



UNION FRANCAISE DES ŒUVRES LAIQUES D'EDUCATION PHYSIQUE



CODE DE POINTAGE

Gymnastique Rythmique et Sportive

Édition 2017-2018
(version 21/05/17)

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

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

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

SOMMAIRE

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

CHAPITRE 3 – ÉLÉMENTS TECHNIQUES ENIGNS..... 36

CORDE..... 37

- 1 - Normes..... 37**
- 2 – Groupes d’éléments..... 37**
- 3 – Technique**
 - 3-1 Prise..... 37*
 - 3- 2 Manipulation..... 37*
- 4 – Exigences spécifiques..... 38**
- 5 – Difficultés spécifiques avec la corde..... 38**

CERCEAU..... 39

- 1 - Normes..... 39**
- 2 – Groupes d’éléments..... 39**
- 3 – Technique**
 - 3-1 Prise..... 39*
 - 3-2 Manipulation..... 39*
 - 3-3 Roulements..... 39*
 - 3-4 Rotations..... 40*
 - 3-5 Lancers..... 40*
- 4 – Exigences spécifiques..... 40**
- 5 – Difficultés spécifiques avec le cerceau..... 41**

BALLON..... 42

- 1 – Normes..... 42**
- 2 – Groupes d’éléments..... 42**
- 3 – Technique**
 - 3-1 Prise..... 42*
 - 3-2 Manipulations..... 42*
 - 3-2-1 Lancers..... 42*
 - 3-2-2 Rebonds..... 42*
 - 3-2-3 Roulements..... 42*
 - 3-2-4 Ballon en équilibre..... 42*
- 4 – Exigences spécifiques..... 43**
- 5 – Difficultés spécifiques avec ballon..... 43**

MASSUES..... 44

- 1 – Normes..... 44**
- 2 – Groupes d’éléments..... 44**
- 3 – Technique**
 - 3-1 Prise..... 44*
 - 3-2 Moulinets et petits cercles..... 44*

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

CHAPITRE 6 – ENSEMBLE..... 58

1 – Quelques précisions

1-1 Mise en place.....	59
1-2 Durée des exercices.....	59
1-3 Fin des exercices.....	59

2 – Valeur technique

2-1 Formations.....	60
2-2 Relations.....	60
2-3 Echanges.....	60
2-4 Difficultés.....	61
2-5 Groupes d'éléments.....	61
2-6 Eléments réalisés avec la main malhabile.....	61
2-7 Eléments pré-acrobatiques.....	62
2-8 Prise de risque.....	62
2-9 Cotation de la valeur technique.....	63

3- Les portés 63

4- Classement des difficultés par échange..... 64

4-1 échanges de difficultés moyenne.....	64
4-2 échanges de difficultés supérieures.....	65

CHAPITRE 7 – JUGEMENT DE L'EXÉCUTION..... 67

1 – Présentation

1-1 Le corps.....	68
1-2 L'engin.....	68
1-3 La musique.....	68
1-4 L'harmonie.....	68

2 – Première démarche pour les Individuelles (UFOLEP)

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

3 – Deuxième démarche pour les Individuelles (FIG)..... 70

4 – Première démarche pour les équipes

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

5 – Deuxième démarche pour les équipes..... 72

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

7 – Tableaux des pénalités appliquées par le juge « exécution

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

CHAPITRE 8 – VALEUR ARTISTIQUE..... 78

1 – VA Individuelles

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

2 – VA Ensemble

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

CHAPITRE 1

LES GÉNÉRALITÉS

1 - PARTICIPATION

Les compétitions UFOLEP sont ouvertes à tous les licenciés UFOLEP.

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

Conditions de participation :

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

- 8 jours pour les phases départementales

2 - COMPÉTITIONS

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

3 – PROGRAMMES ET CATÉGORIES

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

4 - TENUE DES GYMNASTES

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

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

Le collant de jambe est autorisé..

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

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

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

Le port de genouillère(s) est autorisé uniquement sur présentation d'un certificat médical au contrôle des licences.

Pénalités par le JA Valeur Artistique pour un libre ou JA Exécution pour un imposé

<i>Pour infraction à une règle énoncée</i>	0,20 pt
<i>Pour tenue indécente</i>	0,20 pt
<i>Pour tenue non identique pour une équipe</i>	0,50 pt

5 - PRATICABLES – NORMES ET SORTIES

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

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

Sorties de praticables :

Pénalités par le JA Exécution :

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

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

6 - ENGINES

6-1 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.

6-2 Ensembles

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

6-3 Vérification

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

Pénalités par le JA Exécution

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

7 – ENGINS DE REMPLACEMENT

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

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

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

Pénalités par le JA Valeur Artistique pour un libre ou JA Exécution pour un imposé

Pour infraction à une règle énoncée

0,20 pt

Pénalités par le JA Exécution :

*Pour substitution d'engin, en cas d'utilisation d'un de ces engins
Par une gymnaste, par engin utilisé*

0,50 pt

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.

8 – JURY

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

Chaque jury comprend des juges et un juge-arbitre.

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

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

En cas de défaillance d'un juge lors d'un passage, la note du juge arbitre concerné sera substituée à la note manquante et ce même si le juge arbitre est déjà juge 1

9 – JUGES DE LIGNE

Deux juges de ligne sont présents pour chaque exercice. (à l'exception de certains programmes du circuit jeunesse)

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

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

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

10 – JUGE-ARBITRE (JA)

- 1 – Il note tous les exercices. Il inscrit sa note AVANT de consulter les feuilles des juges
- 2 – Il reçoit les feuilles de note des juges et vérifie si les écarts sont réglementaires.
- 3 – Il calcule la note moyenne, réunit son jury si nécessaire et calcule la note de base si le désaccord persiste.
- 4 – Il comptabilise sur sa feuille de note (modèle spécial) les fautes suivantes :

Pénalités par le JA Exécution

Sortie de gymnaste	0,10 pt
Sortie d'engin	0,10 pt
Faute de texte	0,10 à 0,30 pt
<i>faute facilitante</i>	0,10
<i>(ex : absence d'un mouvement de bras sur un équilibre)</i>	
<i>absence d'une difficulté corporelle (selon la valeur de la difficulté)</i>	0,20 ou 0,30
<i>Absence ou oubli d'une partie de l'enchaînement (5 secondes et plus)</i>	0,20 à 0,50
<i>en concertation avec le jury</i>	
<i>Engin non conforme</i>	0,20 à 1,00 pt
<i>Substitution d'engin</i>	0,50 pt
<i>Renvoi par une tierce personne</i>	0,50 pt
<i>Faute grave de discipline</i>	0,50 pt
<i>Intervention d'une personne extérieure au jury</i>	0,50 pt
<i>(ex : mot prononcé sur le praticable, communication verbale ou gestuelle entre gymnastes et entraîneurs pendant l'exercice)</i>	

Pénalités par le JA Valeur Artistique

<i>Durée non réglementaire :</i>	<i>par seconde</i>	0,05 pt
	<i>avec un maximum de</i>	0,30 pt
<i>Ensemble : mise en place trop longue (10 secondes maximum)</i>		0,20 pt
<i>Doublante : une gymnaste passant dans 2 équipes d'un même programme et d'une même catégorie</i>		0,30 pt

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

- 5 – Il retranche de la note moyenne ou de la note de base, le total des pénalités.
- 6 – Il inscrit la note finale.
- 7 – Il transmet la feuille de juge-arbitre et celles des autres juges au secrétariat.

11- CALCUL DE LA NOTE

11-1 La note moyenne

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

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

11-2 Les écarts tolérés

Les juges notent par dixièmes de point.

