de l'autre gymnaste et l'échappé par un rebond vers le haut.
	Mouvement en 8 « aménagé » : Engager le mouvement jusqu'à la moitié et revenir.	
8 temps *Cf vidéo : « petits pas dansés »*	**Pas chassé saut ciseau avec rebond du ballon pendant le saut**. Rattrapé une main. Tours du ballon entre les deux mains avec petits pas dansés en tournant sur soi-même.	

Fin de la partie imposée à 1'30 et début de la partie libre

Bourges, le 20, 21 et 22 janvier 2023

COLLECTIF BENJAMINES 2024-2028
EXACTITUDES

MàJ JUIN 2023

A. Avez-vous vu pour toutes les gymnastes réussir ?		Oui / Non
1	Ramener le ballon en contraction au niveau du ventre en resserrant les jambes et le lâcher devant soi (passif) en écartant les jambes en seconde	
2	Petit échappé au-dessous du bras tendu, vers l'intérieur, récupération même main	
3	Onde antéropostérieure, le ballon est tenu à deux mains en suivant la forme du corps	
4	Descente un genou au sol, avec effet en cascade en 2 sous-groupes	
5	**RELATION** Échange du ballon par roulé sous ses jambes et celles de sa partenaire et lancé	
6	Rebond du ballon sur la poitrine	
7	Rattraper le ballon à une main à l'issue du roulé au sol	
8	Equilibre en retiré, pieds plats, genou ouvert	
9	Mouvement en 8 « aménagé »	
10	Pas chassé saut ciseau avec rebond du ballon pendant le saut	
	- 0.10 par élément manquant :	/ 3 pts

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

C. Exactitude Rythmique : éléments imposés du découpage musical -0.05 par gymnaste décalée avec maximum -0.20 par équipe.	/ 1 pt
Respect des repères musicaux : 0.20 par repère 10'' : début de l'imposé 32'' : échange avec rebond du ballon 53'' : claquettes et onomatopées (frapper son ballon 3 fois avec sa partenaire) 1'13 : « lalala » tour naturel face à face 1'30 : fin de l'imposé	

TOTAL A + B + C :	/6pts

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

2. Imposé minimes / cadettes / juniors

Imposé Cerceaux Minimes/Cadettes/Juniors 2022-2026

En gras : les éléments de la fiche exactitude.
L'appellation « Gymnaste A » et « Gymnaste B » est à titre indicatif pour différencier les rôles.
Toutes les indications « Droite » « Gauche » peuvent être inversées.

Découpage musical : Intro 3x8 temps / durée imposé : 14x8 temps +4 temps / fin imposé à 1min34 / partie finale libre, fin de la musique à 2min04

Phrases musicales et repères	Gymnaste A	Gymnaste B
Pose de début libre (*3 phrases musicales de 8 temps*)	libre	libre
8 temps Repère musical 13 sec *Cf vidéo : « Pas dansés et tour »*	Départ dans le cerceau. Remontée du talon en alternant 5 fois jambe G/D ou D/G, avec remontée du cerceau en pliant les coudes et renversement arrière dans le dos. Pieds joints avec demi plié puis monté sur demi pointe avec élan du cerceau devant soi dans le plan horizontal et demi-renversement.	
4 temps	Tombé en fente G/D ou D/G (Saute rassemble) avec élan du cerceau dans le plan frontal bas, même côté que la fente.	
4 temps	Tour naturel avec circumduction puis rotation sagittale sur 4 sautillés. Monter le cerceau et ouvrir sur le côté.	
8 temps *Cf vidéo : « Planche et toupie »*	**Équilibre planche avec toupie du cerceau au sol.** **Rassembler les pieds sur demi pointe pour effectuer le huit dans le dos avec changement de main.** **Changement de main devant soi par échappé.**	
8 temps Repère musical 31 sec *Cf vidéo : « Pas rythmés et échappé »*	Pas rythmés : 3 dégagés en pivot avec promenade du cerceau. Main libre derrière la nuque et coude haut. **Échappé avec renversement devant soi de la même main, pieds rassemblés.**	
Travail différent *8 temps* *Cf vidéo : « Grand lancer et saut de chat dans cerceau »*	Élan du cerceau et un pas chassé avec grand lancer du cerceau, dans le plan sagittal **Déplacement avec passage à travers le cerceau en saut de chat tournant.**	**Déplacement avec passage à travers le cerceau en saut de chat tournant.** Élan du cerceau et un pas chassé avec grand lancer du cerceau dans le plan sagittal.
8 temps *Cf vidéo : « Gilet sans manche »* *« Grand lancer oblique »*	Poser le cerceau sur une épaule et le récupérer de l'autre côté, puis le positionner en oblique basse pour le lancer oblique. **Échange par grand lancer oblique haute à au moins 4 mètres de distance.**	
Travail différent *2 x 8 temps* Repère musical 50 sec *Sing sing sing* *Cf vidéo : « Passage au sol avec relation à 2 »*	Descente au sol avec tour sur les fesses et grande circumduction horizontale du cerceau. Au-dessus de la tête, puis changement de main dans le dos. Assis en 4ème au sol, cerceau tenu, posé au sol devant soi à l'horizontal.	Grande circumduction horizontale du cerceau puis changement de main dans le dos. **Grand rétro et entrer dans le cerceau de sa partenaire, puis récupérer le rétro.**

