



CODE DE POINTAGE 2018-2019

Gymnastique Rythmique et Sportive



Ce code est le résultat du travail réalisé lors des groupes de réflexion, des différentes formations spécifiques et des réunions de la Commission Nationale Sportive.

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

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

Sommaire

1. GÉNÉRALITÉS	7
1.1. PARTICIPATION	7
1.2. COMPÉTITIONS	7
1.3. PROGRAMMES ET CATÉGORIES	7
1.4. TENUE DES GYMNASTES	7
1.5. MISE EN PLACE	8
1.6. PRATICABLES – NORMES ET SORTIES	8
1.7. ENGINES	8
1.7.1. Normes	8
1.7.2. Individuelles	9
1.7.3. Ensembles	9
1.7.4. Vérification	9
1.8. ENGINES DE REMPLACEMENT	9
1.9. ACCOMPAGNEMENT MUSICAL	10
1.9.1. Généralités	10
1.9.2. Durée des exercices	10
1.9.3. Arrêt de musique	10
1.9.4. Normes musicales	10
1.9.5. Compétitions	10
1.10. PRINCIPES DE BASE POUR LA COMPOSITION MUSICALE	11
1.11. RÈGLES POUR L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL	11
1.12. JUGES DE LIGNE	11
1.13. JUGE ARBITRE (JA)	11
1.14. CALCUL DE LA NOTE	12
1.14.1. La note moyenne	12
1.14.2. Les écarts tolérés	12
1.14.3. La note de base	12
1.14.4. La note finale	12
1.15. JURY D'APPEL	12
1.16. RÉPÉTITION D'UN EXERCICE	13

1.17. PALMARES	13
1.18. RÉSERVES – RÈGLEMENTATIONS	13
2. ÉLÉMENTS TECHNIQUES CORPORELS	14
<hr/>	
2.1. SAUTS	14
2.2. EQUILIBRES	18
2.3. PIVOTS	23
2.4. SOUPLESSES ET ONDES	26
3. ÉLÉMENTS TECHNIQUES ENGINES	31
<hr/>	
3.1. CORDE	31
3.1.1. Groupes d'éléments	31
3.1.2. Technique	31
3.1.3. Exigences spécifiques	31
3.1.4. Manipulations spécifiques avec la corde	32
3.2. CERCEAU	32
3.2.1. Groupes d'éléments	32
3.2.2. Technique	32
3.2.3. Exigences spécifiques	33
3.2.4. Manipulations spécifiques avec le cerceau	33
3.3. BALLON	33
3.3.1. Groupe d'éléments	33
3.3.2. Technique	34
3.3.3. Exigences spécifiques	34
3.3.4. Manipulations spécifiques avec le ballon	34
3.4. MASSUES	35
3.4.1. Groupes d'éléments	35
3.4.2. Technique	35
3.4.3. Exigences spécifiques	36
3.4.4. Manipulations spécifiques avec massues	36
3.5. RUBAN	36
3.5.1. Groupe d'éléments	36
3.5.2. Technique	37
3.5.3. Exigences spécifiques	37
3.5.4. Manipulations spécifiques avec le ruban	37
4. JUGEMENT DE L'EXÉCUTION	39
<hr/>	
4.1. PRÉSENTATION	39
4.1.1. Le corps	39

4.1.2. L'engin	39
4.1.3. La musique	39
4.1.4. L'espace	39
4.1.5. L'harmonie	39
4.2. DEUX DÉMARCHES POUR LES INDIVIDUELLES	40
4.2.1. Première démarche pour les individuels (UFOLEP)	40
4.2.1.1. Déterminer la note de départ par les comportements fondamentaux (corps/engin)	40
4.2.1.2. Moduler la note en fonction du comportement fondamental à l'engin	41
4.2.1.3. Déduire les « pénalités sèches »	41
4.2.2. Deuxième démarche pour les individuels (FIG)	41
4.3. DEUX DÉMARCHES POUR LES ENSEMBLES	42
4.3.1. Première démarche pour les ensembles	42
4.3.1.1. Repérer les composantes du comportement fondamental à l'engin (F)	42
4.3.1.2. Repérer les fautes techniques (T)	42
4.3.1.3. Repérer les fautes d'harmonie (H)	42
4.3.1.4. Retirer les pénalités sèches (chutes)	43
4.3.2. Deuxième démarche pour les ensembles	43
4.4. TABLEAUX DES PÉNALITÉS APPLIQUÉES PAR LES JUGES EXÉCUTION	44
5. VALEUR TECHNIQUE	46
5.1. CHOIX DES ÉLÉMENTS CORPORELS	46
5.2. CHOIX DES ÉLÉMENTS À L'ENGIN	46
5.3. VALIDATION DES DIFFICULTÉS	46
5.4. DIFFICULTÉS MAIN MALHABILE	47
5.5. ENCHAINEMENT DE DIFFICULTÉS : « COMBINAISONS »	47
5.6. PRISE DE RISQUE	48
5.7. ÉLÉMENTS PRÉ-ACROBATIQUES ET ACROBATIQUES	49
6. SPÉCIFICITÉS VT ENSEMBLES	51
6.1. FORMATIONS	51
6.2. RELATIONS	51
6.3. ÉCHANGES	51
6.4. CLASSEMENT DES ÉCHANGES EN DIFFICULTÉ	52

6.5. DIFFICULTÉS	53
6.6. ÉLÉMENTS RÉALISÉS AVEC LA MAIN MALHABILE	53
6.7. PRISE DE RISQUE	53
6.8. VALIDATION DES ÉLÉMENTS TECHNIQUES	54
6.9. COTATION DE LA VALEUR TECHNIQUE	54
6.10. LES PORTÉS	54
6.11. TABLEAUX DES PÉNALITÉS APPLIQUÉES PAR LES JUGES VT	55
7. VALEUR ARTISTIQUE	56
<hr/>	
7.1. VALEUR ARTISTIQUE « INDIVIDUELS »	56
7.1.1. Engins	56
7.1.2. Corps	56
7.1.3. Espace	56
7.1.4. Musique	56
7.2. VALEUR ARTISTIQUE « ENSEMBLES »	57
7.2.1. Relation musique/mouvement	57
7.2.2. Richesse spatiale	57
7.2.3. Richesse relationnelle	57
7.2.4. Choix des éléments corporels	58
7.2.5. Choix des éléments à l'engin	58
7.2.6. Cotation de la valeur artistique	58
7.3. TABLEAUX DES PÉNALITÉS APPLIQUÉES PAR LES JUGES VA	59

1. GÉNÉRALITÉS

1.1. PARTICIPATION

Les compétitions UFOLEP sont ouvertes à tous les licenciés UFOLEP.

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

⊙ Condition de participation :

Être amateur et être titulaire de la licence UFOLEP de la saison en cours, homologuée depuis au moins 8 jours pour les phases départementales.

1.2. COMPÉTITIONS

Il existe des compétitions en individuelles et des compétitions en ensembles.
L'accès au plateau de compétition est uniquement réservé aux gymnastes, entraîneurs et officiels de la compétition.

1.3. PROGRAMMES ET CATÉGORIES

Se référer aux brochures de l'année en cours pour le descriptif de chaque parcours (Individuels, Ensembles et Circuit Jeunesse).

1.4. TENUE DES GYMNASTES

Un justaucorps correct, ou académique avec ou sans manches, avec ou sans jupettes à condition que la longueur soit inférieure d'un tiers supérieur de la cuisse. Le décolleté est limité (milieu du sternum, bas des omoplates). L'ajout de décorations est autorisé uniquement si celles-ci restent près du corps.
Les bretelles de moins de 5 cm de large ne sont pas autorisées.

Le collant de jambe est autorisé. Le passage du collant sous le pied est autorisé uniquement au milieu du pied et laissant le talon et l'avant du pied dégagé.

Les gymnastes concourent pieds nus ou avec des chaussons dédiés à la pratique de la GRS.
Le port de genouillère(s) est autorisé uniquement sur présentation d'un certificat médical, à remettre à chaque compétition au Responsable du contrôle des licences, qui prendra soin de le joindre à la fiche d'engagement.

L'évolution de tenue VOLONTAIRE pendant le passage des gymnastes est strictement interdit (sauf si le programme le permet (voir brochure année en cours)).

La coiffure doit être nette. Le cou, la nuque et le visage doivent être dégagés.

Pour les équipes, les tenues doivent être identiques (forme, matière, couleur). Les différences de formes sont autorisées en équipe mixtes pour les tenues garçons tant que le dessin du buste est identique.

Toute tenue inappropriée ou comportement tendancieux sur le praticable sera pénalisé de 0,50 pt.

1.5. MISE EN PLACE

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

Avant d'entrer sur le praticable, les gymnastes doivent s'arrêter sur le bord un court instant.

L'entrée doit se faire sans musique, en équipe les gymnastes sont groupées ou non, chaque gymnaste ayant un engin, ou, une ou plusieurs gymnastes portant tous les engins.

A la fin de la mise en place, les gymnastes doivent être sur le praticable dans la position prévue pour le début de l'exercice proprement dit, ou pour le commencement de l'introduction musicale ainsi que dans la formation pour les équipes. Un court arrêt des gymnastes, du ou des engins est obligatoire entre la fin de la mise en place sur le praticable et le commencement de l'exercice.

En équipe, certains gymnastes peuvent ne pas être en contact avec un engin, mais tous les engins doivent être en contact avec au moins une gymnaste ou un autre engin.

1.6. PRATICABLES – NORMES ET SORTIES

Les exercices sont exécutés sur une surface moquette ou sol naturel de 13 m x 13 m (la ligne étant considérée à l'intérieur du praticable). Sorties de praticables : cf tableau des pénalités (paragraphe 6.4)

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

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

1.7. ENGINS

1.7.1. Normes

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

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

⊙ Corde

- La longueur de la corde est proportionnelle à la taille de la gymnaste.
- La matière est libre, la corde devant être souple et légère. Le diamètre est uniforme ou non (léger épaississement dans la partie centrale autorisé sans ajout d'une autre matière).
- La corde ne doit avoir aucune poignée. Un ou deux nœuds sont autorisés à chaque extrémité. Le rajout de ruban adhésif après le nœud est autorisé mais ne doit pas dépasser 2 cm.
- La couleur est libre.

⊙ Cerceau

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

⊙ Ballon

- En caoutchouc ou matière synthétique, couleurs au choix

⊙ Massues

- Les massues peuvent être en bois, en matière plastique ou en caoutchouc, emboîtables ou non. Elles peuvent être teintées ou recouvertes en totalité ou partiellement d'un ruban adhésif de couleur. Les strass sont autorisés uniquement dans la partie creuse de la massue.

⊙ Ruban

- Baguette : Matière libre et rigide.
L'extrémité inférieure (prise en main) peut être couverte sur une longueur de 10 cm d'un ruban adhésif ou de matière anti glissante (diamètre maximum : 1 cm). La baguette ne peut être recouverte de décorations supplémentaires. Aucun rajout ne sera toléré. Couleur au choix.
- Ruban : Satin ou autre matière non amidonnée.
L'extrémité par laquelle le ruban est fixé à la baguette peut être doublée sur une longueur de 1 m au maximum. Couleur au choix.

1.7.2. Individuelles

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

Remarque : Pour la fin de l'exercice, le contact avec une seule massue suffit. Un gymnaste terminant son enchaînement avec une seule des deux massues ne sera pas pénalisée pour absence de contact à la fin, si la 2^{ème} massue touche la 1^{ère}.

1.7.3. Ensembles

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

Aucun engin ne doit être abandonné à la fin de l'exercice. Certaines gymnastes peuvent ne pas être en contact avec un engin, mais tous les engins doivent être en contact avec au moins une gymnaste ou un autre engin.

1.7.4. Vérification

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

A la suite du contrôle, des pénalités pour engin non conforme pourront être appliquées si les gymnastes n'ont pas résolu l'anomalie ou n'ont pas changé d'engin avant leur passage-> cf tableau pénalités (paragraphe 6.4)

1.8. ENGIN DE REMPLACEMENT

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

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

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

Engin brisé ou accroché au plafond :

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

1.9. ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

1.9.1. Généralités

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

1.9.2. Durée des exercices

Le chronomètre est déclenché dès la mise en mouvement du gymnaste ou d'au moins un gymnaste (pour un l'ensemble). Le chronomètre est arrêté dès l'immobilisation complète des gymnastes.

ATTENTION :

C'est le mouvement qui est chronométré, non la musique.

1.9.3. Arrêt de musique

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

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

1.9.4. Normes musicales

La musique peut être interprétée par un ou plusieurs instruments. Les chansons ne sont pas autorisées, sauf mention particulière indiquée dans les brochures de la saison en cours.