Les écarts MAXIMUM autorisés sont les suivants :

Note sur	Entre les notes extrêmes			Entre les notes centrales	Entre la note moyenne et la note du juge-arbitre
	4 juges ou plus	3 juges	2 juges		
Entre 8 et 10 points	1,00	0,60	0,50	0,40	0,50
Entre 5 et 6 points	0,60	0,50	0,50	0,40	0,40
Entre 2 et 4 points		0,30	0,30	Aucun	0,30

Attention, pour les programmes festijeunesse, festi'jeunes et festival, se référer au tableau ci dessus (exécution : 8 points/6 juges, composition : thème 1 5,5 points/2 juges, thème 2 3,5 points/2 juges, thème 3 3 points/2 juges).

11-3 La note de base

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

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

11-4 La note finale

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

La note ainsi obtenue sera la note finale.

12 – JURY D'APPEL

Le jury d'appel est composé :

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

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

13 – RÉPÉTITION D'UN EXERCICE

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

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

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

14 – RÉSERVES – RÈGLEMENTATIONS

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

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

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

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

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

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

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

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

15- ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

15-1 – GÉNÉRALITÉS

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

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

Pénalités par les juges Exécution

Selon la durée de l'interruption

| 0,20 à 0.50 pt

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

1.3 La musique peut être interprétée par un ou plusieurs instruments. Les chansons ne sont pas autorisées, sauf en Uforever, festijeunesse, festijeunes et festival.

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.

Pénalités par le JA Valeur Artistique

Pour non respect d'une des règles énoncées ci-dessus

| 0,50 pt

1.4 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 (nom de la gymnaste ou de l'ensemble, numéro, catégories, engins).

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

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

Pas de musique d'entrée, ni de sortie.

Pénalités par le JA Exécution

Pour enregistrement à la suite

| 0,10 pt

16- PRINCIPES DE BASE POUR LA COMPOSITION MUSICALE

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

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

Pénalités par les juges Composition VA

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

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

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

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

Pénalités par les juges Composition VA

<i>Pour non application de ces remarques.</i>	0,20 pt
---	---------

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

Pénalités par les juges Composition VA

17 - RÈGLES POUR L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

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

Pénalités par les juges Composition VA

<i>Pour présence de musique en entrée ou sortie</i>	0,20 pt
---	---------

17-2 La musique et le mouvement peuvent commencer simultanément

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

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

Pénalités par les juges Composition VA

<i>Pour non respect de l'introduction maximale de 8 secondes</i>	0,20 pt
--	---------

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

Pénalités par les juges Exécution

<i>1 gymnaste en fin sans musique.</i>	0,20 pt
<i>Pour 2 gymnastes et plus en fin sans musique</i>	0,40 pt

CHAPITRE 2

ÉLÉMENTS TECHNIQUES CORPORELS

Les dessins ne sont pas contractuels, se référer aux textes

SAUTS

Tous les sauts indiqués doivent avoir :

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

Chaque insuffisance sera pénalisée en exécution et pourra entraîner le déclassement de la difficulté

Sont de difficulté « ÉLÉMENTAIRE » :

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

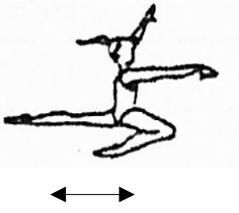
Sont de difficulté « MOYENNE » :

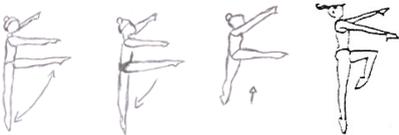
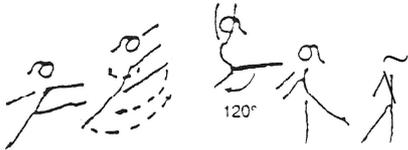
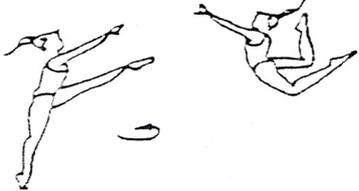
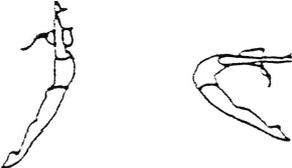
Les sauts qui nécessitent en plus des critères requis pour les difficultés élémentaires soit:

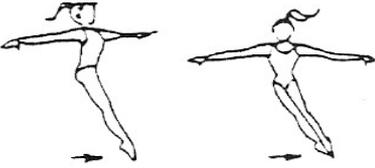
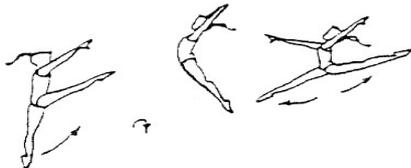
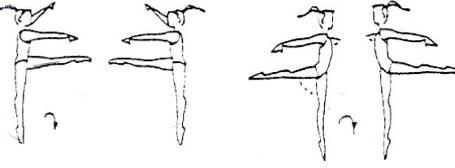
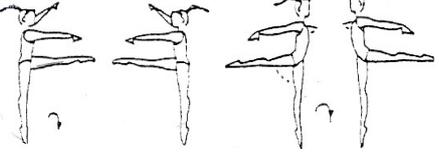
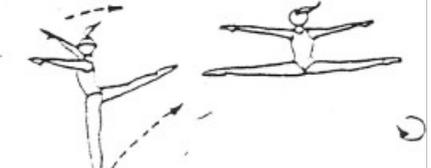
- une bonne souplesse des segments inférieurs
- et/ou une extension du tronc
- un mouvement de rotation pendant l'envol (1/2 ou totale)

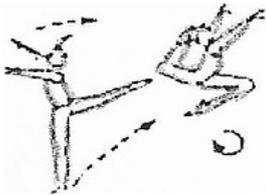
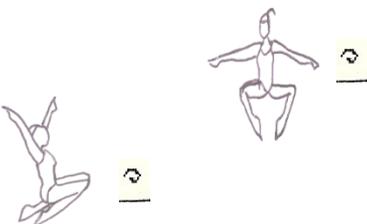
Sont de difficulté « SUPÉRIEURE » :

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

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
<p>1- Enjambée jambes à 120°</p> 	<p>1- Enjambée jambes à 180°</p> 	<p>1- Enjambée avec ½ tour (ou plus) pendant la suspension</p> 
	<p>2- Biche avec changement de jambe pendant l'envol</p> 	<p>2- Enjambée avec changement de jambes pendant l'envol</p> 
	<p>3- Enjambée fléchie (cuisse à 180°, genoux à 90°)</p> 	<p>3- Enjambée boucle à 180°</p> 
	<p>4-Biche avec flexion du tronc arrière</p> 	<p>4- Enjambée à 180° avec flexion du tronc arrière</p> 
	<p>4bis-biche boucle</p> 	
	<p>5- Enjambée latérale ¼ de tour</p> 	<p>5- Saut Carpé (appel 2 pieds)</p> 

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
	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 $\frac{1}{2}$ tour avec jambe à la seconde (sur le côté) et pied au niveau de la tête jambe tenue ou non 
8- Saut ciseau jambes à l'horizontale, ou saut ciseau tendu ou temps de flèche (développé de la seconde jambe) appel 1 pied, réception de l'autre pied 	8- Saut ciseaux demi-tour (jeté tournant) 	8- Saut ciseaux demi-tour avec boucle 1 jambe 
	9 - Saut ciseaux en tournant d'un demi-tour (temps de flèche demi-tour) 	9 - Saut ciseaux en tournant un tour (temps de flèche un tour) 
10- Saut « vertical » avec légère extension dorsale 	10- Saut cambré 	10- Saut cambré avec demi-tour 

