

**FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE**



FONDEE 1881

---

**CODE DE POINTAGE  
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE**

**2005 - 2008**



**Comité Technique  
Gymnastique Rythmique**

**C'est la version française qui fait foi**

Nouvelle édition 2007 (01/01/2007)



# Official Supplier 2007

**World Championships**  
**Artistic Gymnastics**  
**Stuttgart**

**World Championships**  
**Rhythmic Gymnastics**  
**Patras**

**Pan American Games**  
**Rio de Janeiro**

**World**  
**Gymnaestrada**  
**Dornbirn**



Official partner of FIG / UEG / DTB



FONDÉE EN 1881



**SPIETH Gymnastic GmbH**

Zeppelinstrasse 126 · D-73730 Esslingen

Postfach 100 737 · D-73707 Esslingen

Telefon ++49 (0)711 / 3 19 71 0 · Telefax ++49 (0)711 / 3 19 71 11

Internet: [www.spieth-gymnastic.com](http://www.spieth-gymnastic.com)

E-Mail: [info@spieth-gymnastic.com](mailto:info@spieth-gymnastic.com)



---

## TABLE DES MATIERES

<b>PREMIERE PARTIE - Généralités</b>	<b>5</b>
Normes valables pour les exercices individuels et pour les ensembles	
<b>DEUXIEME PARTIE</b>	<b>15</b>
Exercices individuels	
<b>TROISIEME PARTIE</b>	<b>97</b>
Exercices d'ensembles	
<b>QUATRIEME PARTIE</b>	<b>125</b>
Annexes	

# GYMNOVA

*We share  
the same passion!*

NASTIA LIUKIN

*Nastia Liukin*

 (www.zan-studio.com) - Photo : Dave BLACK

**GYMNOVA** - BP 56 - 45, RUE GASTON DE FLOTTE - 13375 MARSEILLE CEDEX 12 - FRANCE  
TEL. : +33 4 91 87 51 20 - FAX : +33 4 91 93 86 89 - [www.gymnova.com](http://www.gymnova.com) - [info@gymnova.com](mailto:info@gymnova.com)



# **PREMIERE PARTIE**

## **GENERALITES**

Normes valables pour les exercices individuels et pour les ensembles



## PREMIERE PARTIE – GENERALITES

### Normes valables pour les exercices individuels et pour les ensembles

	<b>Page</b>
<b>1. Concours et programme.....</b>	<b>7</b>
1.1 Championnats officiels de GR	7
1.2 Programme des compétitions	7
1.3 Programme des gymnastes individuelles	7
1.4 Programme des ensembles	7
1.5 Chronométrage	7
<b>2. Jurys.....</b>	<b>7</b>
2.1 Composition des jurys Championnats officiels	8
2.2 Tournois internationaux	8
2.3 Juges	8
2.4 Instruction des juges	8
<b>3. Modalités de jugement.....</b>	<b>8</b>
3.1 Degré des fautes	8
3.2 Répartition et calcul des notes	8
3.3 Réclamations	9
<b>4. Praticable.....</b>	<b>9</b>
4.1 Sorties du praticable	9
<b>5. Engins.....</b>	<b>9</b>
5.1 Normes – contrôle	9
5.2 Placement d'engins autour du praticable	9
5.3 Perte et reprise de l'engin	10
5.4 Engin cassé ou restant accroché aux poutrelles du plafond	10
5.5 Contact de l'engin avec le plafond	11
<b>6. Tenue des gymnastes .....</b>	<b>11</b>
6.1. Gymnastes individuelles et de l'ensemble	11
6.2. Gymnastes de l'ensemble	11
<b>7. Discipline.....</b>	<b>11</b>
7.1 Discipline des gymnastes	11
7.2 Discipline des entraîneurs	12
7.3 Discipline des musiciens	12
<b>8. Pénalisations par la juge coordinateur.....</b>	<b>12</b>

## GENERALITES

### 1. CONCOURS et PROGRAMME

#### 1.1. CHAMPIONNATS OFFICIELS DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

- Pour les Championnats et compétitions officiels FIG voir *Règlement Technique, Section 1, Article 2.*
- Pour les autres compétitions et manifestations voir *Règlement Technique, Section 1, Article 3.*

#### 1.2. PROGRAMMES DES COMPETITIONS

1.2.1. Les programmes des compétitions sont décrits en détail dans le *Règlement Technique, Section 3, Règles spéciales GR.*

#### 1.3. PROGRAMME DES GYMNASTES INDIVIDUELLES

1.3.1. Le programme des gymnastes individuelles se compose normalement de 4 exercices avec 4 des 5 engins du programme (corde, cerceau, ballon, massues et ruban).

1.3.2. La durée de chaque exercice est de 1'15" à 1'30".

#### 1.4. PROGRAMME DES ENSEMBLES

1.4.1. Le programme des ensembles se compose normalement de 2 exercices: un avec un seul type d'engin et l'autre avec plusieurs types d'engins.

1.4.2. La durée de chaque exercice est de 2'15" à 2'30".

#### 1.5. CHRONOMETRAGE

1.5.1. Le chronomètre est déclenché dès la mise en mouvement de la gymnaste ou de la première gymnaste de l'ensemble et arrêté dès l'immobilisation complète de la gymnaste ou de la dernière gymnaste de l'ensemble

Pénalisation:

- 0,05 point pour chaque seconde en plus ou en moins (Juge Coordinateur).

1.6 Pour tous les détails, se référer au *Règlement Technique.*

### 2. JURYS

#### 2.1. COMPOSITION DES JURYS – CHAMPIONNATS ET COMPETITIONS OFFICIELS

2.1.1. Chaque jury, individuel et d'ensemble, est composé de 3 groupes de juges :

- Exécution (**E**) (4 juges) : évalue l'exécution (fautes techniques).
- Artistique (**A**) (ex **VA**) (4 juges) : évalue la valeur artistique de la composition : accompagnement musical et chorégraphie (choix des éléments engin, choix des éléments corporels, maniement de l'engin, l'utilisation du corps, la maîtrise, l'originalité).
- Difficulté (**D**) (ex **VT**) (4 juges) : évalue la valeur technique de la composition (nombre et niveau des difficultés du groupe obligatoire de l'engin concerné et des autres groupes).

2.1.2. Chaque jury est assisté par une juge (**Juge Coordinateur**) qui applique les pénalisations concernant les sorties du praticable, la durée de l'exercice et toutes les autres pénalisations concernant la discipline (engin, maillot, mise en place, etc.).

2.1.3. Pour d'autres détails concernant les Jurys, leur formation, leur rôle, se référer au *Règlement Technique, Section 1, Art. 7 et aux Règlements des juges 2005.*

## 2.2. TOURNOIS INTERNATIONAUX

- 2.2.1. Chaque jury est assisté par une juge (**Juge Coordinateur**) qui applique les pénalisations concernant les sorties du praticable, la durée de l'exercice et toutes les autres pénalisations concernant la discipline (engin, maillot, mise en place, etc.).
- 2.2.2. La présence d'une juge neutre avec la fonction de jury supérieur est obligatoire.
- 2.2.3. Un tournoi avec des jurys composés d'un pourcentage trop élevé de juges du pays organisateur ne peut pas être valable pour l'évaluation des juges.

## 2.3. JUGES

- 2.3.1. Pour les détails, se référer au *Règlement Technique et au Règlement des Juges*.

## 2.4. INSTRUCTION DES JUGES

- 2.4.1. Avant chaque Championnat et compétition officielle FIG, une réunion sera organisée par le Comité technique afin d'informer les juges participantes sur l'organisation du jugement. Avant chaque tournoi, une réunion analogue sera organisée par le Comité d'organisation.

## 3. MODALITES DU JUGEMENT

### 3.1. DEGRE DES FAUTES

- 3.1.1. Les fautes seront pénalisées selon leur degré par les déductions suivantes:
- **0,10** pour les petites fautes,
  - **0,20** pour les fautes moyennes,
  - **0,30 et plus** pour les fautes graves.

### 3.2. REPARTITION ET CALCUL DES NOTES

- 3.2.1. Chaque juge donne une note comme suit:

#### **Concours individuels et d'ensemble**

##### *Juge-exécution (E)*

- **0 à 10,00** points au maximum (les juges donnent seulement le total des pénalisations)

##### *Juge-artistique (A) (ex VA)*

- **0 à 10,00** points au maximum (en partie par addition)

##### *Juge-Difficulté (D) (VT)*

- **0 à 10,00** points au maximum (par addition)

### 3.2.2. Calcul des notes

La note finale est donnée par :

1. **La note d'Exécution (E)** : note moyenne des 2 notes centrales des 4 juges - maximum **10,00 points**
2. plus la note finale de **composition (A + D)** divisée par 2.
  - Note de l'**Artistique (A)** est donnée par la note moyenne des 2 notes centrales des 4 juges – maximum **10 points**
  - Note de **Difficulté (D)** est donnée par la note moyenne des 2 notes centrales des 4 juges - maximum **10,00 points**.

Pour les gymnastes juniors, chaque Continent peut privilégier encore plus la valeur de l'exécution (par exemple : ajouter à la valeur de la composition – l'addition des notes centrales de l'exécution au lieu de la note moyenne)

- 3.2.3 Les juges sont responsables des notes. Celles-ci sont définitives. Aucun protêt ne sera accepté.