Sont autorisées :

- les musiques sans voix ni paroles ;
- les musiques avec voix sans paroles
- les musiques comportant des passages où l'on distingue des paroles : maximum 3 passages de moins de 4 secondes chacun.

En cas de litige, des paroles **inintelligibles** seront considérées comme des voix et non comme des paroles.

1.9.5. Compétitions

- ⊙ Pour les Championnats Nationaux, la musique sera téléchargée avant la rencontre selon les modalités inscrites dans la brochure de la saison en cours.
- ⊙ Pour les Championnats Départementaux et Régionaux, si l'exercice est accompagné par un enregistrement sur CD, le CD doit porter toutes les indications nécessaires à l'identification (nom de la gymnaste ou de l'ensemble, numéro de dossard éventuel, catégories, engins...).

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

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

1.10. PRINCIPES DE BASE POUR LA COMPOSITION MUSICALE

La composition musicale doit former une réelle unité avec l'exercice de GRS.

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

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

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

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

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

1.11. RÈGLES POUR L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

Pas de musique en entrée, ni en sortie

La musique et le mouvement peuvent commencer simultanément, mais le mouvement initial du gymnaste ou de l'ensemble peut aussi précéder légèrement le début de la musique.

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

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

1.12. JUGES DE LIGNE

Deux juges de ligne sont présents pour chaque exercice (à l'exception de certains programmes, précisés dans les brochures techniques de la saison en cours).

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

Les juges de ligne notent sur une feuille prévue à cet effet, tous les contacts hors du praticable (au-delà de la ligne) d'un engin ou d'une gymnaste.

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

1.13. JUGE ARBITRE (JA)

Le Juge Arbitre est garant du bon déroulement du jury dont il est responsable. Il s'assure que les juges aient un comportement adapté, respectent la confidentialité (au sein du jury et vis-à-vis des personnes extérieures) et restent objectifs dans leur notation.

- ⊙ Il note tous les exercices. Il inscrit sa note AVANT de consulter les feuilles des juges
- ⊙ Il reçoit les feuilles de note des juges et vérifie si les écarts sont réglementaires.
- ⊙ Il calcule la note moyenne, réunit son jury si nécessaire et calcule la note de base si le désaccord persiste.
- ⊙ Il comptabilise sur sa feuille de note (modèle spécial) les pénalités
S'il n'y a qu'un juge-arbitre, il prend en compte l'ensemble des pénalités : JA Compo et JA Exé
- ⊙ Il retranche de la note moyenne ou de la note de base, le total des pénalités.
- ⊙ Il inscrit la note finale.
- ⊙ Il transmet la feuille de juge-arbitre et celles des autres juges au secrétariat.

1.14. CALCUL DE LA NOTE

1.14.1. La note moyenne

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

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

1.14.2. Les écarts tolérés

Les juges notent par dixièmes de point.

Les écarts MAXIMUM autorisés sont les suivants :

Note sur	Entre les notes extrêmes			Entre les notes centrales	Entre la note moyenne et la note du juge-arbitre
	4 juges ou plus	3 juges	2 juges		
Entre 8 et 10 points	0,80	0,60	0,50	0,40	0,40
Entre 5 et 6 points	0,60	0,50	0,50	0,40	0,40
Entre 2 et 4 points		0,30	0,30		0,30

1.14.3. La note de base

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

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

1.14.4. La note finale

De la note moyenne, ou de la note de base en cas de prise en compte de celle-ci, les pénalités appliquées par le juge-arbitre seront déduites.

La note finale est obtenue en additionnant les notes de composition et d'exécution.

1.15. JURY D'APPEL

Le jury d'appel est composé :

- du Responsable de la compétition,
- du Responsable des juges,
- d'un membre de la Commission Nationale Sportive,
- d'un Juge Arbitre concerné par le litige
- d'un juge neutre.

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

1.16. RÉPÉTITION D'UN EXERCICE

Aucun exercice ne pourra être recommencé, sauf en cas de force majeure indépendant des gymnastes et reconnu par les juges arbitres concernés (ex : panne de sonorisation, hauteur non réglementaire...).

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

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

1.17. PALMARES

⊙ Défilé :

Les gymnastes doivent entrer et sortir de la salle de compétition en musique pour la lecture du palmarès.

⊙ Lecture du palmarès :

L'arrivée des gymnastes au podium doit rester contrôlée et correcte.

La tenue et le comportement des gymnastes sur le podium doivent être respectueux envers les concurrents et les officiels.

Lors de la lecture du palmarès, chaque gymnaste ou équipe, quel que soit le classement, doit respecter les exigences de celui-ci (exemple : se lever et saluer, défiler à l'entrée et à la sortie, présence obligatoire sur la totalité du palmarès, ne pas avoir de téléphone...)

Le temps protocolaire ne doit pas être entravé par des effusions de joie excessives de la part des gymnastes, des entraîneurs, des parents... À ce titre, ils devront se tenir en retrait du podium et des officiels durant la remise des récompenses et pendant toute la lecture du palmarès.

L'ensemble des personnes officiant lors du protocole doivent veiller à respecter les praticables et ne pas marcher dessus avec leurs chaussures.

1.18. RÉSERVES – RÉGLEMENTATIONS

⊙ Les réserves peuvent concerner des questions techniques (règlement, jugement). Elles sont émises par le Responsable de l'association auprès du Responsable de la compétition. Elles sont portées sur le palmarès, signées par ces deux derniers.

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

⊙ Toute réserve doit, sous peine de nullité, être transformée en réclamation, c'est-à-dire, confirmée dans les 48 heures, par pli recommandé au Responsable de la Commission Sportive Départementale, Régionale ou Nationale selon l'échelon de l'épreuve concernée.

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

- par les Comités Départementaux ou Régionaux pour les épreuves départementales ou régionales,
- par le Comité Directeur National pour les épreuves nationales.

Cette somme est remboursée (moins les frais de dossier), si le bien-fondé de la réclamation est admis.
Le cachet de la poste justifie du respect du délai des 48 heures.

Aucune association ne peut, de sa propre initiative, entreprendre directement une action risquant de perturber le déroulement d'une compétition, sous peine de sanction, conformément aux règlements sportifs et financiers de l'UFOLEP .

2. ÉLÉMENTS TECHNIQUES CORPORELS




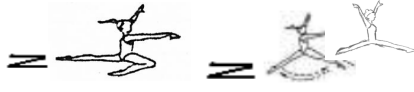





2.1. SAUTS












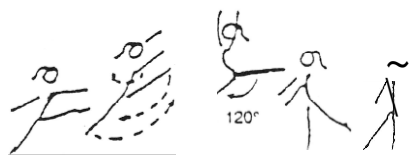
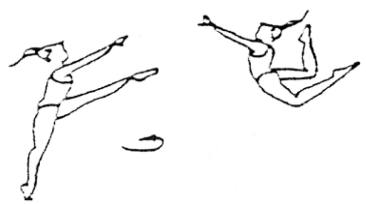
Tous les sauts indiqués doivent avoir :

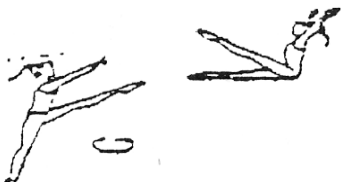
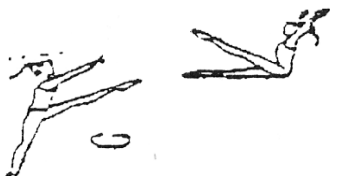


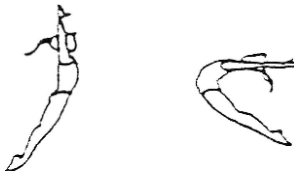




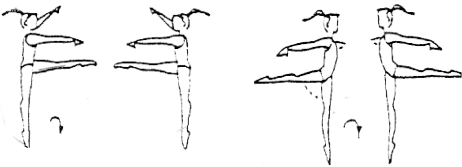
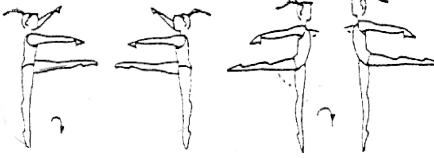






- une bonne élévation, suspension nettement visible,
- une forme définie et fixée pendant l'envol,
- une bonne amplitude dans la forme même.


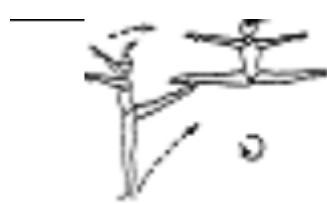
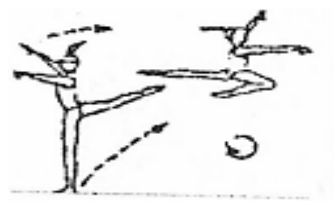
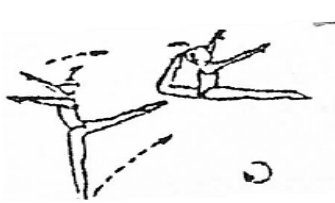
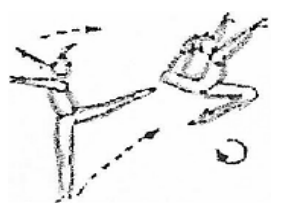


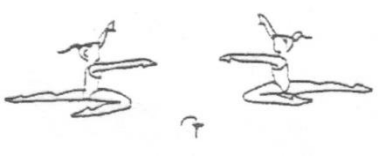




Chaque insuffisance sera pénalisée en exécution et pourra annuler ou déclasser la difficulté.

ATTENTION : les dessins ne sont pas contractuels, se référer aux textes descriptifs.

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
1- Enjambée jambes à 120° 	1- Enjambée jambes à 180° 	1- Enjambée avec ½ tour (ou plus) pendant la suspension 
	2- Biche avec changement de jambe pendant l'envol ou enjambée avec changement de jambe pendant l'envol (120° sur la 2 ^e enjambée) 	2- Enjambée avec changement de jambes pendant l'envol à 180° sur la 2 ^e enjambée. 
	3- Enjambée fléchie (cuisse à 180°, genoux à 90°) 	3- Enjambée boucle à 180° 
	4-Biche avec flexion du tronc arrière 	4- Enjambée à 180° avec flexion du tronc arrière 

	4bis-biche boucle 	
Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
	5- Enjambée latérale ¼ de tour 	5- Saut Carpé (appel 2 pieds) 
	6- Saut boucle d'une jambe (appel 2 pieds) 	6- Saut boucle des deux jambes (pieds à la hauteur de la nuque) 
7- Saut groupé (appel deux pieds) genoux à la poitrine 	7- Saut cosaque, cuisses à l'horizontale minimum 	7- Saut cosaque, cuisses à l'horizontale minimum avec demi-tour tournant 
	7bis- Grand cosaque avec jambe à la seconde (sur le côté) et pied au niveau de la tête jambe tenue ou non 	7bis- Grand cosaque ½ tour avec jambe à la seconde (sur le côté) et pied au niveau de la tête jambe tenue ou non 
8- Saut ciseau jambes à l'horizontale, ou saut ciseau tendu ou temps de flèche (développé de la seconde jambe) appel 1 pied, réception de l'autre pied 	8- Saut ciseaux demi-tour (jeté tournant) 	8- Saut ciseaux demi-tour avec boucle 1 jambe 
	9 - Saut ciseaux en tournant d'un demi-tour (temps de flèche demi-tour)	9 - Saut ciseaux en tournant un tour (temps de flèche un tour)

		
Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
10- Saut « vertical » avec légère extension dorsale 	10- Saut cambré 	10- Saut cambré avec demi-tour 
11- Cabriole battue avant ou latérale (45°), jambes tendues ou pliées 	11- Cabriole battue à arrière (45°) 	11- Cabriole battue avec demi-tour et réouverture des jambes à 180° 
12- Saut vertical une jambe en avant ou arrière à l'horizontale 	12- Saut vertical, cuisse à l'horizontale avant ou arrière avec demi-tour (appel de réception même pied), la jambe libre restant dans la même position. 	12- Saut vertical, cuisse à l'horizontale avant ou arrière avec un tour (appel de réception même pied), la jambe libre restant dans la même position. 
13- Saut retiré avec ½ tour, appel 1 pied, réception même pied, cuisse à l'horizontale 	13- Saut retiré avec 1 tour complet , appel 1 pied, réception même pied, cuisse à l'horizontale 	13- Saut retiré avec 1 tour ½ , appel 1 pied, réception même pied, cuisse à l'horizontale 
14- Saut vertical ½ tour 	14- Saut vertical 1 tour 	14- Saut vertical 1 tour ½ 