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
<p>11- Cabriole battue avant ou latérale (45°), jambes tendues ou pliées</p> 	<p>11- Cabriole battue à arrière (45°)</p> 	<p>11- Cabriole battue avec demi-tour et réouverture des jambes à 180°</p> 
<p>12- Saut vertical une jambe en avant ou arrière à l'horizontale</p> 	<p>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.</p> 	<p>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.</p> 
<p>13- Saut retiré avec ½ tour, appel 1 pied, réception même pied, cuisse à l'horizontale</p> 	<p>13- Saut retiré avec 1 tour complet, appel 1 pied, réception même pied, cuisse à l'horizontale</p> 	<p>13- Saut retiré avec 1 tour ½, appel 1 pied, réception même pied, cuisse à l'horizontale</p> 
<p>14- Saut vertical ½ tour</p> 	<p>14- Saut vertical 1 tour</p> 	<p>14- Saut vertical 1 tour ½</p> 
	<p>15- Grand jeté tournant avec enjambée 120° « manège italien »</p> 	<p>15- Grand jeté tournant avec enjambée 180° « manège italien »</p> 
	<p>16- Grand jeté tournant avec biche « manège italien »</p> 	<p>16- Grand jeté tournant avec enjambée boucle « manège italien »</p> 

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
		<p>17- Grand jeté tournant avec biche boucle « manège italien »</p> 
<p>18- Saut de biche</p> 	<p>18 - Saut de biche avec 1/2 tour</p> 	<p>18-Saut de biche en tournant pendant la suspension (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)</p> 		
<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</p> 		

ÉQUILIBRES

Tous les équilibres doivent avoir :

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

Toute insuffisance entraînera des pénalités en exécution.

L'absence de maintien sur un pied et/ou de forme annulera ou déclassera la difficulté.

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

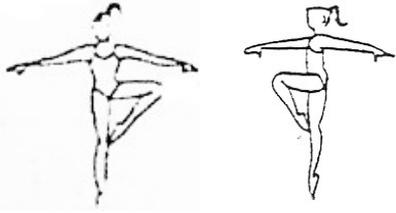
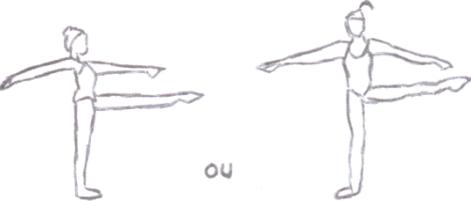
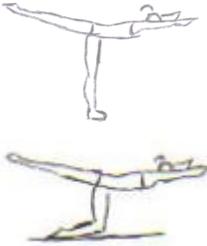
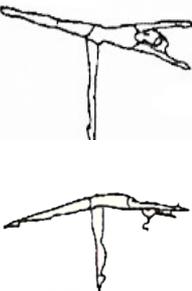
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Appui	pied plat	½ pointe ou genou ou promenade un tour pied plat ou cosaque	promenade ½ pointe 180°
Position de la jambe libre	oblique basse, avant, latérale ou fléchie et cuisse à l'horizontale avant et latérale, ou attitude arrière basse	horizontale avant ou latérale, ou attitude arrière cuisse à l'horizontale, ou tenue pied au niveau de la tête devant ou côté ou oblique arrière basse (45°)	horizontale arrière, tenue à l'arrière pied proche de la tête, non tenue pied au niveau de la tête à l'avant ou sur le côté, ou rond de jambe à l'horizontale
Position du buste	vertical	<u>nettement</u> en dehors de l'axe (45° par rapport à la verticale)	en circumduction

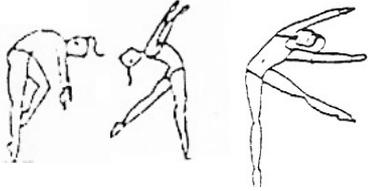
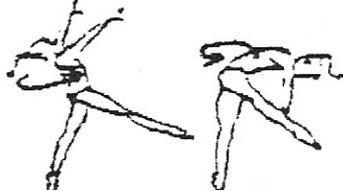
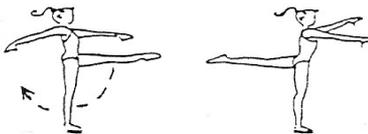
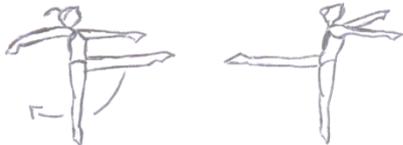
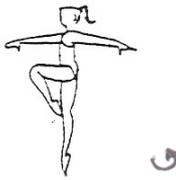
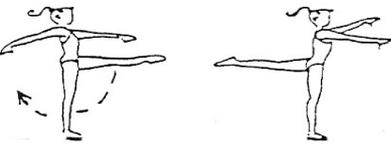
Un équilibre correspondra à une difficulté :

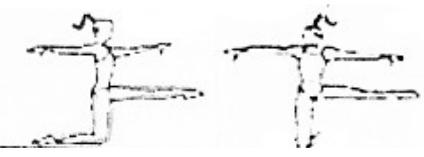
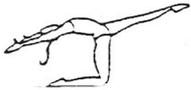
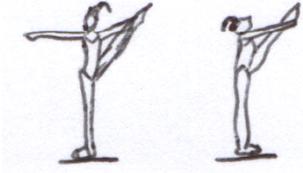
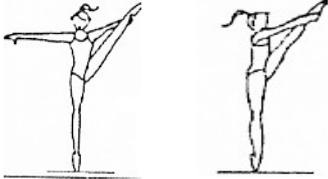
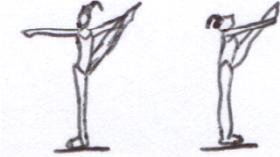
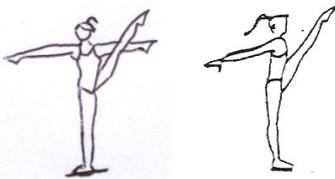
- élémentaire si le total du niveau des critères est égal à 4(2+1+1 ; 1+2+1 ; 1+1+2)
- moyenne si le total du niveau des critères est égal à 5 (2+2+1 ; 1+2+2 ; 2+1+2 ; 3+1+1 ; 1+3+1 ; 1+1+3)
- supérieure si le total du niveau des critères est supérieur ou égal à 6

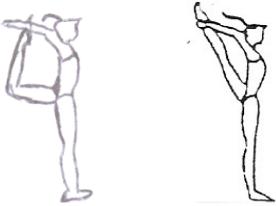
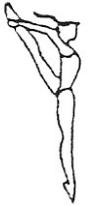
Rappel : le niveau de difficulté des planches et des écarts dorsaux ne peut être défini selon les critères sus-cités. Se référer aux descriptions dans le tableau pages suivantes.

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

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>2bis-Attitude arrière basse sur ½ pointe</p> 	<p>2bis- Attitude arrière sur ½ pointe (cuisse à l'horizontale)</p> 	
<p>2ter- Equilibre sur demi-pointe jambe libre fléchie à l'horizontale latérale</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>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>4- Planche faciale sur pied plat ou sur un genou</p> 	<p>4- Planche faciale sur ½ pointe</p> 	<p>4- Planche latérale ou dorsale sur ½ pointe</p> 

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
	<p>4bis- Grand écart facial, jambe libre tenue, buste en dehors de l'axe, sur pied plat.</p> 	<p>4bis- Grand écart facial, jambe libre tenue, buste en dehors de l'axe, sur pied plat en promenade 1 tour ou sur 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>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 (avant ou latéral).</p> 
<p>9- Equilibre sur pied plat avec jambe libre en retiré ou à l'oblique basse en promenade 1 tour</p> 	<p>9- Equilibre sur pied plat avec jambe libre à l'horizontale en promenade 1 tour</p> 	<p>9- Equilibre sur pied plat avec mouvement conduit de la jambe libre levée à l'horizontale à 90° minimum (grand rond de jambe en l'air) en promenade 1 tour</p> 

Difficultés Élémentaires	Difficultés Moyennes	Difficultés Supérieures
	<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>11- Equilibre sur un genou en attitude</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 coté.</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> 

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

PIVOTS

Tous les pivots doivent :

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

Toute insuffisance sera pénalisée en exécution.