### 3.3. RECLAMATIONS

**Voir Règlement Technique, Section 1, art. 8.4.**



## 4. PRATICABLE

### 4.1. SORTIES DU PRATICABLE (gymnaste ou engin)

4.1.1. *Exercices individuels et d'ensemble*: tout dépassement du praticable par un ou deux pieds ou par une partie quelconque du corps prenant appui au-delà des limites réglementaires sera pénalisé.

Pénalisation:

- 0,20 chaque fois pour la gymnaste individuelle ou pour chaque gymnaste fautive de l'ensemble (Juge Coordinateur).

4.1.2. Tout engin touchant le sol en dehors des limites réglementaires ou sortant du praticable et revenant de lui-même sera pénalisé.

Pénalisation:

- 0,20 chaque fois (Juge Coordinateur).

4.1.3. Aucune pénalisation ne sera appliquée si l'engin dépasse les limites du praticable sans toucher le sol.

4.1.4. Chaque exercice doit être réalisé sur le même praticable dans sa totalité.

Pénalisation:

- 0,50 si la gymnaste change de praticable ou termine en dehors du même praticable. (Juge Coordinateur)

## 5. ENGINES

### 5.1. NORMES - CONTROLE

5.1.1. Les caractéristiques des engins sont précisées dans le *Règlement des engins gymniques*.

5.1.2. Les engins utilisés par un ensemble doivent tous être identiques (poids, dimension et forme); seule leur couleur peut être différente.

5.1.3. Chaque engin utilisé sera contrôlé avant l'entrée de la gymnaste dans la salle de compétition. Une nouvelle vérification peut avoir lieu à la fin de l'exercice à la demande du Jury Supérieur.

5.1.4. Pour toute utilisation d'engin non réglementaire:

Pénalisation:

- 0,30 pour les exercices individuels et les ensembles (Juge Coordinateur)

### 5.2. PLACEMENT D'ENGINES AUTOUR DU PRATICABLE - ENGINES DE REMPLACEMENT

5.2.1. La mise en place d'engins de remplacement autour du praticable est autorisée (1 pour les gymnastes individuelles et 2, au maximum, pour les ensembles – pour les massues respectivement 2 et 4).

Pénalisation:

- 0,50 pour tout engin supplémentaire (Juge Coordinateur)

5.2.2. Si l'engin en tombant **sort** du praticable, l'utilisation de l'engin de remplacement est tolérée.

Pénalisations:

- 0,50 pour perte de l'engin indépendamment de la distance entre la gymnaste et l'engin de remplacement (Juge-Exécution)
- 0,20 pour sortie de l'engin (Juge Coordinateur)

5.2.3. Si l'engin en tombant **ne sort pas** du praticable, l'utilisation de l'engin de remplacement n'est pas autorisée.

Pénalisations:

- 0,50 pour perte de l'engin (Juge-Exécution)
- 0,50 pour utilisation de l'engin de remplacement (Juge Coordinateur)

### 5.3. PERTES ET REPRISES DE L'ENGIN

5.3.1. Toute chute involontaire de l'engin sera pénalisée comme suit par les **Juges Exécution**:

- 0,30 si l'engin est repris immédiatement ou après un petit déplacement (1 pas)
- 0,50 si l'engin est repris après un déplacement (plus d'un pas) ou sortie de l'engin du praticable

**Note** : En cas de perte des 2 massues, il faut ajouter 0,10 p. à chaque pénalisation.

5.3.2. A ces pénalisations peuvent s'ajouter celles de la **Juge Coordinateur**, s'il y en a:

- sortie de la gymnaste (0,20)
- sortie de l'engin (0,20)
- changement de praticable ou exercice terminé dans une zone non conforme (0,50)

5.3.3. Si l'engin est perdu à la fin de l'exercice (dernier mouvement), les **Juges Exécution** donnent les pénalisations suivantes:

- 0,50 pour la perte de l'engin, indépendamment de la distance
- 0,30 si la gymnaste, pour rattraper son engin, ne termine pas son exercice en accord avec la musique.
- Pas de pénalisation pour l'éventuelle sortie de l'engin après la fin de l'exercice et de la musique.

### 5.4. ENGIN CASSE OU ENGIN RESTANT ACCROCHE AUX POUTRELLES DU PLAFOND

5.4.1. Si au cours de l'exercice l'engin se casse ou reste accroché aux poutrelles du plafond, la gymnaste ou l'ensemble ne sera pas autorisé à recommencer son exercice.

5.4.2. Toutefois, la gymnaste ou l'ensemble n'est pas pénalisé pour l'engin cassé ou accroché à la poutrelle du plafond, mais seulement pour les conséquences.

5.4.3. Dans ce cas la gymnaste ou l'ensemble peut:

- soit cesser l'exercice
- soit poursuivre son exercice après avoir pris un engin de remplacement.

**Note.** *Aucune gymnaste ou ensemble n'est autorisé à continuer son exercice avec un engin cassé. Dans le cas contraire, la valeur est 0,00.*

Pénalisations:

- si la gymnaste ou l'ensemble cesse l'exercice, **l'exercice n'est pas évalué**;
- si la gymnaste ou l'ensemble poursuit son exercice après avoir pris un engin de remplacement, les pénalisations sont les mêmes que pour la perte de l'engin et l'utilisation de l'engin de remplacement (*voir §§ 5.2.2. et 5.2.3. ci-dessus*)

5.4.4. Si l'engin se casse à la fin de l'exercice (dernier mouvement), et la gymnaste ou l'ensemble termine son exercice avec l'engin cassé ou sans l'engin, la pénalisation est de **0,50 (Juge-Exécution)**, comme dans le cas de perte de l'engin à la fin de l'exercice.

5.4.5. **Cas particulier: exercice d'ensemble avec 2 massues par gymnaste.**

Si une gymnaste de l'ensemble casse une des 2 massues, il faut appliquer les mêmes normes que celles prévues aux §§ 5.4.1., 5.4.2., 5.4.3., 5.4.4., ci-dessus. Si une gymnaste continue son exercice avec l'engin cassé, il faut appliquer les pénalisations prévues au § 5.2.3. (dans tous les cas) et, en plus, la pénalisation du § 5.4.4.

## 5.5. CONTACT DE L'ENGIN AVEC LE PLAFOND

- 5.5.1. Un contact de l'engin avec le plafond ne sera pas pénalisé. Cependant la gymnaste sera pénalisée pour les différentes fautes techniques qui peuvent résulter de ce contact: altération du dessin formé par l'engin (corde et ruban), altération de sa trajectoire, altération de son mouvement (vibration du cerceau), rattraper incorrect de l'engin, chute de l'engin, perte du rythme, arrêt dans l'exercice, éventuelle absence d'une ou de plusieurs exigences.
- 5.5.2. Si l'engin se casse en raison d'un contact brutal, voir § 5.4, ci-dessus.

## 6. TENUE DES GYMNASTES

### 6.1. GYMNASTES INDIVIDUELLES ET DE L'ENSEMBLE

- 6.1.1. Maillot de gymnastique correct et non transparent : les maillots comportant une partie en dentelle doivent être doublés (zone du tronc, jusqu'à la poitrine).  
Le décolleté sur le devant et le dos du maillot doit être correct (pas plus de la moitié du sternum, pas plus que le bas des omoplates).  
Maillot avec ou sans manches : les maillots de danse à fines bretelles ne sont pas autorisés.  
L'échancrure du maillot au haut des jambes ne doit pas dépasser le pli de l'aine (maximum).  
Le maillot doit bien mouler le corps pour donner la possibilité aux juges d'évaluer la position correcte de toutes les différentes parties du corps.

**NOTES.** Il est permis de porter :

1. un collant long, jusqu'aux chevilles, sur le maillot
  2. un maillot long entier, à condition qu'il adhère au corps et aux jambes
  3. La longueur et la / les couleur(s) du tissu qui recouvre les jambes doivent être identiques pour les deux jambes (l'effet « arlequin » est interdit). Seul le dessin (la coupe ou l'ornementation) peut être différent.
  4. une jupe qui ne tombe pas plus bas que le bassin sur le maillot
  5. une jupe qui ne tombe pas plus bas que le bassin sur le collant ou le maillot long entier
  6. Le dessin (coupe et ornement) de la jupe est libre, mais la jupe doit toujours pouvoir retomber sur les hanches de la gymnaste (l'effet « tutu de ballet » est interdit).
- 6.1.2. Les gymnastes peuvent exécuter l'exercice pieds nus ou avec des sandales.
- 6.1.3 La coiffure ainsi que le maquillage doit être nette et sobre.
- 6.1.4 Les bijoux de tout genre et les piercings qui peuvent représenter un risque pour la sécurité des gymnastes sont interdits.