	<p>15- Grand jeté tournant avec enjambée 120° « manège italien »</p> 	<p>15- Grand jeté tournant avec enjambée 180° « manège italien »</p> 
Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
	<p>16- Grand jeté tournant avec biche « manège italien »</p> 	<p>16- Grand jeté tournant avec enjambée boucle « manège italien »</p> 
		<p>17- Grand jeté tournant avec biche boucle « manège italien »</p> 
<p>18- Saut de biche</p> 	<p>18 - Saut de biche avec $\frac{1}{2}$ tour</p> 	<p>18-Saut de biche en tournant pendant la suspension ($\frac{1}{2}$ tour)</p> 
<p>19- Saut de chat, jambes en ouverture ou en parallèle (élévation des cuisses à l'horizontale, les genoux montent au niveau de la poitrine)</p> 	<p>19- Saut de chat 1 tour</p> 	
<p>20- Sissonne arrière ou latérale (120° minimum) appel 2 pieds</p> 	<p>20- Sissonne enjambée (180°) appel 2 pieds</p> 	

21- Saut appel un pied avec battement tendu à l'horizontale devant, 1/2 tour pendant la suspension et réception sur le même appui avec jambe libre en arabesque à l'oblique basse



2.2. EQUILIBRES

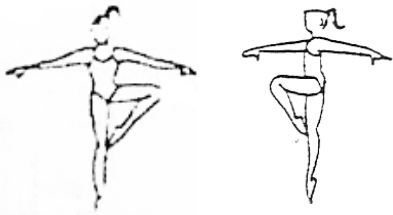


Tous les équilibres doivent :


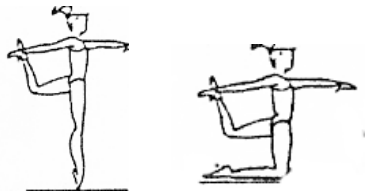




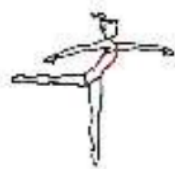



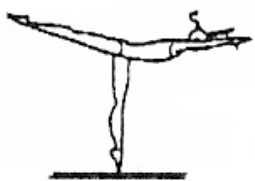
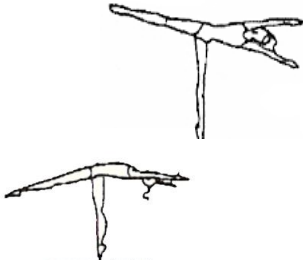
- Avoir une forme bien définie et un placement segmentaire rigoureux
- Être maintenus minimum deux secondes sur un seul appui







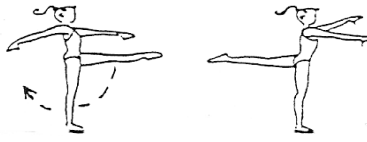
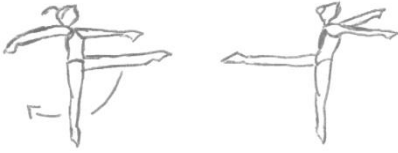


Chaque insuffisance sera pénalisée en exécution et pourra annuler ou déclasser la difficulté.



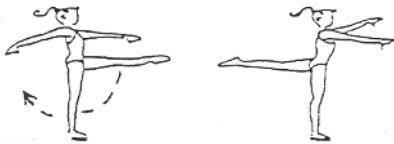







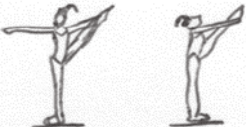
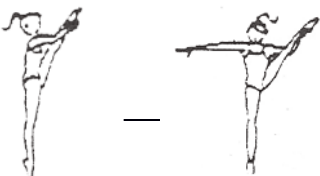
REMARQUE : La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie pour tous les équilibres réalisés sur demi-pointe, mais le cas échéant, ils seront considérés comme difficulté identique.

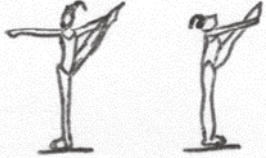
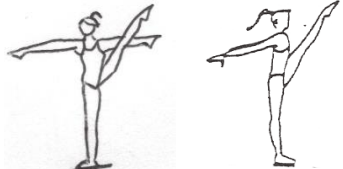





ATTENTION : les dessins ne sont pas contractuels, se référer aux textes descriptifs.

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
<p>1- Equilibre sur demi pointe, cuisse à l'horizontale en ouverture ou en parallèle pied au genou.</p> 		
<p>2- Attitude devant sur ½ pointe</p> 	<p>2- Equilibre sur demi-pointe jambe libre fléchie à l'horizontale latérale</p> 	

<p>2bis-Attitude arrière basse sur ½ pointe</p> 	<p>2bis- Attitude arrière sur ½ pointe ou sur un genou (cuisse à l'horizontale)</p> 	
	<p>2ter- Attitude arrière (cuisse à l'horizontale) sur pied plat en promenade 1 tour</p> 	<p>2ter- Attitude arrière sur ½ pointe en promenade 1 tour</p> 
<p>Difficultés Élémentaires</p>	<p>Difficultés Moyennes</p>	<p>Difficultés Supérieures</p>
<p>3- Equilibre sur pied plat jambe libre tendue à l'horizontale en avant ou latérale ou oblique basse arrière (45°)</p> 	<p>3- Equilibre sur demi-pointe jambe libre tendue à l'horizontale en avant ou latérale ou oblique basse arrière (45°)</p> 	<p>3- Equilibre sur demi-pointe jambe libre tendue à l'horizontale en arrière (arabesque)</p> 
<p>3bis – Equilibre jambe oblique basse arrière 45° sur pieds plats</p> 	<p>3bis – Equilibre jambe oblique basse arrière 45° sur ½ pointes</p> 	
<p>4- Planche faciale sur pied plat</p> 	<p>4- Planche faciale sur ½ pointe</p> 	<p>4- Planche latérale ou dorsale sur ½ pointe</p> 

	<p>4bis- Grand écart facial, jambe libre tenue, buste en dehors de l'axe, sur pied plat.</p> 	<p>4bis- Grand écart facial, jambe libre tenue, buste en dehors de l'axe, sur pied plat en promenade 1 tour ou sur ½ pointe</p> 
	<p>5- Flexion avant du tronc avec grand écart dorsal tenue deux secondes sur pied plat, jambe libre tendue ou fléchie</p> 	<p>5- Flexion avant du tronc avec grand écart dorsal tenue deux secondes sur demi pointe, jambe libre tendue ou fléchie</p> 
<p>Difficultés Élémentaires</p>	<p>Difficultés Moyennes</p>	<p>Difficultés Supérieures</p>
	<p>6- Equilibre sur demi-pointe avec flexion du tronc latérale arrière ou en avant, la jambe libre (tendue ou fléchie), peut être à l'oblique, basse.</p> 	<p>6- Equilibre sur demi-pointe avec circumduction du buste, la jambe libre (tendue et fléchie) peut être oblique, basse</p> 
	<p>7- Equilibre sur pied plat avec mouvement conduit de la jambe libre levée à l'horizontale à 90° min (grand rond de jambe en l'air)</p> 	<p>7- Equilibre sur ½ pointe avec mouvement conduit de la jambe libre levée à l'horizontale à 90° minimum (grand rond de jambe en l'air)</p> 
	<p>8- Equilibre en cosaque au sol, sur demi-pointe, les 2 cuisses à l'horizontale, jambe libre tendue ou fléchie</p> 	<p>8- Equilibre en cosaque au sol, sur demi-pointe, talon de la jambe libre au niveau du front ou latéral).</p> 

<p>9- Equilibre sur pied plat avec jambe libre en retiré ou à l'oblique basse en promenade 1 tour</p> 	<p>9- Equilibre sur pied plat avec jambe libre à l'horizontale en promenade 1 tour</p> 	<p>9- Equilibre sur pied plat avec mouvement conduit de la jambe libre levée à l'horizontale à 90° minimum (grand rond de jambe en l'air) en promenade 1 tour</p> 
	<p>10- Equilibre sur un genou (sans appui des mains), jambe libre à l'horizontale levée en avant ou latéralement</p> 	<p>10- Equilibre sur un genou (sans appui des mains), jambe libre à l'horizontale levée en arrière</p> 
		<p>10bis- Equilibre sur un genou (sans appui des mains), mouvement conduit de la jambe libre à l'horizontale. (Avt à l'arrière ou Arrière à l'Avt)</p> 
<p>Difficultés Élémentaires</p>	<p>Difficultés Moyennes</p>	<p>Difficultés Supérieures</p>
	<p>11- planche faciale sur un genou</p> 	<p>11 - Equilibre sur un genou, sans appui des mains, avec flexion du tronc en arrière à l'horizontale, jambe libre à l'horizontale en avant. Ou Idem en latéral, jambe côté.</p> 
	<p>12- A genou, jambe libre tenue presque à la verticale</p> 	<p>12- A genou, jambe libre non tenue presque à la verticale</p> 
<p>13 - Equilibre sur pied plat avec élévation de la jambe libre tenue presque à la verticale côté ou devant (talon au niveau du front minimum)</p> 	<p>13- Equilibre sur demi-pointe avec élévation de la jambe libre tenue avec la main à la verticale (talon au niveau du front minimum)</p> 	

	<p>14- Equilibre sur pied plat avec élévation de la jambe libre tenue presque à la verticale côté ou devant (talon au niveau du front minimum) en promenade 1tour</p> 	<p>14- Equilibre sur pied plat avec élévation de la jambe libre NON tenue presque à la verticale, côté ou devant (talon au niveau du front minimum) en promenade 1 tour</p> 
	<p>15- Equilibre <u>pied plat</u> avec élévation de la jambe libre non tenue proche de la verticale (talon au niveau du front minimum), latérale ou avant.</p> 	<p>15- Equilibre sur <u>½ pointes</u> avec élévation de la jambe libre non tenue proche de la verticale (talon au niveau du front minimum).</p> 
Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
		<p>16- Equilibre sur demi-pointes ou en promenade un tour, jambe en arrière tenue, fléchie ou tendue, talon au niveau de la tête</p> 
	<p>17- Equilibre à pied plat jambe en arrière tenue, fléchie talon au niveau de la tête (équilibre à boucle)</p> 	<p>17- Equilibre à pied plat jambe en arrière tenue, tendue, talon au niveau de la tête (équilibre à boucle)</p> 

2.3. PIVOTS

Tous les pivots doivent :




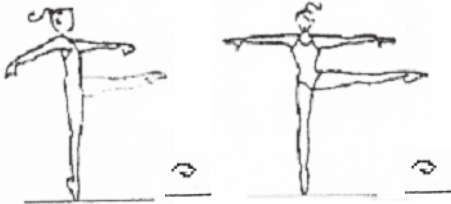
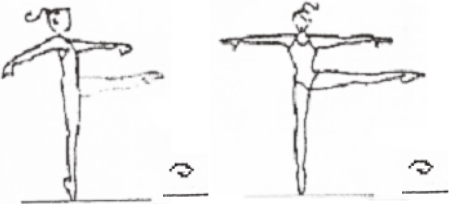



- Être exécutés sur demi-pointe,
- Avoir une forme bien définie pendant toute la giration,
- Avoir une giration complète.


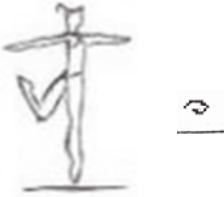
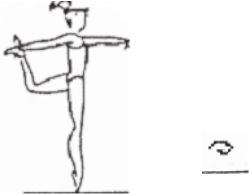








Chaque insuffisance sera pénalisée en exécution et pourra annuler ou déclasser la difficulté.