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

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

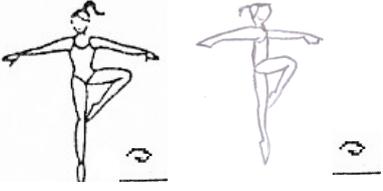
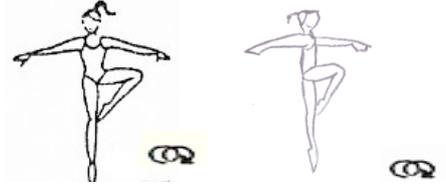
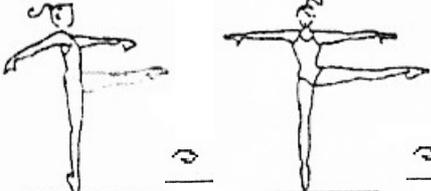
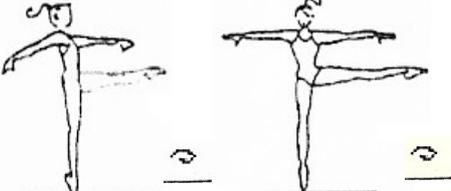
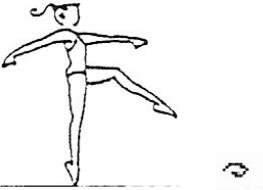
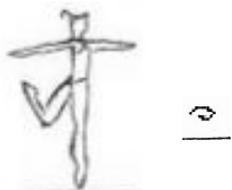
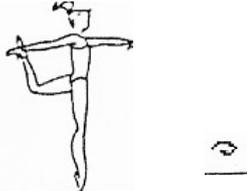
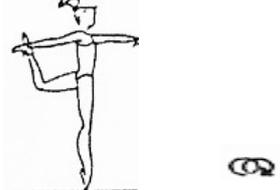
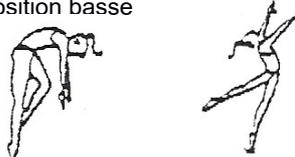
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Giration	360°	720°	1080°
Position de la jambe libre	oblique basse, ou fléchie et cuisse à l'horizontale, devant et côté, fléchie, ou attitude basse derrière (45°)	horizontale avant ou latérale, attitude arrière cuisse à l'horizontale, ou tenue pied au niveau de la tête devant ou côté, ou oblique basse arrière (45°)	horizontale arrière, tenue à l'arrière pied proche de la tête, non tenue pied au niveau de la tête à l'avant ou sur le côté
Position du buste	vertical	<u>nettement</u> en dehors de l'axe	en circumduction

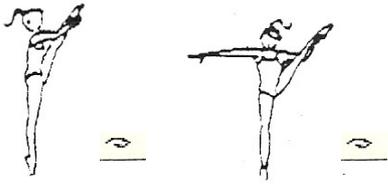
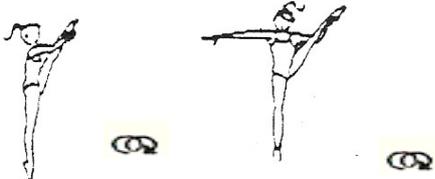
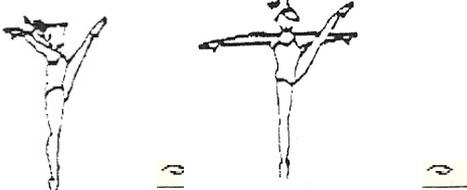
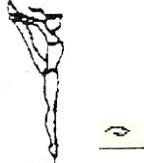
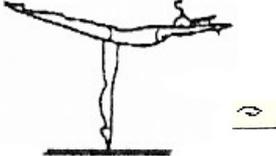
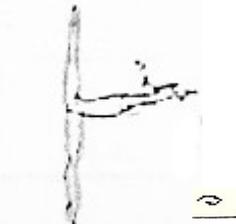
Sauf pour les pivots cosaques pour lesquels il faut se référer aux descriptions dans le tableau ci-dessous, un pivot correspondra à une difficulté :

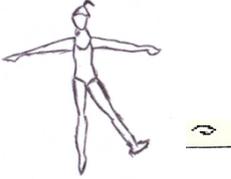
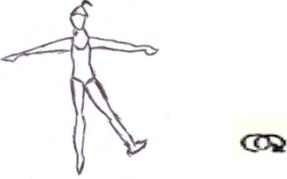
- élémentaire si trois critères de niveau 1 sont respectés
- moyenne si un des critères est de niveau 2
- supérieure si deux critères sont de niveau 2 ou un de niveau 3

Un pivot sans changement de forme d'un niveau de difficulté dépassant les exigences d'une supérieure peut-être séquencé par le jury pour obtenir une combinaison DM+DS ou plus (ex : *triple cosaque, double boucle...*)

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

Difficultés Élémentaires	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>2- Pivot (360°) jambe libre à l'horizontale avant ou latérale.</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> 

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

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

SOUPLESSES ET ONDES

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

Deux difficultés de même forme réalisées dans un sens de rotation différent compteront comme deux difficultés différentes.

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

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

Sont difficultés élémentaires :

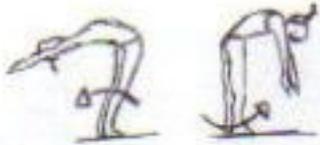
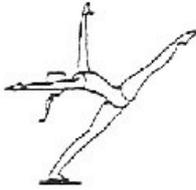
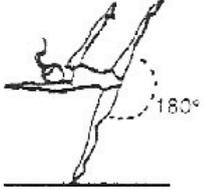
- Les difficultés demandant une amplitude limitée du buste (au dessus de l'horizontale)
- Les difficultés sur pied plat, flexion arrière du buste et jambe libre fléchie
- Les difficultés sur pied plat ou demi-pointe, battement de jambe tendue à 180°
- Les remontées sur pieds plats
- Les difficultés au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

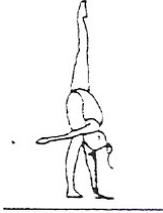
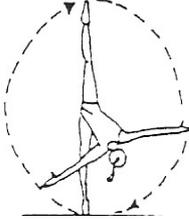
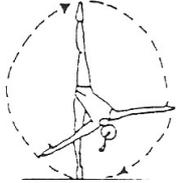
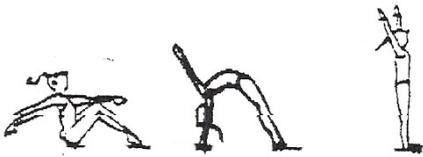
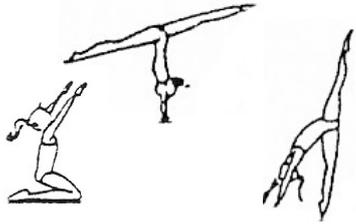
Sont difficultés moyennes :