### 6.2. GYMNASTES DES ENSEMBLES

Les maillots des gymnastes d'ensemble doivent être identiques dans la forme et la couleur

## 7. DISCIPLINE

### 7.1 DISCIPLINE DES GYMNASTES

- 7.1.1. Les gymnastes individuelles et des ensembles doivent se présenter sur l'emplacement des concours seulement après avoir été appelées, soit par le microphone, soit par la Juge Coordinateur ou lorsque la lumière verte est allumée.
- Pénalisation au cas contraire:
- 0,50 (exercices individuels et d'ensemble - Juge Coordinateur)

- 7.1.2. Une déduction de 0,50 point sera faite si la gymnaste ou l'ensemble se présente en retard.
- 7.1.3. Il est interdit de se préparer dans la salle de compétition.  
Pénalisation:  
• 0,50 (Juge Coordinateur)
- 7.1.4. Une pénalisation de 0,50 sera faite par la Juge Coordinateur si une gymnaste ou l'ensemble n'exécute pas son exercice sur le praticable qui lui a été assigné.
- 7.1.5. Les gymnastes de l'ensemble ne sont pas autorisées à communiquer verbalement entre elles pendant l'exécution de l'exercice.  
Pénalisation:  
• 0,50 (Juge Coordinateur)
- 7.1.6. Les gymnastes et les ensembles doivent se présenter à l'entraînement sur le podium.  
Pénalisation, si cela n'est pas le cas:  
• 0,50 pour le premier exercice exécuté par la gymnaste ou l'ensemble en faute (Juge Coordinateur)
- 7.1.7. La gymnaste doit présenter la fiche officielle de l'Artistique (ex VA) et de la Difficulté (ex VT) de ses exercices écrits correctement:  
Pénalisation:  
• 0,50 dans le cas contraire (Juge Coordinateur)

## **7.2. DISCIPLINE DES ENTRAINEURS**

- 7.2.1. Pendant l'exécution d'un exercice, l'entraîneur (ou tout autre membre de la délégation) de la gymnaste ou de l'ensemble n'est pas autorisé à communiquer de quelque manière que ce soit avec la gymnaste ou l'ensemble ou le musicien.  
Pénalisation:  
• 0,50 (Juge Coordinateur)
- 7.2.2. Pendant tout le concours, y compris les pauses, aucun entraîneur (ni aucun autre membre de la délégation) de la gymnaste ou de l'ensemble n'est autorisé à communiquer avec un membre quelconque des Jurys.  
Pénalisation:  
• 0,50 (Juge Coordinateur)

## **7.3. DISCIPLINE DES MUSICIENS**

- 7.3.1. Tout retard de l'accompagnateur musical (musicien) sera pénalisé de 0,50 par la Juge Coordinateur.

## **8. PENALISATIONS PAR LA JUGE COORDINATEUR**

- durée de l'exercice non réglementaire: 0,05 par seconde en plus ou en moins
- mise en place non réglementaire: 0,20 (pour l'ensemble)
- interruption involontaire de la musique pendant l'exécution de l'exercice: 0,50
- non respect des normes pour l'enregistrement : 0,50
- engin non conforme aux normes officielles: 0,30
- tenue de la gymnaste non réglementaire: 0,20 (pour les individuelles)
- tenue de la gymnaste non réglementaire: 0,20 ou 0,50 selon la faute (pour l'ensemble)
- emblème et publicité non conformes aux normes officielles: 0,20
- dépassement ou sortie du praticable par la gymnaste ou par l'engin: 0,20
- gymnaste qui termine son exercice en dehors du praticable ou qui utilise un praticable différent: 0,50

- gymnaste qui quitte son groupe en cours d'exercice: 0,50 (pour l'ensemble)
  - présentation prématurée ou tardive de la gymnaste du groupe: 0,50
  - gymnastes de l'ensemble qui communiquent entre elles pendant l'exécution de l'exercice: 0.50
  - fiches officielles pas remplies correctement (valeur des difficultés ou des CAP incorrecte; difficultés exécutées mais pas déclarées; «tours lents» successifs) : 0,50
  - non participation à l'entraînement sur le podium (gymnaste individuelle et ensemble) : 0.50
  - échauffement dans la salle de compétition: 0,50
  - engin de remplacement en plus du nombre autorisé: 0,50 pour chaque engin supplémentaire.
  - utilisation de l'engin de remplacement si l'engin tombé reste sur le praticable: 0,50
  - entraîneur ou tout autre membre de la délégation communiquant de quelque manière que ce soit avec le musicien, les gymnastes ou les juges, pendant l'exercice: 0,50
  - musique non réglementaire : 0,50
  - manque de discipline du musicien: 0,50.
- **Le total des pénalisations est déduit de la note finale (exécution + composition).**

# EQUIPEMENTS pour GYMNASTES

du débutant jusqu'au niveau international

E-mail : eurogymparis@noos.fr



## LA GYMNASTIQUE DU NOUVEAU MILLENAIRE

### New Millenium's Gymnastics



*Les meilleurs Gymnastes savent où trouver les meilleurs produits  
Best Gymnasts know where to find The Best*

#### THE BEST BRANDS



Shoes  
CHAUSSONS

#### THE BEST PRICE



Magnesium Carbonate  
MAGNESIE

#### THE BEST QUALITY



Hand-grips  
MANIQUES

**MAGNESIE : Prix Clubs EXCEPTIONNEL (nous consulter)**



[www.eurogym.fr](http://www.eurogym.fr)

## EUROGYM INTERNATIONAL

265, 267 boulevard Voltaire  
75011 PARIS (France)  
(Métro NATION)

Tél. : (33) 01 43 72 81 03 (Bureau)  
(33) 06 07 27 77 35 (Mobile)  
Fax : (33) 01 43 72 81 05



[www.eurogym.fr](http://www.eurogym.fr)

- ☆ Gymnastique Rythmique
- ☆ Articles homologués Code F.I.G.

- ☆ Gymnastique Artistique
- ☆ Sports Acrobatiques

- ☆ Clubs et Associations
- ☆ Scolaires et Universitaires

# EQUIPEMENTS pour GYMNASTES

du débutant jusqu'au niveau international

E-mail : eurogymparis@noos.fr



*Les meilleurs Gymnastes savent où trouver les meilleurs produits  
Best Gymnasts know where to find The Best*

#### BEAUTY



Leotards  
JUSTAUCORPS

#### PRECISION

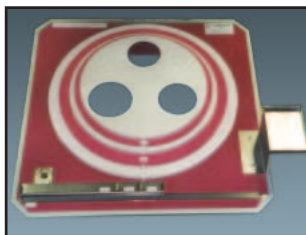


Table-Control  
CONTROLE NORMES FIG

#### QUALITY



Apparatus  
ENGINES

## LA GYMNASTIQUE DU NOUVEAU MILLENAIRE

### New Millenium's Gymnastics

## EUROGYM INTERNATIONAL

265, 267 boulevard Voltaire  
75011 PARIS (France)  
(Métro NATION)

Tél. : (33) 01 43 72 81 03 (Bureau)  
(33) 06 07 27 77 35 (Mobile)  
Fax : (33) 01 43 72 81 05



[www.eurogym.fr](http://www.eurogym.fr)



[www.eurogym.fr](http://www.eurogym.fr)

- ☆ Gymnastique Rythmique
- ☆ Articles homologués Code F.I.G.

- ☆ Gymnastique Artistique
- ☆ Sports Acrobatiques

- ☆ Clubs et Associations
- ☆ Scolaires et Universitaires



# **DEUXIEME PARTIE**

## **EXERCICES INDIVIDUELS**



## DEUXIEME PARTIE EXERCICES INDIVIDUELS

	Page
<b>1. Exécution</b>	17
1. Technique avec l'engin.....	17
• Corde.....	17
• Cerceau.....	18
• Ballon.....	18
• Massues.....	18
• Ruban.....	19
2. Technique corporelle.....	19
3. Musique et mouvement.....	20
4. Evaluation de l'Exécution.....	10
<b>2. Artistique (Valeur Artistique)</b>	21
1. Musique .....	22
2. Chorégraphie.....	22
2.1 Composition de base.....	22
2.2 Caractéristiques artistiques particulières (CAP)	24
2.3 Utilisation des engins.....	24
2.4 Maîtrise.....	24
2.5 Originalité.....	26
3. Pénalisations.....	26
4. Evaluation de l'artistique.....	29
<b>3. Engins – Critères généraux – Groupes techniques</b>	31
1. Corde.....	33
2. Cerceau.....	33
3. Ballon.....	34
4. Massues.....	34
5. Ruban.....	35
6. Exemples de reprises.....	41
7. Modalités pour la compilation des fiches Artistique	44
<b>4. Difficultés (Valeur Technique)</b>	47
1. Généralités.....	47
2. Valeur des difficultés.....	48
3. Pénalisations.....	49
4. Evaluation de la Difficulté.....	49
5. Groupes d'éléments corporels.....	50
6. Sauts.....	50
7. Equilibres.....	60
8. Pivots.....	71
9. Souplesses / ondes.....	85
10. Modalités pour la compilation des fiches Difficulté	96



**1. EXECUTION**

**Note:** Les fautes d'exécution sont à pénaliser à chaque fois et pour chaque élément en faute, sauf en cas de pénalisations forfaitaires.