	Se mettre à genoux dressés, pour faire sortir la partenaire en remontant le cerceau, tenu en supination. Poursuivre le mouvement jusqu'à la verticale haute, demi-tour et redescendre le cerceau en respectant le plan.	
8 temps *Cf vidéo : « Carré magique et pivot »*	**Déplacement carré magique avec enroulé du cerceau autour du bras pour préparation pivot.** Pivot avec changement de main dans le dos, cerceau à l'horizontal	
8 temps Repère musical 1min *Cf vidéo : « Pas dansés : kick et swings »*	**Demi-circumduction dans le plan horizontal jusque derrière la tête pour faire glisser le cerceau le long du bras jusqu'à la main opposée.** • **Pas dansé : 3 kicks avec rotation frontale du cerceau** Amener le cerceau sur le côté, plan vertical, puis ramener le cerceau face à soi dans le plan vertical tenu à deux mains. Cerceau tenu à deux mains avec « swings » : descendre accroupi et remonter. Déplacement en tournant avec fenêtre du cerceau.	
2 x 8 temps Repère musical 1min11 *percussions* *Cf vidéo : « Cascade et lancer »*	Alignement avec passage en cascade : Numéro des gymnastes :1 ;2 ;3 ;4 - les gymnastes 2 ;3 ;4 : changement de main au-dessus de la tête et transmission à la gymnaste de devant en cascade en partant du numéro 4. - Les gymnastes 2 ;3 ;4 : Bascule du buste arrière et avant avec deux claquements de doigts. (La gymnaste 4 n'est pas obligée de le faire.) - la gymnaste numéro 1, (devant) fait une toupie du cerceau avec la main, elle récupère le cerceau de la gymnaste 2 et lance par son cerceau, un cerceau à plat vers l'arrière à la gymnaste 4.	
4 temps	**Pas chassés saut de biche avec rotation sagittale du cerceau.**	
4 temps *Cf vidéo : « Roulé sur buste/échange par roulé au sol »*	**Roulé complet du cerceau sur le buste devant et derrière.**	Échange de cerceaux par roulé au sol.
8 temps Repère musical 1min28 *Sing sing sing…* *Cf vidéo : « Descente au sol , battements de jambes »*	Descente au sol avec renversements pendant la circumduction au-dessus de la tête. Allonger sur le dos, jambes à la verticale, à 90° avec 3 battements.	
4 temps *Cf vidéo : « Passage à genoux, 3 frappés »*	Venir sur les genoux : trois frappés du cerceau au sol. Élan sur genoux dressés, une jambe sur le côté, à l'opposé du cerceau.	

COLLECTIF CERCEAUX M/C/J 2022-2026
EXACTITUDES

A. Avez-vous vu pour toutes les gymnastes réussir ?		Oui / Non
1	Equilibre en planche avec toupie au sol + boucle dans le dos	
2	Echappé du cerceau avec renversement sagittal devant soi de la même main	
3	Déplacement en saut de chat tournant avec passage dans le cerceau	
4	Echange par **grand** lancer à l'oblique haute pour toutes les gyms à au moins 4m	
5	Relation à 2 : grand rétro au-dessus du cerceau + entrée de la gym dans le cerceau de sa partenaire	
6	Carré magique avec un enroulé du cerceau autour du bras	
7	Demi circumduction à l'horizontal derrière la tête pour faire glisser le cerceau le long du bras jusqu'à la main opposée	
8	Pas dansés **8 temps** pour toutes les gyms (3 kicks avec rotation frontale du cerceau + "swing" vers le bas puis vers le haut)	
9	Pas chassés et saut de biche avec rotation sagittale du cerceau	
10	Roulé complet du cerceau à l'avant et à l'arrière du buste	
	- 0.10 par élément manquant :	/ 3 pts

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

C. Exactitude Rythmique : éléments imposés du découpage musical -0.05 par gymnaste décalée avec maximum -0.20 par équipe.	/ 1 pt
Respect des repères musicaux : (au départ de la musique) • 12 secondes : début de l'imposé • 31 secondes : promenade du cerceau • 50 secondes : relation à 2 + rétro • 1'04 secondes : 2e série de pas dansés • Fin de l'imposé : 1'34 *Pour information, fin de la musique à 2'04*	

TOTAL A + B + C	**/ 6 PTS**

<u>NB</u>: Les formations et les orientations 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.