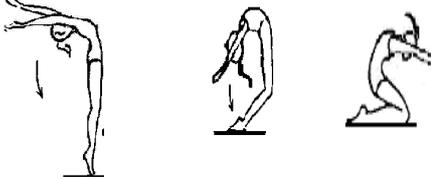
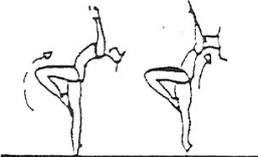
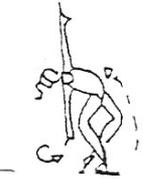
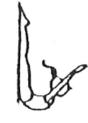
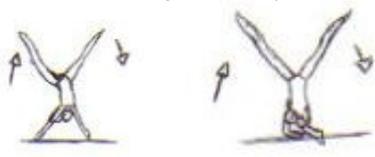
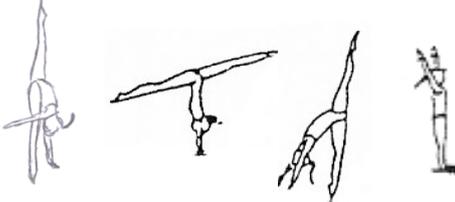
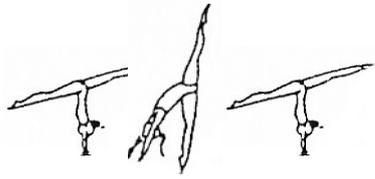
- Les difficultés demandant une amplitude modérée du buste (à l'horizontale)
- Les difficultés sur pied plat, jambe libre tendue à 120° minimum et flexion dorsale du buste
- Les difficultés sur pied plat, écart de 180° avec ou sans appui, avec ou sans tour vers l'avant
- Les remontées sur coudes de pieds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

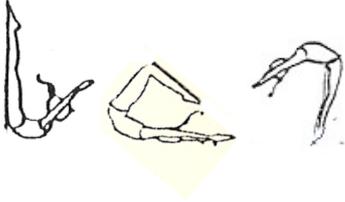
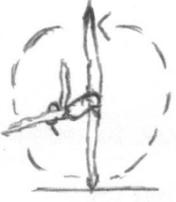
Sont difficultés supérieures :

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

Difficultés Élémentaires	Difficultés moyennes	Difficultés supérieures
<p>1- Flexion dorsale à l'oblique arrière haute 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 secondes</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> 	
	<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> 

Difficultés Élémentaires	Difficultés moyennes	Difficultés supérieures
<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</p> 
	<p>10 bis - Grand écart antéropostérieur au sol avec grande extension dorsale ou grande circumduction du buste.</p>	<p>9- Remontée Ignatova</p> 
<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>

Difficultés Élémentaires	Difficultés moyennes	Difficultés supérieures
<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> 	
	<p>15 – Appui sternal (crevette) avec aide des mains jambes tendues et serrées position nettement tenue 2 sec</p> 	<p>15 – Appui sternal (crevette) sans aide des mains.</p> 
<p>16- Roue et variantes (Roue sur les avant-bras , à une main, finie à genoux, sur la poitrine, commencée à genoux...)</p> 	<p>16 – Souplesse départ avant ou arrière et variantes</p> 	<p>16 – Deux souplesses enchaînées avant ou arrière</p> 

Difficultés Élémentaires	Difficultés moyennes	Difficultés supérieures
		<p>17 – Appui sternal, passage en Avt et relevé en pont (pied plat)</p> 
		<p>18 – Tour illusion dorsal</p> 
		<p>19. Scorpion (jambes à l'horizontale) Les deux jambes tendues ou une fléchie, avec ou sans changement.</p> 

CHAPITRE 3

ÉLÉMENTS TECHNIQUES ENGINES

Corde

1 – NORMES :

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

2- GROUPE D'ÉLÉMENTS :

- Sautillés dans la corde ouverte tenue par les deux mains

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

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

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

3- TECHNIQUE

3-1 Prise

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

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

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

Pénalités par les juges Composition VA

<i>Pour abus de travail avec la corde pliée.</i>	0,10 pt à 0.30 pt
<i>Pour abus de travail d'une seule main</i>	0,10 pt à 0.30 pt

3-2 Manipulation

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

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

4- EXIGENCES SPÉCIFIQUES

Chaque exercice libre doit inclure les exigences ci-dessous.

Pénalités par les juges Composition VT

Pour chaque exigence manquante

0,10 pt

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

5- DIFFICULTÉS SPÉCIFIQUES AVEC LA CORDE

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

REMARQUES :

- ✓ Si la difficulté corporelle est de niveau élémentaire celle ci devient une DM spécifique et si la difficulté corporelle est une DM celle ci devient une DS spécifique
- ✓ « Lancer en liaison avec » signifie que la difficulté corporelle peut être réalisée lors du lancer, ou pendant l'envol de l'engin, ou au moment de la réception de celui-ci.
- ✓ « Pendant... » signifie que les actions doivent être simultanées (le lancer et la difficulté corporelle)
Les difficultés spécifiques en plus du contrat ne sont pas pénalisées. Seul le niveau corporel de la difficulté sera pris en compte pour une éventuelle pénalité.

En liaison avec toute difficulté

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

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

Pendant toute difficulté :

C3 : échapper et rattraper une extrémité de la corde

Pendant la suspension d'un saut de difficulté :

C4 : double tour de corde

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

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

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

C8 : lancer en passant dans la corde

En liaison avec un saut de difficulté :

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

Cas particulier en moyenne :

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

Cerceau

1 - NORMES

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

2 – GROUPE D'ÉLÉMENTS

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

3 – TECHNIQUE

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

3-1 Prise

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

La prise peut cependant être serrée mais très passagèrement.

3-2 Manipulation

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

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

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

3-3 Roulements

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

L'impulsion du roulement peut être donnée :

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

ATTENTION :

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

Pénalités par les juges Exécution

Pour chaque roulement incorrect

0,10 pt

Pour roulement involontairement incomplet sur le corps

0,10 pt

3-4 Rotations

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

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

Pénalités par les juges Exécution

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

3-5 Lancers

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

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

Le rattraper doit être précis : - à une ou deux mains,
- directement avec rotation,
- autour d'une main ou autre partie du corps.

Pénalités par les juges Exécution

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

4 – EXIGENCES SPÉCIFIQUES

Chaque exercice libre devra inclure les exigences ci-dessous.

Equilibrer le travail main droite – main gauche.

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

Pénalités par les juges Composition VT

<i>Pour chaque lancer exigence manquante</i>	0,10 pt
--	---------

5- DIFFICULTÉS SPÉCIFIQUES AVEC CERCEAU

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

REMARQUES :

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

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

Pendant toute difficulté corporelle

C1 : Rouler sur la longueur de 2 segments

C2 : Deux roulés successifs sur le corps

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

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

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

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

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

Pendant la suspension d'un saut

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

C9 : Toupie autour d'une main

C10 : passage au travers du cerceau

C11 : Passage du cerceau en rotation horizontale sous les jambes

C12 : Transmission du cerceau vertical sous le bassin

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

C14 : Transmission du cerceau sous la cuisse ou le bassin avec un ½ renversement

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

C16 : lancer en passant dans le cerceau

Ballon

1 - NORMES

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

2 – GROUPE D'ÉLÉMENTS

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

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

3 – TECHNIQUE

3-1 Prise

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

3-2 Manipulation

3-2-1 Lancers

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

3-2-2 Rebonds

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

3-2-3 Roulements

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

3-2-4 Ballon en équilibre

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

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

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

4 – EXIGENCES SPÉCIFIQUES

Chaque exercice libre doit inclure les exigences ci-dessous :
Equilibrer le travail main droite/ main gauche.