<b>1. TECHNIQUE AVEC L'ENGIN</b>			
<b>Pénalisations</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 ou plus</b>
<b>Généralités</b>  <b>Perte de l'engin</b>			Perte et reprise immédiate ou après petit déplacement (1 pas)
			Perte et reprise après déplacement (plus de 1 pas) ou avec sortie du praticable : <b>0,50</b>
			Perte de l'engin et utilisation de l'engin de remplacement : <b>0,50</b>
			<b>Perte de l'engin à la fin de l'exercice : 0,50</b>
<b>Technique avec l'engin</b>		Trajectoire imprécise et reprise au vol avec 1 pas	Trajectoire imprécise et reprise au vol avec 2-3 pas
	Reprise incorrecte ou avec aide d'une main	Reprise nettement incorrecte ou avec l'aide du corps	
	Contact involontaire avec le corps avec altération de la trajectoire		
<b>CORDE</b>			
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect : pour l'amplitude ou la forme ou le plan de travail, corde pas tenue par ses bouts <b>(chaque fois)</b>		Maniement incorrect pour une grande partie de l'exercice : <b>0,50</b>
			Nœud dans la corde
<b>Perte d'un bout de la corde</b>		Perte d'un bout de la corde avec petit arrêt dans l'exercice	
<b>Enroulement involontaire</b>			Autour du corps ou d'un segment, avec interruption de l'exercice
<b>Sauts et sautillés</b>		Buter dans la corde	

DEUXIEME PARTIE – EXERCICES INDIVIDUELS

<b>CERCEAU</b>			
<b>Pénalisations</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 ou plus</b>
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect : altération du plan de travail, vibrations <b>(chaque fois)</b>		Maniement incorrect pour une grande partie de l'exercice : <b>0,50</b>
<b>Roulements</b>		Roulement incorrect avec rebond	
		Roulement involontairement incomplet sur le corps	
<b>Rotations</b>		Glissement sur l'avant-bras	Glissement sur le bras
	Rotation irrégulière sur l'axe vertical		
<b>Lancer et rattraper</b>		Rattraper : contact avec l'avant-bras	Rattraper : contact avec le bras
<b>Passage à travers</b>		Buter dans le cerceau	
<b>BALLON</b>			
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect : ballon appuyé contre l'avant-bras, ballon griffé <b>(chaque fois)</b>		Maniement incorrect pour une grande partie de l'exercice : <b>0,50</b>
<b>Roulements</b>		Roulement incorrect avec rebond	
		Roulement involontairement incomplet sur le corps	
<b>MASSUES</b>			
<b>Technique de base</b>			Maniement incorrect pour une grande partie de l'exercice: <b>0,50</b>
<b>Petits cercles et moulinets</b>	Mouvements irréguliers ou interruption du mouvement		
	Bras trop écartés pendant les moulinets		
<b>Lancer et rattraper</b>	Altération du synchronisme de la rotation des massues pendant le vol		
<b>Mouvements asymétriques</b>	Manque de pureté dans les plans de travail		
<b>Perte et reprise des 2 massues</b>			Perte des 2 massues et reprise immédiate ou avec petit déplacement (1 pas au maximum) : <b>0,40</b>
			Perte des 2 massues et reprise avec déplacement (plus d'un pas) ou sortie du praticable : <b>0,60</b>
			Perte de 2 massues à la fin de l'exercice : <b>0,60</b>

DEUXIEME PARTIE – EXERCICES INDIVIDUELS

<b>RUBAN</b>			
<b>Pénalisations</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 ou plus</b>
<b>Technique de base</b>	Altération du dessin		Dessin pas bien réalisé pendant l'exercice : <b>0,50</b>
		Nœud sans interruption de l'exercice	Nœud avec interruption de l'exercice
			Maniement incorrect pour une grande partie de l'exercice : <b>0,50</b>
<b>Enroulement involontaire</b>			Autour du corps ou d'un segment, avec interruption de l'exercice
<b>Serpentins et spirales</b>	Ondulations ou boucles pas suffisamment serrées		
	Ondulations ou boucles sans la même amplitude (hauteur, longueur)		
<b>Lancers et échappés</b>		Le bout du ruban reste sur le sol involontairement	

<b>2. TECHNIQUE CORPORELLE</b>			
<b>Pénalisations</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 ou plus</b>
<b>Généralités</b>	Mouvement incomplet		Mouvements incomplets pendant l'exercice
<b>Technique de base</b>	Tenue incorrecte d'un segment pendant un mouvement		Tenue incorrecte de plusieurs segments pendant l'exercice
	Forme pas définie et fixée pendant les difficultés		
	Manque d'amplitude dans la forme		
			Technique corporelle incorrecte pour une grande partie de l'exercice : <b>0,50</b>
		Perte d'équilibre: mouvement supplémentaire sans déplacement	Perte d'équilibre: mouvement supplémentaire avec déplacement
			Perte d'équilibre avec appui d'une ou deux mains ou appui sur l'engin : <b>0,40</b>
			Perte totale d'équilibre avec chute <b>0,50</b>
<b>Sauts</b>		Petit manque d'élévation	
		Arrivée lourde au sol	
<b>Pivots</b>		Appui du talon pendant la rotation	Axe du corps pas vertical et terminer avec un pas
<b>Eléments acrobatiques</b>		Imprécision dans le plan ou la direction	
		Technique d'exécution incorrecte	
		Arrivée lourde au sol	

Note. Les déplacements involontaires qui servent parfois à « ajuster » la position de la gymnaste sur le praticable, ne se produisent pas seulement pendant le rattraper des lancers comme déjà prévu par les fautes relatives à la « Trajectoire imprécise... » mais aussi pendant des mouvements sans lancers de l'engin. Dans ce dernier cas, et indépendamment du nombre de pas, la juge doit appliquer la pénalisation pour « Mouvement incomplet » (0,10) chaque fois, prévue dans la partie « Technique corporelle de base ».

<b>3. MUSIQUE ET MOUVEMENT</b>			
<b>Pénalisations</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>
<b>Musique - mouvement</b>	Perte du rythme pendant l'exécution : <b>(chaque fois)</b>		Absence de concordance entre musique - mouvement à la fin de l'exercice

#### **4. EVALUATION DE L'EXECUTION**

4.1 Chaque juge doit noter toutes les fautes d'exécution et donner les pénalisations y relatives.

## 2. ARTISTIQUE (VALEUR ARTISTIQUE)

L'Artistique a une valeur maximale de **10.00 points** dont :  
**1,00 point pour la musique et 9,00 points pour la chorégraphie.**

<b>1.</b>	<b>MUSIQUE</b>	<b>1,00 point</b>
-----------	----------------	-------------------

### 1.1. GENERALITES

- 1.1.1. Tous les exercices doivent être exécutés dans leur totalité avec accompagnement musical. De très courts arrêts volontaires, motivés par la composition, sont tolérés.
- 1.1.2. Un exercice volontairement exécuté pendant une partie importante ou dans sa totalité sans accompagnement musical ne sera pas évalué.
- 1.1.3. La musique peut être interprétée par un ou plusieurs instruments, avec la voix utilisée comme un instrument (sans mots). Tous les instruments sont autorisés à condition qu'ils expriment une musique avec les caractéristiques nécessaires à l'accompagnement d'un exercice de GR: claire et bien définie dans sa structure.
- 1.1.4. L'exercice peut être accompagné soit par un musicien soit par un enregistrement sur cassette ou sur CD (dans le cas de défaut de l'enregistrement, la responsabilité incombe à la Fédération de la gymnaste concernée).
- 1.1.5. Conditions à respecter pour l'enregistrement:
  - au début il est permis d'enregistrer un signal sonore, mais jamais le nom de la gymnaste ou de l'engin utilisé;
  - pour chaque exercice, une cassette ou un CD différent doit être utilisé;
  - l'enregistrement doit se faire d'un seul côté, au début de la bande magnétique de la cassette et du CD;
  - sur la cassette ou sur le CD doivent figurer:
    - ⇒ le nom de la gymnaste et les 3 lettres majuscules utilisées par la FIG pour désigner le pays de la gymnaste
    - ⇒ un dessin représentant l'engin utilisé
    - ⇒ la durée de la musique
    - ⇒ le nom du ou des compositeurs et de la ou des musiques utilisées.
- 1.1.6. La composition musicale qui accompagne un exercice de GR doit présenter des caractéristiques conformes aux nécessités de l'accompagnement musical d'un exercice de GR: un caractère cohérent au développement de l'exercice et un rythme bien marqué, clair et efficace afin de souligner le rythme des mouvements de la gymnaste.
- 1.1.7. Une harmonie très stricte entre le caractère et le rythme de la musique et celui de l'exercice et de ses mouvements est obligatoire.
- 1.1.8. Les bruits inappropriés sont défendus : bruit d'un moteur de voiture, de moto ou d'avion ; sirène de la police, bruit d'objets qui se cassent, etc.
- 1.1.9. La musique peut être composée spécialement pour l'exercice ou provenir de l'utilisation ou de la modification (arrangement) d'une musique déjà existante. Les pots-pourris ne sont pas autorisés.
- 1.1.10. De toute façon, la musique doit avoir une unité et ne pas être une juxtaposition de fragments musicaux divers sans lien entre eux.
- 1.1.11. Une introduction musicale de 8 temps au maximum est tolérée.