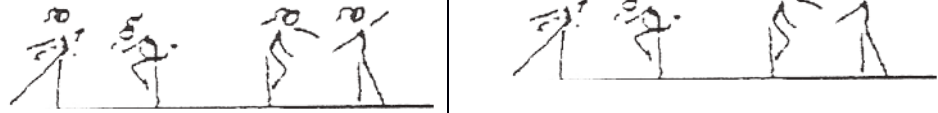

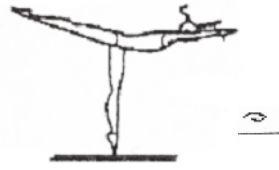




PRÉCISIONS :


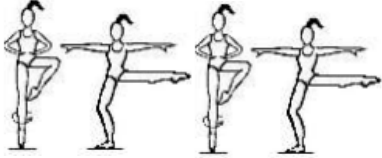
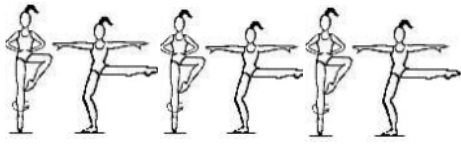
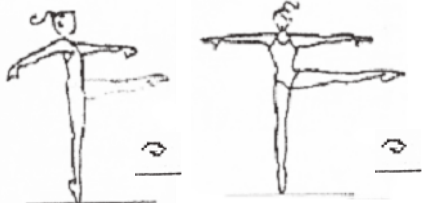
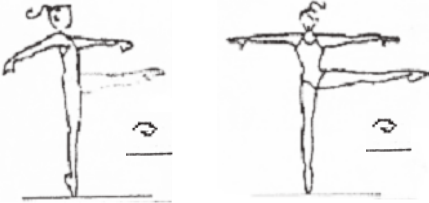



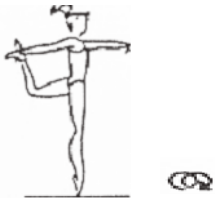
- Un pivot sans changement de forme d'un niveau de difficulté dépassant les exigences d'une supérieure peut être séquencé pour obtenir une combinaison DM+DS ou plus (ex : triple cosaque, double boucle...).
- 2 pivots de forme différente ou 2 pivots de même forme mais réalisés en sens de rotation différent seront comptabilisés comme 2 pivots différents même s'ils correspondent au même numéro de difficulté.

ATTENTION : les dessins ne sont pas contractuels, se référer aux textes descriptifs.

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
<p>1- Pivot (360°) avec jambe d'appui tendue, jambe libre en retiré en dehors ou en parallèle, pied au genou.</p> 	<p>1- Pivot (720°) en retiré jambe libre en dehors ou en parallèle, pied au genou, jambe d'appui tendue</p> 	<p>1- Triple pivot (1080°) en retiré jambe libre en dehors ou en parallèle pied au genou, jambe d'appui tendue</p> 
<p>Difficultés Élémentaires</p>	<p>Difficultés Moyennes</p> <p>2- Pivot (360°) jambe libre à l'horizontale avant ou latérale.</p> 	<p>Difficultés Supérieures</p> <p>2- Pivot (720°) jambe libre à l'horizontale avant ou latérale.</p> 
<p>3- Pivot (360°) avec jambe d'appui fléchie, jambe libre tendue à l'oblique basse ou fléchie en dehors</p> 	<p>3- Pivot (720°) avec jambe d'appui fléchie, jambe libre tendue à l'oblique basse ou fléchie en dehors</p> 	<p>3- Triple Pivot avec jambe d'appui fléchie, jambe libre tendue à l'oblique basse ou fléchie en dehors</p> 

<p>4- Pivot 360° en attitude avant</p> 		
<p>4bis-Pivot (360°) en attitude arrière basse</p> 	<p>4bis- Pivot (360°) en attitude arrière</p> 	<p>4bis- Double pivot (720°) en attitude arrière</p> 
	<p>5-Pivot (360°) jambe oblique basse arrière (45°)</p> 	<p>5- Pivot (360°) en arabesque à l'horizontale</p> 
	<p>6- Pivot (360°) avec tronc en dehors de l'axe, jambe d'appui tendue ou fléchie et jambe libre tendue ou fléchie en position basse</p> 	<p>6- Pivot (720°) avec tronc en dehors de l'axe, jambe d'appui tendue ou fléchie, jambe libre tendue ou fléchie en position basse.</p> 
<p>Difficultés Élémentaires</p>	<p>Difficultés Moyennes</p>	<p>Difficultés Supérieures</p>
	<p>7- Pivot (360°) jambe libre tenue et élevée à la verticale avant ou latérale avec l'aide de la main.</p> 	<p>7- Pivot (720°) jambe libre tenue et élevée à la verticale avant ou latérale avec l'aide de la main.</p> 
		<p>8- Pivot (360°) jambe libre non tenue et élevée à la verticale avant ou latérale sans l'aide de la main</p> 

		9- Pivot (360°), jambe libre tendue et élevée à la verticale arrière, tenue ou non. 
	10- Pivot (360°) avec petite circumduction du tronc (jambe libre basse).	10- Pivot (360°) avec grande circumduction du tronc (jambe libre basse) 
	11- Pivot cosaque (360°) au sol (jambe libre tendue ou fléchie, devant ou derrière).	11- Pivot cosaque (720°) au sol (jambe libre tendue ou fléchie, devant ou derrière). 
		12- Pivot planche (360°) pied plat ou ½ pointe 
		13- Pivot écart à 180° (360°) pied plat ou ½ pointe, jambe libre tendue ou fléchie 
Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
		14- Pivot boucle (360°) 
15- Pivot crayon (360°) 	15- (720°) Pivot crayon 	

		16- Pivot (360°) en grand écart facial, jambe libre tenue, buste en dehors de l'axe 
	17. deux pivots fouettés 	17. trois (et +) pivots fouettés 
	19- Pivot (360°) jambe libre à l'horizontale avant ou latérale en dehors 	19- Pivot (720°) jambe libre à l'horizontale avant ou latérale en dehors 
20- Pivot 360° en attitude avant en dehors 		
21- Pivot (360°) en attitude arrière basse en dehors 	21- Pivot (360°) en attitude arrière en dehors 	21- Double pivot (720°) en attitude arrière en dehors 






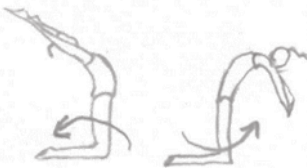






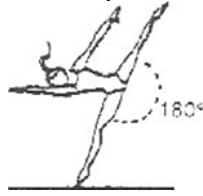
2.4. SOUPLESSES ET ONDES


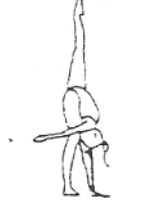

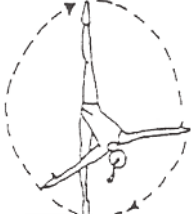







Les souplesses et ondes peuvent être exécutées selon la forme, en appui sur un ou deux pieds ou sur une autre partie du corps (mains, coudes, buste).








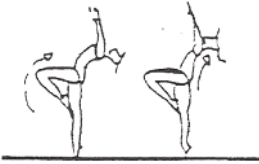



Elles doivent avoir une forme bien définie et fixée, avoir une forme ample.






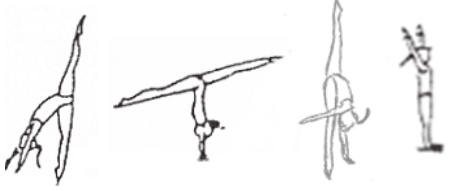
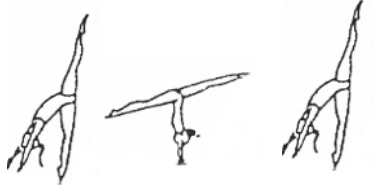



Chaque insuffisance sera pénalisée en exécution et pourra annuler ou déclasser la difficulté.

ATTENTION : les dessins ne sont pas contractuels, se référer aux textes descriptifs.

Difficultés Élémentaires	Difficultés moyennes	Difficultés supérieures
<p>1- Flexion dorsale à l'oblique arrière haute, 2 appuis au sol maintenu 2 secondes</p> 	<p>1- Flexion dorsale à l'horizontale, 2 appuis au sol maintenu 2 secondes</p> 	<p>1- Flexion dorsale sous l'horizontale (un ou deux pieds jambes tendues) Maintenu 2 sec</p> 
<p>2- Couchée sur le ventre, remontée du haut du buste vers l'oblique avant haute, avec appui sur la main (tenue 2 secondes)</p>	<p>2- Couchée sur le ventre, remontée du haut du buste vers l'oblique avant haute, sans appui sur les mains (tenue 2 secondes) ou couchée sur le ventre, remontée du buste à la verticale avec appui sur la main (tenue 2 secondes)</p> 	<p>2- Couchée sur le ventre, remontée du buste à la verticale (tenue 2 secondes)</p> 
<p>2- Circumduction du buste à l'oblique haute 2 appuis au sol maintenu 2 secondes</p> 	<p>2- Grande circumduction du buste à l'horizontale 2 appuis au sol maintenu 2 secondes</p> 	
<p>3- Flexion dorsale vers l'arrière à l'oblique haute, appui sur pied plat, jambe libre fléchie.</p> 	<p>3- Flexion dorsale à l'horizontale, appui sur pied plat, jambes tendues.</p> 	<p>3- Flexion dorsale buste à l'horizontale sur demi-pointe, jambes tendues, écart de jambes à 180°</p> 
	<p>3bis- Flexion dorsale buste à l'horizontale sur demi-pointe, jambes tendues, écart de jambes à 120°</p> 	
Difficultés Élémentaires	Difficultés moyennes	Difficultés supérieures
	<p>4- Flexion latérale à l'horizontale en appui sur pied plat, jambes tendues.</p> 	<p>4- Flexion latérale à l'horizontale en appui sur demi-pointe, jambes tendues, écart de jambes à 180°</p> 

<p>5- Battement tendu sur pied plat ou demie pointe pied à la tête (devant, coté) ou à 180° (« i »)</p> 	<p>5- Grand écart vertical (« i ») jambe libre tendue ou fléchie tenue deux secondes, une main au sol autorisée</p> 	<p>5- Grand écart vertical (« i ») jambe libre tendue ou fléchie tenue deux secondes, sur ½ pointe (sans pose de la main au sol)</p> 
	<p>6- Tour (illusion) plongé en appui sur un pied (avec ou sans appui passager d'une main au sol).</p> 	<p>6- 2 tours (illusion) plongés en appui sur un pied (avec ou sans appui passager d'une main au sol).</p> 
<p>7- Départ assis, relevé en pont avec passage par la flexion dorsale sur pied plat</p> 	<p>7- Départ assis, remontée en flexion dorsale à l'horizontale en appui sur les coups de pieds.</p> 	<p>7- Départ à genoux, relevé en pont avec passage par la flexion dorsale sur les coups de pieds.</p> 
	<p>8- Remontée en flexion dorsale à l'horizontale en appui sur un pied 120°</p> 	<p>8- Remontée en flexion dorsale à l'horizontale en appui sur un pied 180°</p> 
		<p>9- Remontée Ignatova</p> 

Difficultés Élémentaires	Difficultés moyennes	Difficultés supérieures
<p>10 - Grand écart au sol antéropostérieur ou facial maintenu 2 secondes + manipulation engin</p> 	<p>10 - Passage au sol par le grand écart, inclinaison du tronc sur la jambe avant et roulade latérale en restant grand écart</p> 	<p>10 - Passage au sol par le grand écart, inclinaison du tronc sur la jambe arrière et roulade latérale en restant grand écart</p> 
	<p>10 bis - Grand écart antéropostérieur au sol avec grande extension dorsale ou grande circumduction du buste.</p> 	
<p>11- Descente sur les coups de pieds</p> 	<p>11- Descente sur les coups de pieds avec onde totale du corps.</p> 	
<p>12- Onde totale antéropostérieures ou latérale</p> 	<p>12- Onde totale du corps en avant ou en arrière ou latérale sur un équilibre en élémentaire</p> 	<p>12- Onde totale du corps en avant ou en arrière ou latérale sur un équilibre en moyenne</p> 
	<p>13- Onde en spirale (onde en vis).</p> 	
	<p>14- Passage par les 3 grands écarts.</p> 	

Difficultés Élémentaires	Difficultés moyennes	Difficultés supérieures
	15 – Appui sternal (crevette) avec aide des mains jambes tendues et serrées position nettement tenue 2 sec 	15 – Appui sternal (crevette) sans aide des mains. 
16- Roue et variantes <i>(Roue sur les avant-bras, à une main, finie à genoux, sur la poitrine, commencée à genoux...)</i> 	16 – Souplesse départ avant et variantes 	16 – Deux souplesses enchaînées avant 
	16 – Souplesse départ arrière et variantes 	16 – Deux souplesses enchaînées arrière 
		17 – Appui sternal, passage en Avt et relevé en pont (pied plat) 
		18 – Tour illusion dorsal 
		19. Scorpion (jambes à l'horizontale) Les deux jambes tendues ou une fléchie, avec ou sans changement. 

3. ÉLÉMENTS TECHNIQUES ENGINES

3.1. CORDE

3.1.1. Groupes d'éléments

- ⊙ **Sautillés** dans la corde ouverte tenue par les deux mains
REMARQUE : les sautillés n'ont pas besoin d'être élevés alors que les sauts se caractérisent par un mouvement de suspension nettement visible.
- ⊙ **Sauts** dans la corde ouverte ou pliée tenue par les deux mains
- ⊙ **Balancés, élans, circumductions**
- ⊙ **Rotations, mouvements en huit**
- ⊙ **Lancers**
- ⊙ **Echappés**

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

3.1.2. Technique

- ⊙ **Prise**

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

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

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

- ⊙ **Manipulation**

L'engin doit toujours garder un dessin précis, les mouvements sont exécutés avec continuité grâce à la succession des impulsions corporelles. L'amplitude des mouvements est en relation avec le rythme :

- Rythme rapide : mouvements limités aux poignets
- Rythme lent : mouvements amples avec mobilisation des bras, voire du buste

La corde peut tourner en avant, en arrière ou latéralement, à vitesse simple ou double. Elle ne doit pas frapper bruyamment le sol (sauf pour un frappé volontaire), ni toucher le corps (sauf pour un enroulement volontaire).