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

Pénalités par les juges Composition VT

Pour chaque exigence manquante

0,10 pt

Pénalités par les juges Composition VA

Pour abus de prise du ballon à 2 mains

0,10 à 0,30 pt

5 – DIFFICULTÉS SPÉCIFIQUES AVEC BALLON

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

REMARQUES :

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

Les difficultés spécifiques en plus du contrat ne sont pas pénalisées.

Seul le niveau corporel de la difficulté sera pris en compte pour une éventuelle pénalité.

Pendant toute difficulté corporelle

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

B2 : Un rebond 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 : Lancer, rebond passif puis rattraper dans le plan dorsal pendant la difficulté

B6 : Manipulation avec une autre partie que la main

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

B8 : Ballon en rotation sur le doigt

B9 : Rebond sous le bassin ou la cuisse pour changer de main

En liaison avec une difficulté

B10 : Trois roulements libres et différents sur le corps, enchaînés les uns et les autres

Cas particulier

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

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

Massues

1 - NORMES

Massues en bois ou matière plastique. Elles peuvent être teintées ou recouvertes en totalité ou partiellement d'un ruban adhésif de couleur, strass autorisés uniquement dans la partie creuse de la massue.

2 – GROUPE D'ÉLÉMENTS

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

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

3 – TECHNIQUE

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

3-1 Prise

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

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

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

Pénalités par les juges Composition VA

Pour tenue par le col ou le corps prédominante

0,10 pt

3-2 Moulinets et petits cercles

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

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

Pénalités par les juges Exécution

Pour bras trop écartés pendant les moulinets

0,10 pt

Pour mouvements irréguliers ou interruption du mouvement

0,10 pt

3-3 Lancers

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

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

Pénalités par les juges Exécution

Pour reprise incorrecte des massues

0,10 pt

REMARQUE :

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

Pénalités par les juges Composition VA

Pour statisme de l'engin lorsque la deuxième massue n'est pas manipulée pendant le lancer d'une massue.

0,10 pt

Pour abus de prise des massues par le milieu

0,10 à 0,30 pt

3-4 Mouvements asymétriques

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

REMARQUE :

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

3-5 Balancers, élans, circumductions

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

Pénalités par les juges Exécution

Si les massues ne restent pas dans le prolongement des bras

0,10 pt

3-6 Frappers

Ils sont précis et en accord avec la musique

Pénalités par les juges Exécution

Pour manque de concordance entre les frappers et la musique

0,10 pt

Pour manque de légèreté.

0,10 pt

3-7 glisser ou rouler sur le corps

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

3-8 Validation des difficultés aux massues

ATTENTION, DANS TOUS LES CAS :

Si une massue est accidentellement perdue et que l'autre est 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.

4 – 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.

Pénalités par les juges Composition VT

Pour chaque exigence manquante

0,10 pt

5- DIFFICULTÉS SPÉCIFIQUES AVEC MASSUES

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

REMARQUES :

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

Les difficultés spécifiques en plus du contrat ne sont pas pénalisées.

Seul le niveau corporel de la difficulté sera pris en compte pour une éventuelle pénalité.

Pendant toute difficulté corporelle

M1 : Série de 3 moulinets

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

M3 : Mouvements asymétriques

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

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

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

En liaison avec toute difficulté corporelle

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

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

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

Ruban

1 - NORMES

1.1 Baguette

En fibre de verre ou autre matière.

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

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

Couleur au choix.

1.2 Ruban

Satin ou autre matière non amidonnée.

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

Couleur au choix.

2 – GROUPE D'ÉLÉMENTS

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

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

3 – TECHNIQUE

3-1 Prise

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

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

Pénalités par les juges Composition VA

Pour tenue par le milieu de la baguette prépondérante dans la composition.

0,10 à 0.30 pt

3-2 Serpentins et spirales

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

Ces dessins doivent être :

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

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

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

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

Pénalités par les juges Exécution

Utilisation arrêtée du ruban

| 0,10 à 0.30 pt

3-4 Lancers et échappés

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

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

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

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

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

4 – EXIGENCES SPÉCIFIQUES

Chaque exercice libre doit inclure les exigences ci-dessous.

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.*

Pénalités par les juges Composition VT

Pour chaque exigence manquante

| 0.10 pt

5- DIFFICULTES SPÉCIFIQUES AVEC RUBAN

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

REMARQUES :

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

Les difficultés spécifiques en plus du contrat ne sont pas pénalisées.

Seul le niveau corporel de la difficulté sera pris en compte pour une éventuelle pénalité.

Pendant n'importe quelle difficulté

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

R2 : Echapper avec tour complet de la baguette

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

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

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

En liaison avec n'importe quelle difficulté

R6 : Lancer, rattraper et relancer une deuxième fois immédiatement, en liaison avec deux difficultés

R7 : Effet boomerang par le pied

En liaison avec un pivot

R8- Effet boomerang

Pendant un saut

R9 : Saut par-dessus des spirales verticales ou serpentins

R10 : Transmission de la baguette sous le bassin

En liaison avec un cambré

R11 : Spirales du ruban pendant une circumduction du buste et du bras passant par une flexion dorsale à l'oblique (DE souplesse ou DM cambré)

CHAPITRE 4

COMPOSITION DES ENCHAINEMENTS

1 – VALIDATION DES DIFFICULTÉS

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

Précisions concernant la validation des difficultés :

1. 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.
2. 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.
3. 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
4. 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.
5. Une difficulté, réalisée sans aucun contact avec l'engin, lors d'un rouler au sol (ballon, cerceau) ou toupie (cerceau) ne sera pas comptabilisée.
6. Une difficulté ne sera comptabilisée qu'une fois par enchaînement sauf si elle est répétée dans le cas d'une combinaison réalisée selon les règles définies page 52 (3.Enchaînement de difficultés).
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 difficulté ou l'échange pourra être validé si l'exécution est correcte.

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

7 . Une manipulation spécifique ne sera comptabilisée qu'une seule fois par enchaînement, indépendamment de différences de sens ou de plan dans la manipulation.

8. Une difficulté peut à la fois être validée en tant que telle ET
 - apporter les points de revalorisation en prise de risque.
 - sur un échange : permettre sa validation et apporter les points de revalorisation en prise de risque.

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

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

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

Pénalités par les juges Composition VT

Pour difficulté élémentaire manquante ou en plus	0,20 pt
Pour difficulté moyenne ou moyenne spécifique manquante ou moyenne corporelle en plus	0,30pt
Pour difficulté supérieure manquante	0,60 pt
Pour difficulté supérieure spécifique manquante (non présentée)	0,60 pt
Pour difficulté supérieure spécifique mal réalisée (corporellement ou à l'engin)	0,30 pt
Pour difficulté supérieure corporelle en trop	0,50 pt
Pour mauvaise liaison de la combinaison DM+DS	0,20 pt

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

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

2- DIFFICULTÉS MAIN MALHABILE

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

Pénalités par les juges Composition VT

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

3- ENCHAINEMENT DE DIFFICULTÉS : « COMBINAISONS »

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

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

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

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

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

ATTENTION :

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

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

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

4- PRISE DE RISQUE

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

Chaque élément de prise de risque sera revalorisé uniquement si l'engin est lancé à une hauteur nettement supérieure à la taille de la gymnaste (grand lancer) et rattrapé correctement à une main, ou avec une autre partie du corps.