<b>2.</b>	<b>CHOREGRAPHIE</b>	<b>9,00 points</b>
<b>2.1.</b>	<b>COMPOSITION DE BASE</b>	<b>2,00 points</b>
2.1.1.	La chorégraphie est caractérisée par une idée-guide réalisée par un discours moteur <b>unitaire</b> du début à la fin, avec l'utilisation de tous les mouvements possibles du corps et de l'engin.	
<b>2.1.2.</b>	<b>Choix des éléments engin</b>	
2.1.2.1.	Ils doivent être choisis, avec équilibre, parmi tous les groupes d'éléments techniques de chaque engin mentionnés dans le <i>Chapitre 3, Engins</i> .	
2.1.2.2.	Au début et à la fin de l'exercice, la gymnaste doit être en contact avec l'engin.	
2.1.2.3.	L'engin doit être toujours en mouvement pendant l'exercice: mouvements techniques avec une grande variété de formes, d'amplitudes, de directions, de plans, de vitesses. Si la gymnaste utilise plusieurs fois l'engin (2 ou 3 fois selon la durée de l'arrêt de l'engin) simplement appuyé au sol ou sur une partie du corps, en dehors des cas tolérés par le code, le maniement de l'engin est considéré comme étant <b>insuffisant</b> .	
2.1.2.4.	L'engin doit être utilisé de la façon la plus variée possible.	
2.1.2.5.	Les engins ne seront pas utilisés comme décor mais doivent, au contraire, être inclus dans les mouvements du corps: la relation entre la gymnaste et l'engin doit être constante. Cependant il est également possible d'effectuer des éléments originaux, esthétiques et chorégraphiques différents jusqu'à 2 fois au maximum pour chaque composition, à condition que ces éléments aient une durée très brève et qu'ils n'entraînent pas une interruption dans la continuité des mouvements de l'engin.	
2.1.2.6.	L'engin ne devra pas être tenu pour plus d'un mouvement sans qu'il n'exécute un mouvement propre ou sans être en équilibre instable ni être posé immobile sur le sol. (statisme).	
<b>2.1.3.</b>	<b>Choix des éléments corporels.</b>	
2.1.3.1.	Les éléments avec engin seront coordonnés avec des éléments corporels: différents types de déplacements, différents types de mouvements des bras et du tronc, sauts, tours, pivots, équilibres, éléments de souplesse, etc.	
2.1.3.2.	Aucun groupe corporel différent du groupe <b>obligatoire</b> à l'engin ne doit être prédominant dans la composition (abus d'un groupe corporel pas obligatoire).	
2.1.3.3.	Le tronc et la tête doivent être utilisés d'une façon variée, c'est-à-dire qu'ils doivent toujours suivre les mouvements des autres segments corporels avec de petits et grands mouvements dans différents plans, directions et formes.	
2.1.3.4.	La composition doit avoir un caractère gymnique.	
2.1.3.5.	La gymnaste ne doit pas rester immobile lorsque momentanément, elle n'est plus en contact avec l'engin (ex.: lancers, roulements).	
2.1.3.6.	Les éléments corporels doivent être les plus variés possible.	
2.1.3.7.	La position de départ de l'exercice doit être justifiée et utilisée par les mouvements initiaux de l'engin.	
2.1.3.8.	La composition doit comprendre une série de pas rythmés, au minimum	
<b>2.1.4.</b>	<b>Equilibre entre le travail main gauche/main droite.</b>	
2.1.4.1.	Chaque exercice doit comporter un équilibre entre le travail de la main gauche et celui de la main droite.	

### 2.1.5. Eléments acrobatiques

- 2.1.5.1. Seuls les groupes d'éléments acrobatiques suivants sont autorisés:
- Roulades en avant, en arrière, sans temps de suspension.
  - Renversements en avant, en arrière ou latéraux, avec une ou deux mains, sans marquer l'arrêt à la verticale et sans temps de suspension.
- 2.1.5.2. L'élément "renversement" est considéré comme un élément acrobatique de renversement indépendamment de la position de départ, d'arrivée ou de l'appui pendant le renversement (poitrine, avant-bras, mains). Toutefois, chaque variante est considérée comme un élément acrobatique différent.
- 2.1.5.3. Les éléments acrobatiques autorisés peuvent être exécutés avec différentes positions de départ, d'arrivée et de modalités d'appui au sol.
- 2.1.5.4. Les éléments suivants sont autorisés et ne sont pas comptés comme éléments acrobatiques:
- appui facial sur la poitrine, avec ou sans appui des mains, jambes levées;
  - l'appui dorsal sur les épaules;
  - le grand écart antéro-postérieur ou facial, en appui sur le sol, sans arrêt dans la position;
  - appui sur une ou deux mains, ou les avant-bras, sans autre contact avec le sol, sans renversement du corps et sans arrêt à la verticale
- 2.1.5.5. Les techniques d'exécution suivantes ne sont pas autorisées:
- roulades:
    - exécution avec temps de suspension
  - renversements en avant, en arrière:
    - exécution avec arrêt dans la position verticale;
    - exécution avec temps de suspension
  - grand écart antéro-postérieur ou facial, etc.:
    - exécution avec arrêt dans la position.
- 2.1.5.6. Tous les groupes d'éléments acrobatiques autorisés, et les éléments qui ne sont pas considérés comme acrobatiques, peuvent faire partie de l'exercice à condition:
- qu'ils soient exécutés passagèrement, sans arrêt dans la position et sans interruption dans la continuité de l'exercice;
  - qu'ils soient réalisés en liaison avec un élément technique de l'engin.
- 2.1.5.7. **1er cas:** la gymnaste tient l'engin: l'élément avec engin peut être réalisé au début, ou à la fin, ou pendant tout l'élément acrobatique.
- 2.1.5.8. **2ème cas:** la gymnaste n'est plus en contact avec l'engin (lancer, roulement, etc.): la gymnaste doit alors être en contact avec l'engin au début, ou à la fin de l'élément acrobatique.
- 2.1.5.9. **3ème cas:** la gymnaste n'est plus en contact avec l'engin (lancer, roulement, etc.), mais l'élément acrobatique est directement enchaîné avec un autre élément corporel; la gymnaste doit alors être en contact avec l'engin au début, ou à la fin de cette liaison d'éléments.
- 2.1.5.10. Comme pour les difficultés, les éléments acrobatiques ne peuvent pas être répétés. Toutefois, la série d'éléments acrobatiques égaux est autorisée.

### 2.1.6. Variété

- 2.1.6.1. La variété doit comprendre aussi les aspects suivants :
- a. le dynamisme (vitesse et intensité des mouvements)
  - b. l'utilisation de l'espace :
    - directions
    - trajectoires
    - niveaux
    - modalités

**2.2. CARACTERISTIQUES ARTISTIQUES PARTICULIERES (CAP) 7,00 points**

Voir paragraphes

- 2.3. Utilisation des engins
  - 2.4. Maîtrise
  - 2.5. Originalité
- ci-dessous.

**2.3. UTILISATION DES ENGINES**











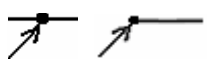


Voir Engins.

**2.4. MAITRISE (commune à tous les engins)**

**2.4.1. Grands lancers, relancers et repoussés**




La grande hauteur doit avoir à peu près le double de la taille de la gymnaste mesurée à partir de sa tête. Seule la hauteur du lancer à boomerang du **ruban** et de la **corde** tendue dans toute sa longueur peut être inférieure, alors que le lancer à boomerang sur le sol doit être évalué selon les critères des *petits/moyens* lancers).

Pour chacun des critères ci-dessous énoncés: **0,10 point (ou plus)**







- Sans aide des mains 
- En dehors du champ visuel 
- Pendant un élément avec rotation de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. : pivot, «tour plongé», «pas chaîné», etc.) 
- Pendant un saut 
- Par-dessous la/les jambe/s 
- Passage à travers l'engin et lancer immédiatement 
- Lancer avec rotation de l'engin (**cerceau**: avec rotation autour de son diamètre; **massues**: rotations très rapides) 
- Lancer depuis une position au sol (aussi valable « en appui sur le genou ») 
- Relancer (lancer et, sans reprise, lancer immédiatement une autre fois) ou repoussé : 0,10 pour chacun 
- Lancer asymétrique (**massues**) 
- Lancer de la **corde** ouverte tenue par le bout ou au milieu 
- Lancer en «double cascade» (massues) 
- Lancer en «triple cascade» (massues)  (0,20)

**2.4.2. Petits ou moyens lancers (y compris le lancer à boomerang sur le sol et l'échappé du ruban), relancers et repoussés.**











La valeur prévue dans la MAITRISE pour les grands lancers doit être diminuée de 0,10. Par exemple, au minimum deux des critères de ci-dessous (ou 2 fois successives le même critère – ex. lancer « en cascade ») doivent être remplis pour que 0,10 point soit accordé.