Elle peut être manipulée dans tous les plans (horizontal, frontal, sagittal et oblique).

3.1.3. Exigences spécifiques

Chaque exercice libre doit inclure les exigences ci-dessous.

- **Un grand saut** dans la corde : de difficulté ou non, enchaînés ou non.
- **Deux séries de 3 sautillés**
- **Deux lancers**
- **Des prises variées** (ouverte, pliée en deux, trois ou quatre, tenue au milieu, au tiers, etc..),
- **Des changements de vitesse** de la corde

3.1.4. Manipulations spécifiques avec la corde

- C1 : Mouvement en huit complet, horizontal ou vertical, avec échappé d'une extrémité
- C2 : Lancer d'une extrémité de la corde ouverte qui effectue un tour (360°) et rattraper.
- C3 : Échapper et rattraper une extrémité de la corde
- C4 : Série de 4 sautillés (ou plus) dans la corde ouverte avec demi-tour (ou tour) du corps à chaque fois (les sautillés peuvent être enchaînés avec un pas intermédiaire à chaque fois)

- ⊙ **Pendant la suspension d'un saut :**

- C5 : Double tour de corde
- C6 : Passage de la corde plié en deux (tenue à une main) en rotations horizontales sous les jambes
- C7 : Passage dans la corde pliée en 2 au moins et tenue à 2 mains
- C8 : Rattraper la corde en passant dedans après un grand lancer
- C9 : Lancer en passant dans la corde

- ⊙ **En liaison avec un saut :**

- C10 : Série de 4 sautillés croisés, décroisés : le saut devant être réalisé à partir du 2ème franchissement

3.2. CERCEAU

3.2.1. Groupes d'éléments

- ⊙ **Roulements** libres sur le sol ou sur le corps
- ⊙ **Rotations** autour d'une main ou d'une autre partie du corps, ou autour de son axe
- ⊙ **Elans, balancés, circumductions, mouvements en huit**
- ⊙ **Lancers**
- ⊙ **Passage à travers** le cerceau et/ou par-dessus

3.2.2. Technique

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

- ⊙ **Prise**

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

La prise peut cependant être serrée mais sur un temps très passager.

- ⊙ **Manipulation**

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

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

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

- **Roulements**

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

L'impulsion du roulement peut être donnée :

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

ATTENTION :

Grand roulement sur le corps signifie roulement sur deux parties du corps au minimum, ou sur les deux bras allongés horizontalement sur les côtés.

- **Rotations**

Rotations autour de la main ou d'une autre partie du corps : le cerceau doit avoir un mouvement régulier sans vibration. Rotation autour d'un axe, en appui sur le sol (le cerceau ne doit pas se déplacer sur le praticable), sur une partie du corps, en suspension, pendant l'envol de l'engin.

- **Lancers**

Les lancers peuvent être exécutés dans différentes directions, différents plans avec ou sans rotation. Pendant le vol, le cerceau ne doit pas vibrer, le plan de travail ne doit pas être déformé.

Le rattraper doit être précis :

- À une ou deux mains,
- Directement avec rotation,
- Autour d'une main ou autre partie du corps.

3.2.3. Exigences spécifiques

Chaque exercice libre devra inclure les exigences ci-dessous.

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

3.2.4. Manipulations spécifiques avec le cerceau

C1 : Rouler sur la longueur de 2 segments

C2 : Deux roulers successifs sur le corps

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

C4 : Toupie en appui sur la main ouverte ou sur ou autour d'une autre partie du corps

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

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

C7 : Toupie avec transmission d'une main à l'autre dans le dos

C8 : Passage du bassin par-dessus le cerceau roulant ou en rotation autour de son axe, au sol

C10 : Passage du cerceau en rotation horizontale sous les jambes

C12 : Mise en rotation du cerceau autour de son axe avec les pieds

C13 : Transmission du cerceau sous la cuisse ou le bassin avec un ½ renversement

C14 : Repoussé du cerceau qui arrive d'un lancer (pied ou jambe)

C15 : Lancer ou rattraper en passant dans le cerceau (minimum 2 segments corporels).

- **Pendant la suspension d'un saut :**

C9 : Passage au travers du cerceau

C11 : Transmission du cerceau vertical sous le bassin

3.3. BALLON

3.3.1. Groupe d'éléments

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

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

D'autres mouvements existent (rotation du ballon sur un doigt...). Ils ne sont pas obligatoires mais peuvent être utilisés par les gymnastes comme élément de liaison.

3.3.2. Technique

⊙ **Prise**

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

⊙ **Manipulation**

• **Lancers**

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

• **Rebonds**

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

• **Roulements**

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

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

• **Ballon en équilibre**

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

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

3.3.3. Exigences spécifiques

Chaque exercice libre doit inclure les exigences ci-dessous :

- Equilibrer le travail main droite/ main gauche.
- Différents lancers (par élan, par poussée, en avant, arrière, latéralement) dont 1 au minimum avec une réception à 1 main
- Une série de rebonds rythmés (3 rebonds à hauteur et/ou vitesses différentes)
- Deux autres rebonds actifs (ou séries) et un rebond passif
- Un rouler sur le corps
- Deux autres roulers

3.3.4. Manipulations spécifiques avec le ballon

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

B2 : Un rebond par l'action d'une partie du corps autre que la main

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

B4 : Huit horizontal

B5 : Manipulation déclenchée avec une autre partie que la main

B6 : Suite à un lancer, rattraper directement en rouler sur le corps

B7 : Ballon en rotation sur le doigt

B8 : Rebond sous le bassin ou la cuisse pour changer de main

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

⊙ **Cas particulier**

Séquence « un rebond plus un tour » répétée deux fois avec au minimum un tour entre.

3.4. MASSUES

3.4.1. Groupes d'éléments

- ⊙ **Petits cercles**
- ⊙ **Moulinets**
- ⊙ **Lancers**
- ⊙ **Mouvements asymétriques**
- ⊙ **Frappés**
- ⊙ **Circumductions**

D'autres mouvements existent (roulements, mouvements de repoussés et de glissements...). Ils ne sont pas obligatoires mais peuvent être utilisés par les gymnastes comme élément de liaison.

3.4.2. Technique

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

⊙ **Prise**

Pendant l'exécution des moulinets et des petits cercles, les massues sont tenues légèrement par les doigts, avec une prise souple. Pendant les mouvements de grande amplitude (circumductions, élans, ...), les massues sont tenues légèrement par la tête, dans le prolongement des bras.

REMARQUE : Il est possible de manipuler les massues par le col ou le corps mais ces prises ne doivent pas être prédominantes. Le travail avec massues emboîtées, n'étant pas spécifique de l'engin, celui-ci ne doit être utilisé que ponctuellement.

⊙ **Manipulation**

• **Moulinets et petits cercles**

Les massues sont conduites par les mouvements des poignets. Les poignets doivent être serrés lors des moulinets.

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

• **Lancers**

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

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

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

• **Mouvements asymétriques**

Un mouvement asymétrique est une combinaison d'éléments réalisés simultanément et respectant obligatoirement au minimum l'un des critères suivants :

- Sens différents (arrière / avant)
- Manipulation différente (petits et grands cercles)
- Plans différents
- Vitesse différente

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

• **Balancers, élans, circumductions**

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

- **Frappés**
Ils sont précis et en accord avec la musique
- **Glisser ou rouler sur le corps**
Ce ne sont pas des manipulations spécifiques aux massues mais elles peuvent être utilisées très occasionnellement, y compris lors de la réalisation d'une difficulté spécifique.

⊙ **Validation des difficultés aux massues**

ATTENTION, DANS TOUS LES CAS :

Si une massue est accidentellement perdue et que l'autre est manipulée pendant une difficulté, cette difficulté est validée en VT.

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

3.4.3. Exigences spécifiques

Chaque exercice libre doit inclure les exigences ci-dessous.

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

3.4.4. Manipulations spécifiques avec massues

M1 : Série de 3 moulinets

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

M3 : Mouvements asymétriques

M4 : Roulement simultané des massues sur deux parties différentes du corps

M5 : Echappé des 2 massues avec double tour des massues pendant l'envol

M6 : Succession de moulinets avec changements d'orientation et/ou de sens et/ou de niveau

M7 : Lancer des deux massues avec différenciation des vitesses de rotation et/ou des plans et/ou des rattrapés (1 devant, 1 dorsal)

M8 : Grand lancé des deux massues non emboîtées (départ simultané ou non)

3.5. RUBAN

3.5.1. Groupe d'éléments

- ⊙ **Serpentins**
- ⊙ **Spirales**
- ⊙ **Elans, balancers, circumductions, mouvements en huit**
- ⊙ **Échappés**
- ⊙ **Lancers**
- ⊙ **Passage à travers ou au-dessus du ruban**

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

3.5.2. Technique

⊙ **Prise**

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

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

⊙ **Manipulation**

• **Serpentins et spirales**

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

Ces dessins doivent être :

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

• **Elans, balancers, circumductions, mouvements en huit**

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

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

• **Lancers et échappés**

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

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

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

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

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

3.5.3. Exigences spécifiques

Chaque exercice libre doit inclure les exigences ci-dessous.

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

3.5.4. Manipulations spécifiques avec le ruban

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

R2 : Echapper avec tour complet de la baguette

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

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

R5 : Glisser de la baguette sur le corps sans arrêt du ruban

R6 : Lancer, rattraper et relancer une deuxième fois immédiatement

R7 : Effet boomerang

- ⊙ **Pendant un saut**

R8 : Saut par-dessus des spirales verticales ou serpentins

R9 : Transmission de la baguette sous le bassin pendant la suspension d'un saut

- ⊙ **En liaison avec un cambré**

R10 : Spirales du ruban pendant une circumduction du buste et du bras

4. JUGEMENT DE L'EXÉCUTION

4.1. PRÉSENTATION

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

- ⊙ **Le comportement corporel**
- ⊙ **La manipulation de l'engin**
- ⊙ **Le rapport à la musique** (particulièrement pour les exercices imposés)
- ⊙ **Le respect de l'espace** (exercices imposés)
- ⊙ **L'homogénéité du groupe** (pour les exercices collectifs)

4.1.1. Le corps

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

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

4.1.2. L'engin

Il est analysé sous deux angles.

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

4.1.3. La musique

La musique doit être respectée : il doit y avoir concordance exacte entre le mouvement et la musique lors des exercices imposés, sans retard ni avance.

4.1.4. L'espace

De même, l'occupation du praticable, le respect des orientations et des déplacements est à évaluer par le jury exécution lors des exercices imposés. Lors des exercices libres, la variété et la richesse spatiale seront valorisées en jugement valeur artistique (voir chapitre dédié ci-après)

4.1.5. L'harmonie

Dans les exercices collectifs, elle est liée en outre :

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

4.2. DEUX DÉMARCHES POUR LES INDIVIDUELLES

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

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

4.2.1. Première démarche pour les individuels (UFOLEP)

4.2.1.1. Déterminer la note de départ par les comportements fondamentaux (corps/engin)

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

Les types de corps :

5 - Le corps n'est pas organisé et se réajuste constamment. C'est le corps « **chewing-gum** ».

4 - Ruptures occasionnelles : relâchements passagers du corps, la tête est baissée pour contrôler les appuis.

3 - Le corps est sur une **verticale stricte** : pieds, jambes, buste et tête sont alignés mais, la gymnaste se raidit pour conserver ce placement.

3 - Le corps est organisé sur une **verticale longue et souple**. La tête participe au mouvement.

2 - Le corps sort de l'alignement vertical dans une organisation maîtrisée et en harmonie avec le mouvement. La gymnaste travaille en « **petit volume** ».

1 - Le corps occupe un large espace autour de l'axe. Travail en « **grand volume** ».