2. Jugement

2.1. 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 y 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

2.2. Exécution

L'exécution est notée sur 8 points et évolue les critères suivants :
- technique corporelle
- technique engin
- ensemble
- exécution rythmique

OPEN – Toutes categories

Valeur artistique

CONTRAT DE BASE			13	
ESPACE	• Occupation de tout le praticable (1/4 - 1/2 - 1/3 - 1) • Niveau très haut, haut, bas, très bas • Trajectoires rectilignes, courbes, brisées • Orientations face, profil, dos • Formations (6 obligatoires) et variété (formations larges, serrées, groupes, sous-groupes)	- 0.50 pour absence de gymnastes sur le praticable - 0.10 par formation manquante	2	2 juges: ils donnent une note sur 5 points
THEME DE BASE	• Une idée guide du début jusqu'à la fin		1.5	
MUSIQUE	Relation étroite entre la musique et le mouvement : • Harmonie musique - mouvement • Harmonie rythme - mouvement	Absence : - 0.10 Absence : - 0.10	1.5	
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	• Utilisation de tous les groupes corporel / 1 point • Variété des manipulations aux engins / 2 points • Harmonie, unité entre les différents engins / 2 points (éviter l'effet «fouillis»)	- 0.20 si absence d'un groupe corporel - 0.10 si manque de variété dans un groupe - 0.10 à chaque effet « fouillis » - 0.20 si plus de 4 éléments en main libre - 0.20 prédominance d'un gpe - 0.20 pour répétition d'une difficulté corporelle	5	2 juges: ils donnent une note sur 5 points
VARIETE ET CHOIX DES ELEMENTS	• 4 relations* et 2 échanges* par lancer avec 4 gyms / 1 point • Variété des relations et échanges / 2 pts - nombre - modalités (c-c, c-e, e-e) - niveau (haut, bas) - orientation - distance - engin - échange par transmission, rebond, rouler.	- 0.20 par échange ou relation manquant	3	2 juges: ils donnent une note sur 3 points

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

REVALORISATION			
ORIGINALITE	• Nouveautés • Liaisons originales • Maniement avec une autre partie que le corps (6 maximums réalisés par toutes les gymnastes ayant le même engin) • Pas dansés sur la musique (8 temps) au maximum 2.	• + 0.20 par élément + 0.30 par séquence, maximum deux.	2 juges: ils donnent une note de revalorisation
EFFETS CHOREGRA-PHIQUES	• Cascade, canon, écho, (effets de contraste, rupture inattendue dans le temps, l'espace, l'énergie et dans la forme du mouvement) • Passer d'un travail différencié à un travail simultané • Passer d'un travail en déplacement et / ou dynamique à une forme fixe	• + 0.20 par élément	
FORMATIONS		• + 0.10 par formation supplémentaire	
RELATIONS		• + 0.10 à 0.60 par relation • + 0.20 par porté	
ECHANGES		• + 0.20 à 1.00 par échange, par lancer	

Exécution

EXECUTION	DESCRIPTION	POINTS	TOTAL / 8
TECHNIQUE CORPORELLE	• Evolution sur 1/2 pointes • Qualité des appuis • Correction des attitudes • Amplitude des mouvements	Pénalité de 0.10 à 0.50 selon la gravité de la faute	4 juges notent lExécution et donnent une note sur 8 points
TECHNIQUE ENGIN	• Tenue de l'engin: prise souple • Mise à distance: engin loin du corps • Concordance: tout le corps est impliqué dans la mobilisation de l'engin • Chute de l'engin • Si l'engin n'est pas récupéré par 1 gym à l'extérieur du praticable	Idem - 0.50 si engin non récupéré	
ENSEMBLE	• Simultanéité • Synchronisation • Aisance et dextérité égale chez toutes les gymnastes	- 0.10 à chaque fois	
EXECUTION RYTHMIQUE	• Perte du rythme • Absence de concordance entre la musique et la fin de l'enchaînement	- 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