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 concerné	Critère de PR	Revalorisation	Précisions
Tous	Difficulté élémentaire	0,10	Au lancer ou à la réception
Tous	Difficulté moyenne ou supérieure	0,20	Au lancer ou à la réception
Tous	En dehors du champ visuel	0,10	Au lancer ou à la réception
Tous	Avec une autre partie que la paume de la main	0,10	Au lancer ou à la réception
Tous	Dans position au sol	0,10	Au lancer ou à la réception
Tous	Lancer en arrière	0,10	
Tous	Réaliser un ou plusieurs éléments dynamiques impliquant une perte de repère visuel sur l'engin	0,10 pour chaque élément de rotation	(déboulés, pré-acrobaties, acrobaties, tour illusion...) Si l'élément est une moyenne ou supérieure 0,10 point ou 0,20 supplémentaires
Corde	Lancer la corde ouverte par une extrémité	0,10	La corde effectue un tour complet

Corde	Réception de la corde les deux noeuds dans la même main	0,10	
Cerceau	Lancer directement ou réception directement en rotation	0,10	
Cerceau	Réception et relancer directement sans manipulation intermédiaire	0,10	
Cerceau / Ballon	Réception directement en rouler ou en rebond sur le corps	0,10	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	Après un lancer
Massues	Lancer les 2 massues (départ simultané ou séparé)	0,10	Massues en vol simultanément et non emboîtées
Ruban	Relancer immédiatement	0,10	

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 à la fois comptabilisée en tant que telle et comptée 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** 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 lancé mal rattrapé ne pénalisera pas un autre lancé plus tard dans l'enchaînement lui-même bien réalisé

Précisions :

Equilibres

Les équilibres doivent être nettement maintenus (2 secondes) pour être comptabilisés

Corde

Seuls les lancers corde ouverte ou pliée en deux seront 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 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 lancer les deux massues est valable même si il n'y a pas d'autres éléments revalorisés en prise de risque. Elle s'ajoute, le cas échéant, aux autres revalorisations.

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 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 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.

Le lancer boomerang est exclu pour la validation de la prise de risque

5- GROUPES D'ÉLÉMENTS

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

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

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

Pénalités par les juges Composition VT

<i>Pour manque d'équilibre entre les groupes</i>	0,10 pt
<i>Pour absence d'un groupe</i>	0,20 pt
Pour statisme d'engin, et la difficulté n'est pas comptée.	0,10 pt

6- ÉLÉMENTS PRÉ-ACROBATIQUES ET ACROBATIQUES

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

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

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 :

- la gymnaste tient l'engin : elle réalise l'élément au début ou à la fin ou pendant tout l'élément pré-acrobatique,

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

L'appui facial sur la poitrine ne peut être utilisé comme position initiale ou finale.

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

Pénalités par les juges Composition VT

<i>Éléments avec temps de suspension</i>	0,20 pt
<i>Arrêt en position verticale pendant la réalisation d'une acrobatie</i>	0,20 pt
<i>Absence de liaison avec un élément technique à l'engin</i>	0,10 pt
<i>Utilisation de l'appui facial comme position initiale ou finale</i>	0,20 pt
<i>Par acrobatie non autorisée (temps de suspension ou interdite)</i>	0,50 pt

7- CHOIX DES ÉLÉMENTS CORPORELS

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

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

Pénalités par les juges Composition VA

<i>Pour caractère non gymnique (mime, expressions théâtrales)</i>	0,10 pt
<i>Pour position statique de la gymnaste.</i>	0,10 pt

CHAPITRE 5

INDIVIDUEL

1- DURÉE DES EXERCICES

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

Le chronomètre est déclenché dès la mise en mouvement de la gymnaste. Il est arrêté à l'immobilisation complète de la gymnaste.

ATTENTION :

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

Pénalités par le JA Valeur Artistique

Pour chaque seconde en plus ou en moins.

0,05 pt

2- CHOIX DES ÉLÉMENTS AVEC L'ENGIN

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

Pénalités par les juges Composition VT

Pour absence de contact au début

0,20

Pénalités par les juges Exécution

Pour absence de contact à la fin

0,20

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

3- VARIÉTÉS DANS LA COMPOSITION

La composition doit donner une impression de variété par :

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

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

Elle doit utiliser l'espace dans toutes ses composantes :

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

Pénalités par les juges Composition VA

Pour chaque manque de variété

0,10 pt

Pour utilisation partielle du praticable

0,20 pt

CHAPITRE 6

ENSEMBLES

1- QUELQUES PRÉCISIONS

1.1 Mise en place

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

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

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

1.2 Durée des exercices

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

Pénalités par le JA Valeur Artistique

Par seconde en plus ou en moins.

0,05 pt

Le chronomètre est déclenché dès la mise en mouvement d'un, deux ou trois gymnastes composant l'ensemble, le chronomètre est arrêté dès l'immobilisation complète des gymnastes composant le groupe.

ATTENTION :

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

1.3 Fin des exercices

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.

Pénalités par les juges Exécution (dans tous les cas)

Pour un engin sans contact avec une gymnaste ou un autre engin

0,20 pt

Pénalités par le JA Valeur Artistique

<i>Engins non réglementaires (voir chapitre 1-généralités)</i>	1,00 pt
<i>Tenue non identique pour toutes les gymnastes</i>	0,50 pt
<i>Tenue non réglementaire (voir chapitre 1 – généralités)</i>	0,20 pt
<i>Enregistrement musical non réglementaire</i>	0,50 pt
<i>Exercice trop long ou trop court</i>	0,05 pt

par seconde

2 - VALEUR TECHNIQUE

2.1 Formations

Pour le nombre de formations exigé, se référer à la brochure de l'année en cours.
Chaque composition devra comprendre au minimum six formations (voir brochure de l'année en cours).

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

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

Ne comptent pas pour créer de nouvelles formations :

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

Ces aspects seront pris en compte dans la valeur artistique.

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

2.2 Relations

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

Une relation est comptabilisée en VT uniquement si toutes les gymnastes y participent.

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

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

2.3 Echanges

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

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

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

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

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

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

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

Un échange est considéré comme réussi si le nombre de gymnastes nécessaire (voir page 64) 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...).

- 1) S'il y a contact avant la perte de l'engin, l'échange sera comptabilisé en valeur technique.
- 2) 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.

2.4 Difficultés

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

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

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

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

Une difficulté est considérée réussie si le nombre de gymnastes nécessaire (voir page 64) 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,...).

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.

Comme précisé page 52 : 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.

2.5 Groupes d'éléments

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

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

2.6 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 : compositions avec deux engins différents :

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

2.7 Éléments pré acrobatiques

Les éléments pré-acrobatiques ne comptent pas comme difficultés. Ils ne sont pas obligatoires.