- Sans aide des mains 
- En dehors du champ visuel 
- Pendant un élément de rotation autour de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. pivot, «tour plongé», «pas chaîné», etc) 












- Pendant un saut 
- Par-dessous la/les jambe/s 
- Passage à travers l'engin et lancer immédiatement 
- Lancer de l'engin avec rotation (**cerceau** : rotation autour de son diamètre; **massues**: rotations très rapides; **ruban**: échappé avec rotation de la baguette) 
- Lancer depuis une position au sol (aussi valable « en appui sur le genou ») 
- Relancer (p. ex.: lancer et, sans reprise, lancer immédiatement une nouvelle fois) ou repoussé 

2.4.3. La reprise après les **grands** lancers (y compris les lancers à boomerang du ruban), relancers et repoussés et la reprise d'un engin en équilibre sur une partie du corps : 0,10 p. chaque fois

- Sans aide des mains 
- En dehors du champ visuel 
- Pendant un élément de rotation autour de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. pivot, «tour plongé», «pas chaîné», etc) 
- Pendant un saut 
- Par dessous la/les jambe/s 
- Reprise au moment même du passage (avec 2 parties du corps au minimum) à travers l'engin 
- Reprise en position au sol (aussi valable « en appui sur le genou ») 
- Reprise directe avec roulement 
- Reprise sur le dos de la/des main/s (**ballon**) 
- Reprise mixte (main et autre partie du corps) 

2.4.4. La reprise après les **petits** et **moyens** lancers (y compris les échappés du ruban), relancers et repoussés

La valeur prévue dans la MAITRISE pour les reprises des grands lancers doit être diminuée de 0,10. Par exemple, il faut avoir minimum deux critères de ci-dessous pour obtenir 0,10 point.

- Sans aide des mains 
- En dehors du champ visuel 
- Pendant un élément de rotation autour de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. pivot, «tour plongé», «pas chaîné», etc) 
- Pendant un saut 
- Par dessous la jambe/les jambes 
- Reprise au moment même du passage (avec 2 parties du corps au minimum) à travers l'engin 
- Reprise dans une position au sol (aussi valable « en appui sur le genou ») 
- Reprise directe avec roulement 
- Reprise sur le dos de la/les main/s (**ballon**) 

**Notes valables pour tous les LANCERS et REPRISES ci-dessus énoncés du § 2.4.1. au § 2.4.4. :**

1. Dans le cas de lancers/reprises de 2 engins, la valeur du critère ou de la combinaison de critères doit être augmentée de + **0,20** point.
2. La valeur des grands lancers/reprises pendant une difficulté du **Groupe Corporel Obligatoire (GCO)** de l'engin utilisé (cerceau : des 4 GCO) - représentée par la lettre (A) - augmente de + **0,20** point.
3. La valeur des petits/moyens lancers/reprises pendant une difficulté du **GCO (A)** est calculée selon la même norme que les autres critères. Par exemple, il faut avoir au minimum (A) + 1 autre critère pour obtenir **0,20** point ( $A = 0,20 + \text{Critère } 0,10 - 0,10 = 0,20$  voir § 2.4.2.).
4. Dans tous les cas, combinée avec plusieurs critères, la difficulté du **GCO (A)** exécutée pendant le même lancer/reprise ne compte qu'une seule fois.
5. Dans le cas des sauts, le critère "pendant un élément de rotation" n'est valable que pour les sauts avec rotation de 180° et 360° (le demi-tour de 180° étant uniquement valable pour les sauts avec rotation de tout le corps).

2.4.5. **Grand** lancer et reprise pendant ou immédiatement à la fin de :

Un **élément ou une combinaison** de 2 ou de plus de 2 éléments **dynamiques**, sans difficulté, avec ou sans passage au sol, tous avec rotation ou renversement du corps (rotation autour de l'axe vertical ou horizontale du corps).



- 0,10 pour reprise pendant le 1<sup>er</sup> élément avec rotation ou immédiatement à la fin
  - 0,20 pour reprise pendant le 2<sup>ème</sup> élément avec rotation ou immédiatement à la fin
  - 0,30 pour reprise pendant le 3<sup>ème</sup> élément ou plus, avec rotation ou immédiatement à la fin
- + 0.10 ou + 0.20 point ou plus, selon la difficulté de la reprise, s'il y en a.

**Notes :**

1. Toutes les reprises qui facilitent le contrôle de l'engin annulent la valeur de l'élément. (Voir Engins)
2. Si un ou plusieurs éléments (tous avec rotation) sont des difficultés **(GCO)**, il faut ajouter un **A** et **0,20** en plus de la valeur.
3. Dans le cas de l'utilisation de 2 engins, la valeur est respectivement :
  - 0,30 pour reprise pendant le 1<sup>er</sup> élément avec rotation ou immédiatement à la fin
  - 0,40 pour reprise pendant le 2<sup>ème</sup> élément avec rotation ou immédiatement à la fin
  - 0,50 pour reprise pendant le 3<sup>ème</sup> élément ou plus, avec rotation ou immédiatement à la fin

2.4.6. **Grand** lancer et reprise pendant ou immédiatement à la fin de :

Une série de **difficultés (GCO) dynamiques** (3 ou plus), toutes avec rotation et sans passage au sol :

- 0.30 au minimum pour le lancer (grand lancer pendant une difficulté avec rotation)
- 0.30 au minimum pour la reprise (reprise d'un grand lancer pendant une difficulté avec rotation).
- 0.10 pour la ou les difficultés intermédiaires avec rotation.

**Total 0.70 point, au minimum.**

2.4.7. A l'exception des lancers ci-dessus, voir *chapitre Engins* en ce qui concerne les éléments engins typiques à chaque engin.

**2.5. ORIGINALITE**

2.5.1. Pour chaque nouvelle difficulté isolée (une seule impulsion initiale et mouvements continus jusqu'à la fin, exécutés en même temps) : **0,30**

2.5.2. Pour chaque nouvelle relation gymnaste-engin: **0,10**

**Notes**

1. La difficulté originale doit être liée à un engin. Cette difficulté compte pour tous les engins. Toutefois, l'originalité n'est valable que pour l'engin avec lequel elle a été présentée.
2. Les éléments d'originalité sont évalués pendant l'entraînement officiel sur le podium par le CT et les juges du pool FIG (Voir Difficulté)

**2.6. Chaque gymnaste doit soumettre à l'avance et par écrit sur la fiche officielle la succession des éléments avec valeur artistique particulière (CAP), utilisant les symboles correspondants, sans donner l'addition. Dans le cas contraire, la gymnaste ne peut pas participer à la compétition. S'il n'y a pas d'entraînement sur le podium officiel, la fiche doit être complétée avec l'addition des valeurs.**

<b>3. PENALISATIONS</b>			
<b>Pénalisations</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 et plus</b>
<b>Composition Musicale</b>			Pots-pourris (changements excessifs et successifs de musiques différentes)
		Absence d'unité entre différents morceaux musicaux	
		Fin de la musique interrompue brutalement	
		Accompagnement avec bruits inappropriés	
	Absence d'harmonie dans le caractère de chaque séquence de mouvements <b>(chaque fois)</b>		
	Absence d'harmonie dans le rythme de chaque séquence de mouvements <b>(chaque fois)</b>		
	Introduction de la musique plus de 8 temps		Musique de fond <b>1,00</b>
<b>Chorégraphie</b>		Absence d'unité de la composition	
<b>Choix des éléments engins</b>	Absence d'équilibre entre l'utilisation des différents groupes techniques		
		Absence de contact de la gymnaste avec l'engin au début ou à la fin de l'exercice (faute de composition)	
			Maniements insuffisants de l'engin (engin pas toujours en mouvement) : <b>0,50</b>
			Variété insuffisante dans l'utilisation de l'engin : <b>0,50</b>

DEUXIEME PARTIE – EXERCICES INDIVIDUELS

Pénalisations	0,10	0,20	0,30 et plus
	Abus d'éléments pas typiques des engins	Pour chaque élément non technique supplémentaire de l'engin	
Choix des éléments engins (suite)	Manque d'une série de sautillés dans la corde	Insuffisante utilisation des groupes techniques engins	
		Maniement insuffisant des massues tenues par la tête	
			Statisme de l'engin
Choix des éléments corporels		Position initiale pas justifiée par les mouvements initiaux de l'engin	Abus d'un groupe corporel pas obligatoire <b>0,50</b>
	Utilisation insuffisante du tronc et/ou de la tête		
Choix des éléments Corporels (suite)	Variété insuffisante dans l'utilisation du corps		
		Manque d'une série de pas rythmés	
			Statisme de la gymnaste
Equilibre de travail		Absence d'équilibre dans le travail main gauche/droite	
Eléments acrobatiques		Elément acrobatique autorisé exécuté avec une technique non autorisée	
		Elément acrobatique sans coordination avec l'engin	
		Pour chaque répétition des éléments acrobatiques autorisés, isolés ou en combinaison	
		Eléments acrobatiques non autorisés	
Variété	Absence de variété dans le dynamisme		
	Absence de variété dans l'utilisation de l'espace : directions		
	Absence de variété dans l'utilisation de l'espace : trajectoires		
	Absence de variété dans l'utilisation de l'espace : niveaux		
	Absence de variété dans l'utilisation de l'espace : modalités		

**Note.** Chaque élément avec caractéristiques artistiques particulières (CAP) ne compte qu'une seule fois; donc une éventuelle répétition identique ne compte pas.

#### 4. EVALUATION DE L'ARTISTIQUE

- 4.1. La Juge de l'Artistique doit procéder de la façon suivante :
- attribuer la note de **base pour la musique**, ayant déduit les pénalisations éventuelles;
  - attribuer **la note de base pour la chorégraphie**, ayant déduit les pénalisations éventuelles ;
  - contrôler que la gymnaste exécute d'une manière valable les éléments concernant les **caractéristiques artistiques particulières (CAP)** données dans la liste, barrer les éléments non valables, et calculer la valeur ;
  - ajouter à **la note de base pour la chorégraphie** la valeur des **caractéristiques artistiques particulières (CAP)** calculées pendant l'exécution de l'exercice;
  - additionner la note de la musique à la note de la chorégraphie.