ATTENTION :

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

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

4.2.1.2. Moduler la note en fonction du comportement fondamental à l'engin

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

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

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

TC Fautes techniques corporelles (sauf chute de gymnaste),

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

R Fautes rythmiques

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

4.2.1.3. Déduire les « pénalités sèches »

<i>Chute de gymnaste</i>	0,50 pt
<i>Chute d'engin</i>	
<i>Sans déplacement</i>	0,10 pt
<i>Avec un ou deux pas</i>	0,20 pt
<i>Avec trois ou quatre pas</i>	0,30 pt
<i>Avec grand déplacement</i>	0,50 pt

4.2.2. Deuxième démarche pour les individuels (FIG)

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

Pour cela, et sauf précision contraire : (voir tableau des pénalités en fin de chapitre)

Les petites fautes seront comptabilisées 0,10 pt

Les fautes graves seront comptabilisées 0,20 pt

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

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

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

4.3. DEUX DÉMARCHES POUR LES ENSEMBLES

4.3.1. Première démarche pour les ensembles

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

Type de corps	5	4	3	3	2	1
Rapport à la verticale	Verticale non sentie (chewing-gum)	Ruptures occasionnelles	Stricte, presque raide	Longue, aisée	Petit volume autour de l'axe	Grand volume
<i>Ensemble Confirmé</i>		9,00 pts	10,00 pts			
<i>Ensemble Espoir</i>		8,00 pts	9,00 pts	10,00 pts		
<i>Festi'jeunesse</i>	6,00 pts	7,00 pts	8,00 pts			
<i>Ensemble Masse chorégraphié</i> <i>Ensemble Pré-collectif</i>	8,00 pts	9,00 pts	10,00 pts			
<i>Ensemble Préexcellence</i>		9,00 pts	10,00 pts			
<i>Ensemble Excellence</i>		8,00 pts	9,00 pts	10,00 pts		
<i>Ensemble National</i>			8,00 pts	9,00 pts	10,00 pts	
<i>Ensemble National A</i>				8,00 pts	9,00 pts	10,00 pts

4.3.1.1. Repérer les composantes du comportement fondamental à l'engin (F)

- ⊙ Mise à distance
- ⊙ Prise libre de l'engin
- ⊙ Concordanse corps/engin

4.3.1.2. Repérer les fautes techniques (T)

- ⊙ Qualité des appuis dans les tours, sauts, sautillés... et les « incidents » dans la manipulation des engins.

4.3.1.3. Repérer les fautes d'harmonie (H)

- ⊙ Synchronisation des gymnastes
- ⊙ Netteté des formations et des déplacements
- ⊙ Identité de l'interprétation des gestes (vitesse, amplitude)

Le juge notera s'il s'agit de petites fautes ou de fautes graves et le nombre de gymnastes en faute. Les petites fautes seront globalisées et converties en pénalité globale :

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

Les fautes graves (voir tableau des pénalités en fin de chapitre) seront pénalisées séparément comme suit :

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

4.3.1.4. Retirer les pénalités sèches (chutes)

Cas pratique :

Fautes repérées chronologiquement pour un ensemble :

H1 F2 T1 H2 T4 H1 F3 H2 T2 F1 chute à 0,30 H3
T1 H1 F2 H1 F3 H2

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

Cette équipe perdra donc **1,50 pt en exécution.**

4.3.2. Deuxième démarche pour les ensembles

Identique à celle utilisée pour les « Individuelles ».

4.4. TABLEAUX DES PÉNALITÉS APPLIQUÉES PAR LES JUGES EXÉCUTION

TENUE ET COMPORTEMENT DES GYMNASTES		
JA EXE	Infraction à une règle énoncée sur la tenue des gymnastes	0,20 pt
JA EXE	Tenue indécente ou comportement tendancieux	0,50 pt
JA EXE	Tenue non identique pour une équipe	0,50 pt
JA EXE	Faute grave de discipline ou mot prononcé sur le praticable	0,50 pt
JA EXE	Intervention d'une personne extérieure (<i>ex: communication verbale ou gestuelle avec l'entraîneur</i>)	0,50 pt
GÉNÉRALITÉS ET NORMES ENGIN		
JA EXE	Engins conformes mais non identiques (<i>pour une équipe</i>)	0,50 pt
JA EXE	1 engin non conforme (<i>pour une individuelle et une équipe</i>)	0,50 pt
JA EXE	2 engins et plus non conformes (<i>pour une équipe</i>)	1,00 pt
JA EXE	Engin de remplacement, pour infraction à une règle énoncée	0,20 pt
JA EXE	Utilisation de l'engin de substitution (<i>sauf en cas de casse ou accrochage au plafond</i>)	0,50 pt
JA EXE	Renvoi d'engin par une tierce personne	0,50 pt
ENCHAÎNEMENT		
JA EXE	Faute de texte (facilitante : 0,10 pt / absence de difficulté : 0,20 à 0,30 selon sa valeur)	0,10 à 0,30 pt
JA EXE	Absence ou oubli d'une partie de l'enchaînement (5 secondes et plus)	0,20 à 0,50 pt
JUGES EXE	1 gymnaste en fin sans musique	0,20 pt
JUGES EXE	2 gymnastes et plus en fin sans musique	0,40 pt
PRATICABLES – NORMES ET SORTIES		
JA EXE	Pour tout contact du corps ou de l'engin (pied ou autre partie) hors de la surface autorisée	0,10 pt
FAUTES FONDAMENTALES CORPS (<i>Démarche 2 uniquement</i>)		
JUGES EXE	Manque permanent de tenue des pieds, jambes, bras libre	0,50 pt
JUGES EXE	Manque permanent de tenue du tronc (gainage du bassin)	0,50 pt à 1 pt
FAUTES FONDAMENTALES ENGIN		
<i>Petites fautes (0,10 pt)</i>		
JUGES EXE	Prise serrée	0,10 pt
JUGES EXE	Amplitude insuffisante dans la réalisation d'un élément à l'engin	0,10 pt
JUGES EXE	Manque de fluidité dans le mouvement, léger heurt dans le déroulement de l'action.	0,10 pt
JUGES EXE	Accompagnement insuffisant du corps dans le mouvement	0,10 pt
<i>Fautes graves</i>		
JUGES EXE	Prise constamment serrée	0,50 pt à 1 pt
JUGES EXE	Travail avec les bras constamment fléchis	1,00 pt
JUGES EXE	Incoordination prononcée entre le corps et l'engin	0,20 pt
JUGES EXE	Absence de participation corporelle	0,50 pt à 1 pt
FAUTES TECHNIQUES CORPORELLES		
<i>Petites fautes (0,10 pt)</i>		
JUGES EXE	Tenue incorrecte des pieds, jambes, tronc, bras	0,10 pt
JUGES EXE	<u>Sauts</u> : Elévation insuffisante / Manque d'amplitude / Forme incorrecte / Réception lourde	0,10 pt
JUGES EXE	<u>Équilibres</u> : Mouvement parasite sans déplacement / Forme incorrecte ou mal fixée	0,10 pt
JUGES EXE	<u>Pivots</u> : Mauvaise fixation de la forme / Appui passager du talon pendant la rotation	0,10 pt
JUGES EXE	<u>Souplesses et ondes</u> : Forme mal définie / Onde incomplète / Cassure lombaire exagérée	0,10 pt
<i>Fautes graves</i>		
JUGES EXE	Pas ou sursauts pendant un équilibre ou un pivot	0,20 pt
JUGES EXE	Perte d'équilibre avec pose de la main au sol pendant un équilibre ou un pivot	0,30 pt

FAUTES TECHNIQUES ENGINES		
<i>Petites fautes (0,10 pt)</i>		
JUGES EXE	Plan : Imprécision / Ruptures dans l'enchaînement des plans de travail	0,10 pt
JUGES EXE	Contact involontaire de l'engin avec le corps et/ou le sol	0,10 pt
JUGES EXE	Grand déplacement pour réceptionner l'engin / Rattraper incorrect	0,10 pt
JUGES EXE	Appui net sur l'engin	0,10 pt
<i>Fautes graves</i>		
JUGES EXE	Absence de contact avec l'engin à la fin (individuels)	0,20 pt
JUGES EXE	Engin sans contact avec une gymnaste ou un autre engin au début ou à la fin	0,20 pt
JUGES EXE	Rattraper brutal avec interruption du mouvement à la reprise de l'engin	0,20 pt
JUGES EXE	Perte d'équilibre avec appui net sur l'engin	0,30 pt
FAUTES TECHNIQUES SPÉCIFIQUES		
CORDE	Léger arrêt ou mauvaise prise aux extrémités	0,10 pt
	Alteration de l'arrondi / Nœud / Déformation involontaire du dessin	0,10 pt
	Enroulement involontaire autour du corps ou d'un segment avec petite interruption	0,10 pt
	Enroulement involontaire autour du corps ou d'un segment avec grande interruption	0,30 pt
	Corde accrochée lors des sauts et sautillés	0,10 pt
CERCEAU	Vibration / Reprise incorrecte	0,10 pt
	Roulement involontairement incomplet sur le corps ou incorrect (rebonds)	0,10 pt
	Pour rotations irrégulières / Glissement sur l'avant-bras	0,10 pt
	Déplacement du cerceau sur le sol pendant la rotation autour de l'axe	0,10 pt
BALLON	Prise griffée ou ballon appuyé sur l'avant-bras	0,10 pt
	Imprécision dans les rebonds (direction, rythme,...)	0,10 pt
	Roulement involontairement incomplet sur le corps ou incorrect (rebonds)	0,10 pt
MASSUES	Mouvements irréguliers ou interruption du mouvement	0,10 pt
	Roulements ou glissements imprécis ou incomplets	0,10 pt
	Massues non dans le prolongement des bras / Bras trop écartés pendant les moulinets	0,10 pt
	Manque de concordance entre les frappés et la musique	0,10 pt
RUBAN	Baguette non tenue par l'extrémité ou ne restant pas dans le prolongement du bras	0,10 pt
	Altération du dessin / Bout du ruban ne participe pas / Nœud / Claquement du ruban...	0,10 pt
	Arrêt du ruban entre deux éléments / Une grande partie du ruban reste au sol	0,20 pt
	Arrêt complet du ruban pendant la préparation du lancer	0,30 pt
	Enroulement involontaire autour du corps ou d'un segment avec petite interruption	0,10 pt
	Enroulement involontaire autour du corps ou d'un segment avec grande interruption	0,30 pt
RYTHME - ESPACE - HARMONIE		
JUGES EXE	Musique : décalage ou perte de rythme sur 1 ou 2 mesures / Arrêt bref	0,10 pt
JUGES EXE	Musique : décalage ou perte de rythme sur plusieurs mesures / Arrêt prolongé	0,20 pt
JUGES EXE	Espace : Mauvais alignement passager / Intervalles non réguliers	0,10 pt
JUGES EXE	Espace : Mauvaise orientation / imprécisions dans les déplacements	0,20 pt
JUGES EXE	Espace : Erreur importante de placement	0,30 pt
JUGES EXE	Collision involontaire entre deux gymnastes	0,50 pt
JUGES EXE	Collision involontaire entre deux engins	0,20 pt
JUGES EXE	Harmonie : Petit manque de synchronisation	0,10 pt
JUGES EXE	Harmonie : Manque de synchronisation important	0,30 pt
PENALITES SECHES		
JUGES EXE	Chute de gymnaste	0,50 pt
JUGES EXE	Chute d'engin (0 pas : 0,10pt / 1 ou 2 pas : 0,20pt / 3 ou 4 pas : 0,30pt / 5 pas ou + : 0,50pt)	0,10 à 0,50 pt

5. VALEUR TECHNIQUE

5.1. CHOIX DES ÉLÉMENTS CORPORELS

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

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

5.2. CHOIX DES ÉLÉMENTS À L'ENGIN

Chaque enchaînement libre devra respecter les règles suivantes :

- ⊙ **Manipulations variées de l'engin :** tous les groupes d'éléments doivent être représentés, en respectant un équilibre entre les groupes, les exigences spécifiques de chaque engin pour les individuels
- ⊙ **Travail main droite / main gauche équilibré**
- ⊙ **Travail dans des plans et sens différents**

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

REMARQUES :

- Une manipulation spécifique ne sera comptabilisée qu'une seule fois par enchaînement, indépendamment de différences de sens ou de plan dans la manipulation.
- L'engin ne pourra être posé immobile au sol, ni être tenu d'une manière prolongée (deux éléments consécutifs, ou la préparation de la difficulté et celle-ci).

Chaque insuffisance sera sanctionnée selon les tableaux des pénalités présents en fin de chapitre VT et VA du présent code.