2.8 Prise de risque

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

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

2.9 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 et en équipes de 4
- au moins 4 gymnastes en équipe de 5 gymnastes
- au moins 5 gymnastes en équipe de 6 gymnastes

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

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

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

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

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

Pénalités par les juges Composition VT

<i>Formation manquante</i>	0,30 pt
<i>Relation (avec ou sans échange) manquante</i>	0,30 pt
<i>Échange en difficulté supérieure manquant</i>	0,60 pt
<i>Difficulté élémentaire manquante</i>	0,20 pt
<i>Difficulté moyenne manquante</i>	0,30 pt
<i>Difficulté supérieure manquante</i>	0,60 pt
<i>Difficulté main malhabile manquante</i>	0,30 pt
<i>Groupe d'éléments corporels ou à l'engin manquant</i>	0,20 pt
<i>Pour chaque élément acrobatique non autorisé</i>	0,50 pt
<i>Pour chaque roulade avec temps de suspension</i>	0,20 pt
<i>Pour chaque arrêt en position non autorisée (grand écart- appui facial)</i>	0,20 pt
<i>Par acrobatie en plus</i>	0,50 pt
<i>Par élémentaire en plus du nombre autorisé</i>	0,20 pt
<i>Par moyenne corporelle en plus du nombre autorisé</i>	0,30 pt
<i>Par supérieure corporelle en plus du nombre autorisé</i>	0,50 pt

3- LES PORTÉS

Sont considérés comme portés les éléments ou 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

Pénalités par le JA Valeur Artistique

Temps de suspension à caractère acrobatique	0,30 pt
Position fixée plus de 3 secondes	0,30 pt
« Pyramide »	0,30 pt
Déformation d'engins	0,30 pt
Porté comme pause de début ou de fin	0,30 pt
Statisme d'engin(s) pendant le porté	0.30 pt

ATTENTION :

- Les portés ne peuvent être utilisés comme position de début ou de fin d'enchaînement

4 – CLASSEMENT DES DIFFICULTÉS PAR ÉCHANGE

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 baguette 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	

CHAPITRE 7

JUGEMENT DE L'EXÉCUTION

1-PRÉSENTATION

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

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

1.1 Le corps

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

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

1.2 L'engin

Il est analysé sous deux angles :

Le comportement fondamental:

- la prise libre de l'engin,
- la recherche de mise à distance (amplitude dans la manipulation),
- la concordance corps/engin : une coordination juste qui respecte l'ordre des actions donnera l'impression d'une fluidité du geste et d'une grande aisance de la gymnaste,

Le comportement technique

- la netteté des plans de travail, des trajectoires, des dessins,
- le respect de la spécificité de chaque engin (voir grille ci-après).

1.3 La musique

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

1.4 L'harmonie

Dans les exercices collectifs, elle est liée en outre :

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

DEUX DÉMARCHES VOUS SONT PROPOSÉES

• **La première démarche** a pour caractéristique de privilégier le comportement fondamental (sur le plan corporel et dans la manipulation de l'engin) pour établir le niveau de la gymnaste. Les fautes techniques plus ponctuelles ne servent qu'à départager les gymnastes de même niveau. Elle permet d'appréhender plus globalement la qualité de l'exécution.

• **Pour la deuxième démarche**, la procédure est différente. De la note maximale possible, le juge déduit toutes les pénalités correspondant aux fautes qu'il a repérées successivement.

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

2- PREMIÈRE DÉMARCHE POUR LES INDIVIDUELLES (UFOLEP)

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

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

Les types de corps :

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

ATTENTION :

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

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

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

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

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

2-3 Affiner la note par les indicateurs techniques

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

TC Fautes techniques corporelles (sauf chute de gymnaste),

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

R Fautes rythmiques

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

2-4 Déduire les « pénalités sèches »

<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

ATTENTION :

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

3 – DEUXIEME DÉMARCHE POUR LES INDIVIDUELLES (FIG)

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

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

(Sauf précision contraire)

Cf. tableau ci-dessous :

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

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

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

4 - PREMIÈRE DÉMARCHE POUR LES ÉQUIPES

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

Type de corps	5	4	3	3	2	1
Rapport à la verticale	Verticale non sentie (chewing-gum)	Ruptures occasionnelles	Stricte, presque raide	Longue, aisée	Petit volume autour de l'axe	Grand volume
Ensemble pré-confirmé Ensemble confirmé		9,00 pts	10,00 pts			
Ensemble espoir		8,00 pts	9,00 pts	10,00 pts		
Fest'jeunesse	6,00 pts	7,00 pts	8,00 pts			
Masse chorégraphique Pré-collectif	4,00 pts	5,00 pts	6,00 pts			
Préexcellence		9,00 pts	10,00 pts			
Ensemble Excellence		8,00 pts	9,00 pts	10,00 pts		
Ensemble National			8,00 pts	9,00 pts	10,00 pts	
Ensemble National A				8,00 pts	9,00 pts	10,00 pts

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

Mise à distance,
Prise libre de l'engin,
Fluidité des gestes (concordance des moteurs),
Organisation générale du corps :
- axe vertébral,
- amplitude du travail corporel,
- organisation des appuis.

4-2 Repérer les fautes techniques (T)

Qualité des appuis dans les tours, sauts, sautillés...
« Incidents » dans la manipulation des engins.

4-3 Repérer les fautes d'harmonie (H)

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

4-4 Retirer les pénalités sèches (chutes)

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

Les petites fautes seront globalisées et converties en pénalité globale :

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

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

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

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

Exemple de 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

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

Cette équipe perdra donc 1,50 pt en exécution.

5 - DEUXIÈME DÉMARCHE POUR LES ÉQUIPES

Identique à celle utilisée pour les « Individuelles ».

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

Pénalités par le JA Exécution

Contact de gymnastes hors du praticable	0,10 pt
Contact d'engin hors du praticable	0,10 pt
Utilisation d'un engin de substitution	0,50 pt
Renvoi d'engin par une tierce personne	0,50 pt
Manque grave de discipline	0,50 pt
Fautes de texte (imposés) cf. brochure annuelle	0.10 à 0.30 pt

7 - TABLEAUX DES PÉNALITÉS APPLIQUÉES PAR LES JUGES EXÉCUTION

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

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

7-2 Démarches 1 et 2 : Fautes techniques corporelles

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

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

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

7-4 Exercices avec corde

Jury « exécution » : fautes techniques spécifiques

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

7-5 Exercices avec cerceau

Jury « exécution » : fautes techniques spécifiques

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

7-6 Exercices avec ballon

Jury « exécution » : fautes techniques spécifiques

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

7-7 Exercices avec massues

Jury «exécution » : fautes techniques spécifiques

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

7-8 Exercices avec ruban

Jury «exécution » : Fautes techniques spécifiques

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

7-9 Rythme – Espace – Harmonie

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

CHAPITRE 8

VALEUR ARTISTIQUE

1. VALEUR ARTISTIQUE « INDIVIDUELLE » (VA)

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

1.1 Engins

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

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

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

1.2 Corps

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

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

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

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

1.3 Espace

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

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

Elle se manifeste dans les évolutions :

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

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

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

1.4 Musique

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

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

Mais aussi :

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

Exemples, effets musicaux :

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

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

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

ATTENTION :

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

2. VALEUR ARTISTIQUE « ENSEMBLES » (VA)

2.1 Relation musique/mouvement

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

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

Mais aussi :

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

Exemples, effets musicaux :

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

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

Voir chapitre Accompagnement musical.

2.2 Richesse spatiale

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

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

Elle se manifeste dans le choix des formations :

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

Elle se manifeste aussi dans les évolutions :

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

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

Pénalités par les juges Composition VA

<i>Pour chaque manque de variété</i>	0,10 pt
<i>Pour occupation insuffisante du praticable</i>	0,10 pt
<i>Pour occupation très insuffisante du praticable</i>	0,30 pt

2.3 Richesse relationnelle

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

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

On distingue différents types d'organisation du travail collectif :

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

Dans les relations avec échange des engins :

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

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

COTATION :

Le contrat de base est fixé à **1,20pt**. 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**.

2.4 Choix des éléments corporels

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

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

2.5 Choix des éléments à l'engin

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

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

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

2.6 Eléments pré acrobatiques et acrobatiques

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

Les éléments seront comptés comme suit :

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

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

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

2.7 Cotation de la valeur artistique

Répartition des points :

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

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

1,20 point est attribué par dixièmes pour revalorisation

<i>Traitement ou effets rythmiques (voir brochure de l'année en cours)</i>	0,30 pt
<i>Effets spéciaux</i>	0,30 pt
<i>Effets relationnels</i>	0,30 pt
<i>Création (originalité)</i>	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).