OFFICIAL SPORTING EQUIPMENTS  
AND FITNESS EQUIPMENTS SUPPLIER



Since 1964 Tokyo Olympic  
up to 2004 Athens Olympic  
for Beach & Indoor Volleyball Equipments,  
we have been the official supplier.



Senoh Corporation has been seeking for our Originality in its equipments,  
**SAFETY, DURABILITY, RELIABILITY** and all other important terms relative to  
sporting and fitness equipments, since 1908.  
We are always willing to your desires and needs in sporting and fitness equipments.



Senoh Corporation  
2-2-13 Minami-Shinagawa, Shinagawa-ku, Tokyo, 140-0004, Japan  
Telephone to International Division; 81-3-5461-4611  
Fax to International Division; 81-3-5461-4151  
E-mail; e-honbu@senoh.co.jp

### 3. ENGIN

#### CRITÈRES GÉNÉRAUX pour l'utilisation des engins (sans lancers) avec CAP

- Chaque « élément technique **de base** » des engins a la valeur de 0,00 point
- L'élément technique le plus typique, il y en a un ou deux selon l'engin, a la valeur de départ de 0,10 point lorsqu'il est coordonné avec un des critères ci-dessous.
- Leur valeur augmente de 0,10 point (ou plus) à chaque fois, dans les cas suivants :
  - Si l'élément technique d'engin est coordonné avec une difficulté corporelle du GCO (**cerceau** : des 4 GCO) (0,20)
  - S'il est coordonné avec un élément corporel d'onde totale (0,20)
  - S'il est coordonné avec une séquence de pas rythmés (4 pas au minimum)
  - S'il est coordonné avec un élément corporel avec rotation/renversement
  - S'il est exécuté sans l'aide des mains (ou sur main ouverte ou sur les doigts)
  - S'il est exécuté en dehors du champ visuel (ce critère en principe, n'est pas appliqué au groupe « Maniement » de chaque engin, sauf à l'équilibre instable des engins et à la rotation libre ou roulement de/s massue/s)
  - S'il est exécuté en série (3 au minimum) à l'exclusion des sautillés dans la corde/cerceau et des rotations du cerceau autour de la main ou sur le sol, pour lesquels la série est la base (0,00)
  - S'il est exécuté dans une position au sol et que cet élément comporte une perte momentanée de contact avec les mains (ex : roulements, rebonds, maniements sans mains, échappés de la corde etc.) ou du sol (corde)
  - Pour chaque passage supplémentaire - à travers l'engin ou dans la corde doublée - pendant le temps de vol du même saut
  - S'il est exécuté avec changement de plan ou de direction de l'engin ou de la gymnaste
  - S'il est exécuté avec passage complet (de tout le corps) au-dessus de l'engin ou à travers.
  - Quand la CAP est exécutée et répétée pendant deux ou trois difficultés suivies de sauts ou de pivots, sa valeur est augmentée de (0,20) pour chaque difficulté consécutive. Si le saut est coordonné avec l'échappé du bout de la corde : (0,30) chaque fois
  - Transmission de l'engin au-dessous d'une ou deux jambes pendant le vol d'un saut (tous les engins) ou, transmission sans main

#### Notes valables pour tous les engins :

##### 1. Sont considérés comme "pas rythmés":

- Tous les pas de danse classique
- Tous les pas des danses folkloriques
- Tous les pas rythmiques prévus dans les manuels d'Education Physique
- Les pas rythmés sur place ou avec déplacement
- Les pas rythmés dans différentes directions et/ou avec rotations

Tous les pas rythmés doivent être liés strictement à la musique.

##### 2. Séquence de pas rythmés

- Le « maniement typique de l'engin » n'est pas limité seulement au groupe des « Maniements » mais ouvert à tous les mouvements techniques de chaque engin.
- La séquence de pas rythmés peut-être combinée à d'autres utilisations de l'engin (CAP). Par exemple :
  - séquence coordonnée avec un maniement de l'engin sans main (0,10+0,10) ou,
  - séquence coordonnée avec une série de rotations du cerceau autour de la main (0,00 + 0,10)



3. **L'équilibre instable** des engin est considéré comme un maniement sans mains, dont le symboles est  $(\infty \neq)$

4. **Ce symbole** indique le changement de plan des mouvements de l'engin  $\updownarrow$

5. **Ce symbole** indique le passage des mouvements de l'engin de la direction en avant à la direction en arrière  $\leftrightarrow$

6. **Ce symbole** indique la direction en arrière des mouvements de l'engin  $\leftarrow$

7. « **Passage partiel** »  $(\ominus \rightarrow)$

Le "passage à travers l'engin" peut être total (passage de tout le corps) ou partiel (passage de **deux** segments corporels, minimum ; **un** segment pouvant être un bras, une jambe, tête-tronc).

8. « **Maniement sans mains** »  $(\infty \neq)$

Pendant un maniement (mouvement technique quelconque) sans mains, l'engin doit avoir un mouvement technique **autonome** qui pourra se produire :

- Avec l'impulsion d'une autre partie du corps
- Avec l'impulsion initiale de la main/des mains, mais il faut que l'engin arrive à effectuer un mouvement autonome complet (sans mains).

La simple tenue ou prise de l'engin sans mains ne signifie pas « maniement sans mains » ; après la tenue sans mains, il faut avoir « normalement » un mouvement autonome de l'engin. La seule exception qui échappe à cette « norme » est celle de l'engin instable (sur une partie du corps) qui reste toujours valable comme mouvement technique/maniement sans mains.

9. Le principe à respecter est celui de **ne pas superposer des CAP ou des critères**. C'est-à-dire que la valeur d'une CAP/critère ne peut pas être attribuée deux fois.

### 10. Maîtrise/CAP bien exécutées

Les éléments de Maîtrise et d'Utilisation de l'engin (CAP), pour être valables, doivent être réalisés sans fautes techniques d'engin. Dans une combinaison d'éléments, la juge (A) annule seulement les éléments mal réalisés.

Toutefois, dans le cas de lancers et reprises avec Maîtrise, on doit distinguer deux situations avec fautes possibles:

Exemple : Sur la fiche :  $(\text{✘} \nearrow + \text{✘} \searrow) = 0,20 + 0,10$




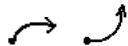


- La gymnaste perd l'engin (pas de contact) : le lancer est aussi annulé. Juge (A) : 0,00 + 0,00
- La gymnaste reprend incorrectement (contact avec l'engin): la partie du lancer est encore valable. Juge (A) : 0,20 + 0,00



**3. ENGIN (suite)**

**GROUPES TECHNIQUES**

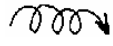





**1. CORDE**

- 1.1. Corde ouverte, tenue par les 2 mains, corde tournant en avant, en arrière ou latéralement, sauts dans la corde 
- 1.2. Corde ouverte, tenue par les 2 mains, corde tournant en avant, en arrière ou latéralement, sautillés dans la corde. 
- 1.3. Lancers et rattrapers 
- 1.4. Échappé d'un bout 
- 1.5. Rotations de la corde 
- 1.6. Maniement : 
- balancers
  - circumductions
  - mouvements en huit
  - voiles
  - etc.

**Notes.**

1. *La corde peut être tenue ouverte, pliée en 2, en 3 et en 4 (par les 2 mains ou par une main);, cependant la technique principale est corde ouverte, tenue par les 2 mains aux extrémités pendant les sauts et les sautillés.*
2. *Il est également possible d'exécuter des enroulements, des spirales, des rebonds et des moulinets. Ces mouvements, ainsi que le travail avec la corde pliée ou nouée, ne sont pas typiques de cet engin, donc ils ne doivent pas être prédominants dans la composition.*
3. *Les sauts et les sautillés dans la corde doivent être effectués dans toutes les directions : en avant, en arrière, en tournant, etc.*


**2. CERCEAU**

- 2.1. Roulements: 
- sur le corps
  - sur le sol
- 2.2. Rotations: 
- autour d'une main ou d'une autre partie du corps
  - autour d'un axe du cerceau: tenu en appui sur le sol ou sur une partie du corps ou en suspension.
- 2.3. Lancers et rattrapers 
- 2.4. Passages à travers le cerceau 
- 2.5. Éléments par-dessus le cerceau 
- 2.6. Maniement: 
- balancers
  - circumductions
  - mouvements en huit
  - etc.

**3. BALLON**

3.1 Lancers et rattrapers ↗↓

3.2 Rebonds √

3.3 Roulements libres sur le corps ou sur le sol 

3.4 Maniement: 

- élans
- balancers
- circumductions
- mouvements en huit
- renversements avec ou sans mouvements circulaires des bras (avec ballon en équilibre sur une main ou sur une partie du corps)
- rotations de la main autour du ballon
- petits roulements
- roulements accompagnés
- rebonds isolés
- etc.