5.3. VALIDATION DES DIFFICULTÉS

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

⊙ **Précisions concernant la validation des difficultés :**

- En cas d'insuffisance de difficulté corporelle élémentaire, il est possible de comptabiliser une difficulté corporelle moyenne (ou plusieurs) comme faisant partie du contrat de base, dans la limite des difficultés corporelles moyennes autorisées selon le programme.
- En cas d'insuffisance de difficulté corporelle moyenne, il est possible de comptabiliser une difficulté corporelle supérieure (ou plusieurs) comme faisant partie du contrat de base, dans la limite des difficultés corporelles supérieures autorisées selon le programme.
- Une faute d'exécution (manque d'amplitude, de giration, forme incorrecte) peut engendrer la non validation d'une difficulté mais cette difficulté peut également être déclassée si la difficulté de niveau inférieur existe et que les critères d'exécution de celle-ci sont respectés.

- Une difficulté réalisée pendant l'envol de l'engin est validée si l'engin est rattrapé sans rebond préalable (hormis hors champ visuel) ou au moins touché avant la perte de l'engin.
- Une difficulté, réalisée sans aucun contact avec l'engin, lors d'un rouler au sol (ballon, cerceau) ou toupie (cerceau) sera comptabilisée dans le nombre maximum de difficultés autorisées, mais non validée dans le contrat de base.
- Une difficulté ne sera comptabilisée qu'une fois par enchaînement sauf si elle est répétée dans le cas d'une combinaison réalisée selon les règles définies ci-après (paragraphe « combinaisons »). Elle ne sera pas comptabilisée si elle est réalisée une seconde fois dans le cadre de l'exécution d'une prise de risque ou d'un échange. Cependant, dans ce cas, la prise de risque ou l'échange pourra être validé si l'exécution est correcte.
REMARQUE : Il est fortement déconseillé d'utiliser de cette manière une même difficulté à deux reprises dans la composition d'un enchaînement, car cela mettrait les juges en difficulté et le manque de variété des éléments corporels nuirait à la valeur artistique
- Une difficulté peut à la fois être validée en tant que telle ET
 - Apporter les points de revalorisation en prise de risque.
 - Permettre la validation d'un échange

5.4. DIFFICULTÉS MAIN MALHABILE

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

5.5. ENCHAINEMENT DE DIFFICULTÉS : « COMBINAISONS »

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

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

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

Pour toutes les combinaisons, le changement de jambe d'appui est interdit, seuls la reprise d'appui (pose du talon) ou le changement d'appui sur une même jambe (pied/genou) sont autorisés. La liaison entre deux difficultés doit être rapide et nette et sans pas intermédiaire.

Les difficultés en souplesse et ondes qui se réalisent sur 2 appuis simultanés (ondes, cambrés, remontée du sol...) ou en grand écart ne peuvent être utilisées pour la réalisation d'une combinaison car la règle citée ci-dessus ne peut être respectée.

PRÉCISIONS :

- L'enchaînement de 2 sauts avec même jambe d'impulsion sera comptabilisé.
Exemple : saut de biche + saut de biche boucle
Impulsion pied gauche/saut de biche à droite/réception pied droit + impulsion pied gauche/saut de biche boucle/ réception pied droit
- La règle est identique pour l'enchaînement de 2 roues ou de 2 souplesses (avant ou arrière)
- Les roues et souplesses peuvent être utilisées pour une combinaison si elles sont enchaînées sans changement d'appui après la difficulté qui la précède ou avant la difficulté qui lui succède.
- En revanche, un pas intermédiaire sera toléré lors d'une combinaison d'un saut et d'une souplesse en rotation (souplesse avant ou arrière / roue / tour illusion)

5.6. PRISE DE RISQUE

La prise de risque est liée à la notion de précision et de concordance entre la trajectoire de l'engin et celle de la gymnaste, et sera revalorisé uniquement lors des grands lancers si l'engin est lancé à une hauteur nettement supérieure à la taille de la gymnaste et rattrapé correctement à une main, ou avec une autre partie du corps (les échappés sont exclus de la prise de risque, sauf pour le ruban).

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

En cas de lancer ou rattraper lors d'une combinaison d'éléments corporels, c'est le niveau de la difficulté pendant laquelle l'engin est lancé ou rattrapé qui sera pris en compte pour accorder une revalorisation en prise de risque. La combinaison sera elle prise en compte en tant que difficulté corporelle.

⊙ Critères de prises de risque :

Engin	Critère de Prise de risque	Revalorisation	Précisions
Tous	Difficulté élémentaire	0,10 pt	Au lancer ou à la réception
Tous	Difficulté moyenne ou supérieure	0,20 pt	Au lancer ou à la réception
Tous	En dehors du champ visuel	0,10 pt	Au lancer ou à la réception
Tous	Avec une autre partie que la main	0,10 pt	Au lancer ou à la réception
Tous	Dans position au sol	0,10 pt	Au lancer ou à la réception
Tous	Lancer en arrière	0,10 pt	
Tous	Réaliser un ou plusieurs éléments dynamiques impliquant une perte de repère visuel sur l'engin	0,10 pt pour chaque élément de rotation	(Déboulés, pré-acro, acrobaties, tour illusion...) Si l'élément est une DM ou DS, 0,10 ou 0,20 point supplémentaire
Corde	Lancer la corde ouverte par une extrémité	0,10 pt	La corde effectue un tour complet
Corde	Réception de la corde les deux nœuds dans la même main	0,10 pt	
Cerceau	Lancer ou réception directement en rotation	0,10 pt	
Cerceau	Réception et relancer directement sans manipulation intermédiaire	0,10 pt	
Cerceau / Ballon	Réception directement en roulant ou en rebond sur le corps	0,10 pt	À l'exclusion du rebond sur les avant-bras dans le champ visuel
Ballon	Réception sans les mains ou hors champ visuel dans la phase ascendante du rebond	0,10 pt	Après un lancer
Massues	Lancer des 2 massues (départ simultané ou séparé)	0,10 pt	Massues en vol simultanément et non emboîtées
Ruban	Relancer immédiatement	0,10 pt	

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

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

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

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

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

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

En cas de réception très incorrecte ou sans concordance avec l'engin : (ballon à deux mains, engin attrapé au vol, engin bloqué contre le corps...) une pénalité de 0,20 pt s'applique à la prise de risque considérée.

ATTENTION : La pénalité ne s'applique qu'à la prise de risque considérée, pas à la note globale de risque, il n'y a pas de notation négative : une PR ne peut pas faire moins de 0 points. Un lancer mal rattrapé ne pénalisera pas un autre lancé plus tard dans l'enchaînement lui-même bien réalisé.

⊙ **Précisions :**

- **Équilibres :** Les équilibres doivent être nettement maintenus (2 secondes) pour être comptabilisés.
- **Corde :** Seuls les lancers corde ouverte ou pliée en deux sont comptabilisés pour les prises de risque.
- **Cerceau :** Le rattrapé sous le pied est valorisé à condition que le pied entre en contact avec le cerceau avant que celui-ci ne touche le sol.
- **Ballon :** Le grand rebond actif est valorisé en prise de risque (hauteur du rebond dépassant nettement la hauteur de départ du ballon) pour les éléments avec rotation et perte de contact visuel de l'engin. Le blocage entre les bras et avant-bras dans le champ visuel est exclu pour la validation de la prise de risque.
- **Massues :** Lancer une seule massue est suffisant pour valider une prise de risque. La revalorisation pour un lancer des deux massues est valable même s'il n'y a pas d'autres éléments revalorisés en prise de risque. Elle s'ajoute, le cas échéant, aux autres revalorisations. Si une seule massue est rattrapée alors que les 2 avaient été lancées, le risque est validé comme si une seule massue avait été lancée, sans les 0,10 pt pour lancer des 2 massues. Le rattrapé sous le pied ou avec l'autre massue est valorisé à condition que le pied/la massue entre en contact avec la massue lancée avant que celle-ci ne touche le sol.
- **Ruban :** Les échappés avec tour complet de la baguette sont pris en compte pour la validation de la prise de risque, mais le lancer boomerang est exclu pour la validation de la prise de risque.

5.7. ÉLÉMENTS PRÉ-ACROBATIQUES ET ACROBATIQUES

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

(Sauf exceptions : roulade avant, arrière, costale ou poisson, et leurs variantes qui seront classées comme des pré-acrobaties.)

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

Attention tous ces éléments seront réalisés sans :

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

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

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

Les éléments seront comptés comme suit :

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

Cas particuliers : l'appui facial sur la poitrine ne peut être utilisé comme position initiale ou finale.

Les acrobaties ne sont pas toujours limitées en nombre, toutefois, pour la protection des gymnastes, elles restent interdites dans certaines catégories (voir les brochures de la saison en cours).

6. SPÉCIFICITÉS VT ENSEMBLES

6.1. FORMATIONS

Chaque composition devra comprendre un minimum de formations en fonction du programme présenté (voir brochure de l'année en cours).

Une formation est le dessin déterminé par le placement nettement visible de l'ensemble des gymnastes, et quelle que soit la perception donnée par le travail effectué dans cette formation (y compris formations de début et de fin d'exercices)

Peuvent être utilisées les formations réalisables par l'ensemble des gymnastes ainsi que les différentes possibilités de divisions en sous-groupes.

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

Ne comptent pas pour créer de nouvelles formations :

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

Ces aspects seront pris en compte dans la valeur artistique.

6.2. RELATIONS

Pour le nombre de relations exigés, se référer aux brochures de l'année en cours.

Une relation est comptabilisée en VT uniquement si toutes les gymnastes y participent (y compris en début et en fin d'exercice).

Une relation est une interaction entre :

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

6.3. ÉCHANGES

Pour le nombre d'échanges exigés et leur niveau de difficulté, se référer aux brochures de l'année en cours et au tableau de classification en fin de chapitre.

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

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

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

Cas particulier : Tout échange d'une seule massue est comptabilisé. En cas de lancer, la deuxième massue ne doit pas être immobilisée.

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

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

Un échange est considéré comme réussi si le nombre de gymnastes nécessaire (voir paragraphe 5.10) rattrape les engins et dans le cas d'un échange en difficulté respecte les critères requis (réalisation d'une difficulté corporelle, distance, perte de repère visuel, sol etc...).

Précisions :

- ⊙ S'il y a contact avant la perte de l'engin, l'échange sera comptabilisé en valeur technique.
- ⊙ Un ballon rattrapé à deux mains équivaut à une perte d'engin.

Lorsque cela est possible, la valeur d'un échange en difficulté peut être diminuée (déclassement) : une ou plusieurs gymnastes ne font pas la difficulté, ne sont pas suffisamment éloignée etc... MAIS seulement si les gymnastes rattrapent en nombre suffisant les engins.

6.4. CLASSEMENT DES ÉCHANGES EN DIFFICULTÉ

Il y a échange en difficulté quand l'échange se fait selon certains critères de difficulté : la distance entre les gymnastes, le déplacement, la liaison avec une difficulté corporelle, le mode d'échange.

- ⊙ Chaque critère attribue un certain nombre de points. Il faut obtenir :
 - 3 ou 4 points pour un échange en moyenne
 - 5 points ou plus pour un échange en supérieure
- ⊙ **Cas particuliers :**
 - En massues, une massue suffit à valider le critère lancer.
 - L'échapper du ruban avec un tour de bague est considéré comme un lancer.
 - Un ensemble qui n'obtiendrait que 4 points sur un échange, au lieu des 5 nécessaires pour obtenir un échange en supérieure, ne sera pénalisé que de 0,30 pour échange tenté au lieu de 0,60 pour échange en supérieure manquant.

CLASSIFICATION DES ECHANGES						
MODALITES DE L'ECHANGE	TYPE D'ECHANGE					
	Transmission	Rebond actif ou échappé		Lancer		
		0 pt	0 pt		1 pt	
			Départ	Réception	Départ	Réception
+ de 6 mètres		1		1		
Eléments tournants pendant l'envol		x * 1		x * 1		
Déplacement des gyms pendant l'envol		1		1		
De dos	1	1	1	1	1	
Par une autre partie que la main	1	1	1	1	1	
Au sol	0	1	1	1	1	
DE	1	1	1	1	1	
DM	2	2	2	2	2	
DS	4	4	4	4	4	
Pivot en difficulté	1	1	0	1	0	

6.5. DIFFICULTÉS

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

Toute difficulté corporelle réalisée à mains libres sera comptabilisée dans le nombre maximum de difficultés autorisées, mais non validée dans le contrat de base.

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

Une difficulté est considérée réussie si le nombre de gymnastes nécessaire (voir paragraphe 5.10) la réalise correctement, en cas contraire celle-ci n'est pas comptée (*ballon rattrapé à deux mains, pivot incomplet, équilibre non tenu, perte de l'engin, ...*).

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

Une difficulté autorisée, et une seule, réalisée par une minorité des gymnastes lors d'un effet relationnel est tolérée, même en plus du nombre maximum de difficultés du contrat VT. Au-delà les difficultés supplémentaires sont pénalisées même si réalisées en main libre et/ou par un seul gymnaste.

Toute difficulté interdite sera pénalisée.

Rappel : En cas d'insuffisance d'une difficulté d'un niveau donné, il est possible de comptabiliser comme faisant partie du contrat une difficulté d'un niveau supérieur, dans la limite du nombre maximal de difficultés.

6.6. ÉLÉMENTS RÉALISÉS AVEC LA MAIN MALHABILE

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

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

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

Cas particuliers des compositions avec deux engins différents :

Si les deux engins sont soumis à l'obligation d'une ou plusieurs difficultés « main malhabile », celles-ci seront réalisées simultanément (ou dans une rapide succession) par l'ensemble des gymnastes.

Si l'un des engins n'est pas soumis à cette obligation (corde, massues), la réalisation de la difficulté par le seul sous-groupe évoluant avec l'autre engin satisfera à l'exigence « main malhabile ».

6.7. PRISE DE RISQUE

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

Une prise de risque est considérée réussie si le nombre de gymnastes nécessaire (voir paragraphe 5.10) la réalise correctement, en cas contraire celle-ci n'est pas comptée (*engin rattrapé à 2 mains, perte de l'engin, ...*).

6.8. VALIDATION DES ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Afin d'être comptabilisés en valeur technique, les éléments techniques (échanges, difficultés et prises de risque) doivent être correctement réalisés par :

Tous les gymnastes en duo

Au moins 3 gymnastes en équipes de 4, 5 et 6 gymnastes

6.9. COTATION DE LA VALEUR TECHNIQUE

Sauf précision contraire apportée dans les brochures de la saison en cours, la valeur technique sera notée de la manière suivante :

- ⊙ **3 points** sont attribués à toute équipe qui satisfait le contrat de base
 - Nombre de formations exigé,
 - Nombre et niveau des relations avec ou sans échange exigé,
 - Nombre et niveau des difficultés exigées,
 - Présence de tous les groupes corporels et à l'engin,
 - Éléments ou difficultés réalisés de la main malhabile.

- ⊙ **1 point** est attribué par dixième pour revalorisation
 - Lorsqu'il y a plus de formations,
 - Lorsqu'il y a plus de difficultés,
 - Lorsqu'il y a plus d'échanges et de relations sans échange.

6.10. LES PORTÉS

Sont considérés comme portés les éléments où un ou plusieurs gymnastes en portent un autre : le(s) porteur(s) participe(nt) activement au porté.

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

- ⊙ Les portés sont autorisés dans le respect des règles suivantes :
 - Un léger temps de suspension est toléré avant que la gymnaste ne soit portée (pas de grande impulsion qui donnerait un caractère acrobatique au porté)
 - Dans le cas où la gymnaste portée n'a aucun appui au sol, il doit s'agir d'un passage et non d'une position fixée. Un court arrêt dans la position (3 secondes maxi) est toléré.
 - La gymnaste qui porte doit avoir au moins un appui au sol.
 - La gymnaste peut être portée par les engins à condition que ceux-ci ne soient pas déformés
 - Les engins doivent être manipulés
 - Les portés par propulsion sont interdits

ATTENTION :

- Les portés ne peuvent être utilisés comme position de début ou de fin d'enchaînement.
- Ils doivent être construits et réalisés sans mettre en danger les gymnastes (porteurs et portés)

6.11. TABLEAUX DES PÉNALITÉS APPLIQUÉES PAR LES JUGES VT

GÉNÉRALITÉS		
JA VT	Mise en danger de la gymnaste (difficulté, porté...)	0,50 pt
JUGES VT	Séquence imposée mal placée	0,30 pt
JUGES VT	Séquence imposée manquante	0,50 pt
DIFFICULTÉS CORPORELLES		
JUGES VT	Difficulté élémentaire manquante ou en trop	0,20 pt
JUGES VT	Difficulté moyenne manquante ou en trop	0,30 pt
JUGES VT	Difficulté supérieure manquante	0,60 pt
JUGES VT	Difficulté supérieure en trop	0,50 pt
JUGES VT	Mauvaise liaison de la combinaison DM+DS	0,20 pt
MANIPULATION ENGIN		
JA VT	Absence de contact avec l'engin au début	0,30 pt
JUGES VT	Exigence spécifique manquante	0,10 pt
JUGES VT	Manque d'équilibre main droite/main gauche	0,30 pt
JUGES VT	Absence d'une difficulté main malhabile	0,30 pt
JUGES VT	Manque d'équilibre entre les groupes d'éléments	0,10 pt
JUGES VT	Absence d'un groupe d'éléments	0,20 pt
JUGES VT	Manipulation spécifique manquante	0,40 pt
JUGES VT	Statisme d'engin (et la difficulté n'est pas comptée)	0,10 pt
JUGES VT	Massues : statisme de la 2 ^{ème} massue qui n'est pas lancée	0,10 pt
JUGES VT	Échange supérieur tenté mais non atteint (total 4 points ou lieu de 5)	0,30 pt
JUGES VT	Échange supérieur manquant	0,60 pt
JUGES VT	Réception incorrecte ou sans concordance avec l'engin lors d'une prise de risque (<i>la pénalité s'applique à la PR concernée et non au global</i>)	0,20 pt
ACROBATIES / PRÉACROBATIES		
JUGES VT	Acrobatie en trop ou non autorisée	0,50 pt
JUGES VT	Roulade avec temps de suspension	0,20 pt
JUGES VT	Arrêt en position verticale pendant la réalisation d'une acrobatie	0,20 pt
JUGES VT	Absence de liaison avec un élément technique à l'engin	0,10 pt
JUGES VT	Utilisation de l'appui facial comme position initiale ou finale	0,20 pt
PORTÉS		
JUGES VT	Position fixée plus de 3 secondes	0,30 pt
JUGES VT	Porté acrobatique avec propulsion du ou des gymnastes portés	0,30 pt
JUGES VT	Absence d'appui au sol du ou des gymnastes porteurs (pyramide)	0,30 pt
JUGES VT	Déformation ou statisme d'engin(s) pendant le porté	0,30 pt
JUGES VT	Utilisation d'un porté comme position initiale ou finale	0,30 pt

7. VALEUR ARTISTIQUE

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

La composition doit donner une impression de variété par :

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

7.1. VALEUR ARTISTIQUE « INDIVIDUELS »

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

Les critères sont valorisés de façon différente suivant les exigences des programmes et catégories définies dans les brochures de la saison en cours.

7.1.1. Engins

Tous les groupes d'éléments à l'engin doivent apparaître, en respectant un équilibre et une variété entre ces groupes. Les engins ne peuvent être utilisés comme décor, ni être simplement tenus, ni servir d'appui.

7.1.2. Corps

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

Un gymnaste ne doit pas rester immobile lorsque momentanément il n'est plus en contact avec un engin. Une coordination juste entre le corps et l'engin donnera une fluidité du geste.

7.1.3. Espace

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

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

Elle se manifeste dans les évolutions (trajets indirects, modalités variées des déplacements...)

7.1.4. Musique

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

Le gymnaste doit respecter le tempo (identification de la vitesse), les phrases (début et fin), mais aussi :

- Les accents
- Les silences, les contretemps
- La mélodie
- Le style
- Les crescendo,
le crescendo

Exemple : par une utilisation surprenante du corps ou de l'engin à un moment qui met en valeur la musique....

ATTENTION :

Pour accéder au 2ème et/ou au 3ème niveau en VA, il n'est pas indispensable de remplir le premier niveau.

7.2. VALEUR ARTISTIQUE « ENSEMBLES »

7.2.1. Relation musique/mouvement

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

Le minimum demandé est de respecter le tempo (identification de la vitesse), et les phrases musicales (début et fin), mais aussi :

- Les accents
- La mélodie
- Les crescendo, decrescendo
- Les silences, les contretemps
- Le style

Exemple d'effets musicaux :

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

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

7.2.2. Richesse spatiale

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

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

Dans le choix des formations :

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

Dans les évolutions :

- Trajets indirects,
- Modalités variées des déplacements,
- Intégration de relations avec d'autres gymnastes lors du déplacement.

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

7.2.3. Richesse relationnelle

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

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

On distingue différents types d'organisation du travail collectif :

- Exécution synchrone, en cascade, en canon, en contraste,
- Mouvements identiques des gymnastes ou rôles complémentaires.

Dans les types de relations (cf paragraphe 6.2)

- Nombre des gymnastes (deux, trois, quatre, cinq, six),
- Modalités corps /corps, corps /engin, engin/engin

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

⊙ Cotation :

Le contrat de base est fixé à 1,20pt.

Les pénalités pour absence ou manque de variété dans la collaboration entre les gymnastes sont déduites de ce quota de point.

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

7.2.4. Choix des éléments corporels

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

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

7.2.5. Choix des éléments à l'engin

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

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

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

Les manipulations spécifiques viennent nourrir la valeur artistique de l'enchaînement et la diversité dans l'utilisation de l'engin.

7.2.6. Cotation de la valeur artistique

Sauf précision contraire apportée dans les brochures de la saison en cours, la valeur artistique sera notée de la manière suivante :

4,80 points sont attribués à toute équipe qui satisfait le contrat de base

- Relation musique – mouvement 1,20 pt
- Richesse spatiale 1,20 pt
- Richesse relationnelle 1,20 pt
- Choix ou variété des éléments (corps et engin)
(voir la brochure de l'année en cours) 1,20 pt

1,20 points sont attribués par dixièmes pour revalorisation

- Traitement ou effets rythmiques
(voir brochure de l'année en cours) 0,30 pt
- Effets spéciaux 0,30 pt
- Effets relationnels 0,30 pt
- Création (originalité) 0,30 pt

ATTENTION :

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

Exemple dans le domaine relationnel :

- Les échanges se font essentiellement à deux et par lancer (manque de variété : 0,10 pt)
- Mais une relation sans échange était riche et surprenante (effet valorisé : 0,10 pt).

7.3. TABLEAUX DES PÉNALITÉS APPLIQUÉES PAR LES JUGES VA

ACCOMPAGNEMENT MUSICAL		
JA VA	Musique non autorisée (paroles...)	0,50 pt
JA VA	Montages et composition de la musique : pour chaque remarque non appliquée	0,20 pt
JA VA	Présence de musique en entrée ou sortie	0,20 pt
JA VA	Non-respect de l'introduction maximale de 8 secondes	0,20 pt
JA VA	Interruption de la musique : selon la durée de l'interruption	0,20 à 0,50 pt
JA VA	Durée non réglementaire : pour chaque seconde en plus ou en moins	0,05 pt
JA VA	Enregistrement à la suite de la musique	0,10 pt
JUGES VA	Musique monotone ou discordante	0,20 pt
JUGES VA	Manque d'harmonie entre le caractère de la musique et les éléments gymniques	0,20 pt
JUGES VA	Manque d'harmonie marqué (la musique est alors un fond sonore).	jusqu'à 1,00 pt
RÉALISATION DE L'ENCHAÎNEMENT		
JA VA	Durée non réglementaire : pour chaque seconde en plus ou en moins	0,05 à 0,30 pt
JA VA	Ensemble : mise en place trop longue (10 secondes maximum)	0,20 pt
JA VA	Doublet : gymnaste passant dans 2 équipes (même programme et même catégorie)	0,30 pt
JUGES VA	Caractère non gymnique (mime, expressions théâtrales)	0,10 pt
JUGES VA	Position statique du gymnaste	0,10 pt
ELEMENTS TECHNIQUES SPÉCIFIQUES À L'ENGIN		
<i>CORDE</i>		
JUGES VA	Abus de travail avec la corde pliée	0,10 à 0,30 pt
JUGES VA	Abus de travail d'une seule main	0,10 à 0,30 pt
<i>BALLON</i>		
JUGES VA	Abus de prise du ballon à 2 mains	0,10 à 0,30 pt
<i>MASSUES</i>		
JUGES VA	Abus de tenue des massues par le col ou le corps	0,10 à 0,30 pt
JUGES VA	Abus de prise des massues par le milieu	0,10 à 0,30 pt
<i>RUBAN</i>		
JUGES VA	Tenue par le milieu de la baguette prépondérante dans la composition	0,10 à 0,30 pt
RICHESSSE SPATIALE		
JUGES VA	Pour chaque manque de variété	0,10 pt
JUGES VA	Manque de changements de niveaux	0,20 pt
JUGES VA	Abus d'utilisation de trajectoires rectilignes	0,20 pt
JUGES VA	Occupation insuffisante du praticable	0,10 à 0,30 pt
RICHESSSE CORPORELLE		
JUGES VA	Absence d'équilibre entre les groupes corporels	0,20 pt
JUGES VA	Absence d'un groupe corporel	0,30 pt