**Notes.**

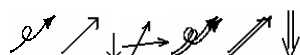
1. *Il est également possible d'effectuer des roulements accompagnés, des rebonds passifs et des mouvements de rotation du ballon. Ces mouvements, ainsi que le ballon tenu à 2 mains, ne sont pas typiques de cet engin, donc ils ne doivent pas être prédominants dans la composition*
2. *Tous les groupes techniques avec ballon appuyé sur la main ne sont corrects que si les doigts sont naturellement unis. **Le ballon griffé est considéré comme statique.***
3. *Le ballon appuyé sur la main, sans mouvement autonome du bras, est considéré comme étant statique ; il est donc seulement toléré pendant **un seul** mouvement corporel.*
4. **REPRISE** *La reprise du ballon est, normalement, à une main. La reprise avec 2 mains diminue la valeur de l'élément avec CAP d'un dixième, sauf dans le cas de reprise en dehors du champ visuel.*

**4. MASSUES**

4.1. Petits cercles 

4.2. Moulinets ✕

4.3. Lancers - avec ou sans rotation(s) des massues pendant le vol de l'engin (une ou deux), lancers asymétriques et rattrapers.



4.4. Frappés 

4.5. Maniement: 

- élans, balancers, circumductions des bras
- élans, balancers, circumductions de l'engin
- mouvements en huit
- rotation libre des massues
- roulement des massues
- etc.


4.6 Mouvements asymétriques 


**Notes.**

1. Le 50% du maniement des massues pendant l'exercice doit être obligatoirement effectué en tenant les massues par la tête.
2. Les mouvements asymétriques des deux engins doivent être différents par leur forme ou leur amplitude et par leurs plans de travail ou de direction. Les petits tours avec décalage ou exécutés dans des directions différentes ne sont pas des mouvements asymétriques parce qu'ils ont la même forme et la même amplitude.
3. Les lancers asymétriques peuvent être effectués à l'aide d'une main ou de 2 mains en même temps. Les mouvements des deux massues pendant le vol doivent être différents par la forme, par l'amplitude (un lancer plus haut que l'autre), par le plan ou par la direction.
4. Les mouvements de roulements, rotations, repoussés et de glissements, ainsi que la tenue des massues par le col ou par le corps ne doivent pas être prédominants dans la composition.


**5. RUBAN**

5.1.1. Serpentins (4-5 ondes) 

5.1.2. Spirales (4-5 boucles) 

- 5.1.3. Maniement: 
- Elans
  - balancers
  - circumductions
  - mouvements en huit
  - rotation de la main autour de la baguette
  - etc.

5.1.4. Lancers 

5.1.5. Lancer à boomerang 

5.1.6. Échappés 

5.1.7. Passage à travers ou au-dessus du dessin du ruban avec tout le corps ou une partie.




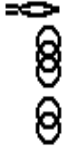








**Note.** Il est également possible d'exécuter des repoussés, des enroulements et déroulements de l'engin. Toutefois, comme pour tous les éléments pas spécifiques à la technique des engins, ces éléments ne doivent pas être prédominants dans la composition.

**Note valable pour tous les engins.**

1. Les groupes techniques des engins sont tous valables pour la Difficulté (pour compléter le Groupe « Maniement » de chaque engin : voir aussi Chapitre 7. « Equilibres » et les « Notes » dans les TABLEAUX des engins). Les groupes techniques et les « éléments techniques de base » valables pour l'Artistique sont donnés dans la MAITRISE et dans les TABLEAUX des engins.
2. Tous les éléments pas donnés par le CODE 2005 et 2007 n'ont aucune valeur pour l'Artistique. Dans le cas de coordinations corps-engin ou d'utilisations de l'engin particulièrement intéressantes, il faut les présenter comme prévu pour les Originalités.

**1. CORDE**  
GCO = SAUTS

 Bases : 0,00	Diffic. GCO / EC d'Onde totale	Pour chaque saut pivot suppl. max. 3	Séquence de pas rythmés	Série (pour éléments engins)	Sans mains (corps ou sur main ouverte)	Au sol (avec perte de contact)	Hors du champ visuel	Changement de plan/direction de l'engin	Passage au-dessus de l'engin complet (saut) ou à travers	Pour chaque passage supplémentaire dans l'engin pendant même saut) ou, avec corde doublée	Rotation du corps	Transmission de l'engin au-dessus d'un saut ou, Transmission sans main
	A S	AA AAA	∞	3	≠		⊗				0,10	
 : 0,10 tournant en avant	0,20	0,20				---		0,10 *1		0,10	0,10	
 : 0,10 tournant en avant						0,10*2		0,10 *1		0,10	0,10	
 : 0,10	0,20	0,30	0,10		0,10	0,10	0,10	0,10		0,10	0,10	0,10
	0,20		0,10		0,10	0,10	0,10	0,10			0,10	0,10
 avec mains	0,20		0,10		0,10	0,10						0,10

**\*NOTES :**






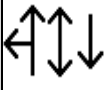

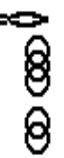


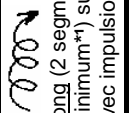






**1. Changement de plan/direction de l'engin :**

- Avec les sauts ou les sautillés, ce critère inclut la corde qui tourne en direction différente, autre que celle du corps.
- Dans le cas de double changement (plan et direction) la valeur est doublée (0,10 + 0,10)

**2. Au sol:**

- La perte de contact concerne celle du corps avec le sol: il est possible de réaliser des "sauts de mains" (sauts au ras du sol avec brefs appuis de/s main/s) ou des sautillés avec les jambes fléchies, mais pas sur les genoux

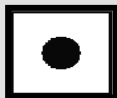


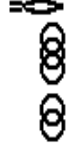




**2. CERCEAU**  
GCO = les 4 groupes corporels

 BASES : 0,00	Diffic. GCO /EC d'Onde totale	Pour chaque saut pivot suppl. max. 3	Séquence de pas rythmés	Série (pour éléments engins)	Sans mains (corps ou sur main ouverte)	Au sol (avec perte de contact)	Hors du champ visuel	Changement de plan/direction de l'engin	Passage au-dessus de l'engin complet (saut) ou à travers	Pour chaque passage supplémentaire dans l'engin pendant même saut) ou, avec corde doublée	Rotation du corps	Transmission de l'engin au-dessous d'un saut ou, Transmission sans main
	A S	AA AAA		3	≠	==						
 : 0,10 long (2 segments minimum*) sur le corps avec impulsion de la main	<u>0,20</u>		<u>0,10</u>	<u>0,10</u>	<u>0,10</u>	<u>0,10</u>	<u>0,10</u>	<u>0,10</u>	<u>0,10</u>		<u>0,10</u>	
 sur le sol, droit en avant ou en arrière	<u>0,20</u>		<u>0,10</u>		<u>0,10</u>	<u>0,10</u>	<u>0,10</u>	<u>0,10</u>	<u>0,10</u>		<u>0,10</u>	
 autour main (série)	<u>0,20</u>		<u>0,10</u>		<u>0,10</u>	<u>0,10</u>	<u>0,10</u>				<u>0,10</u>	0,10 transmission sans main
 autour de l'axe, sur main ou sol	<u>0,20</u>		<u>0,10</u>	<u>0,10</u>	<u>0,10</u>	<u>0,10</u>	<u>0,10</u>		<u>0,10</u>		<u>0,10</u>	
 partiel / complet (saut/sautillés), avec main/s	<u>0,20</u>	0,20	<u>0,10</u>		<u>0,10</u>	<u>0,10</u>	<u>0,10</u>	<u>0,10</u> (avec saut ou sautillés)		<u>0,10</u> (avec saut ou sautillés)	<u>0,10</u>	
 - partiel (avec mains) - partiel (roulement au sol)	<u>0,20</u>		<u>0,10</u>				<u>0,10</u>	<u>0,10</u>	<u>0,10</u>		<u>0,10</u>	
 avec mains	<u>0,20</u>		<u>0,10</u>		<u>0,10</u>	<u>0,10</u>						<u>0,10</u>



**\*NOTES :**

1. Groupe  : En ce qui concerne les roulements sur bras écartés, le long roulement doit être exécuté en passant sur les deux bras

**3. BALLON**  
**GCO = SOUPLESSE et ONDES**

	Diffic. GCO /EC d'Onde totale	Pour chaque saut pivot suppl. max. 3	Séquence de pas rythmés	Série (pour éléments engins)	Sans mains (corps ou sur main ouverte)	Au sol (avec perte de contact)	Hors du champ visuel	Changement de plan/direction de l'engin	Passage au-dessus de l'engin complet (saut) ou à travers	Pour chaque passage supplémentaire dans l'engin pendant même saut) ou, avec corde doublée	Rotation du corps	Transmission de l'engin au-dessous d'un saut ou, Transmission sans main
BASES : 0,00	A $\Sigma$	AA AAA	$\infty$	3	$\neq$	$\equiv$	$\otimes$					
$\checkmark$ série	$\underline{0,20}$		$\underline{0,10}$		0,10	0,10	0,10	0,10*3	0,10 (1 rebond)		0,10	
 : 0,10 Long *1 (2 segments minimum), impulsion avec la main	$\underline{0,20}$		$\underline{0,10}$	0,10	0,10	0,10	0,10				0,10	
 avec mains	$\underline{0,20}$		$\underline{0,10}$		0,10	0,10		0,10*2				0,10





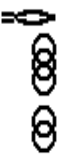



**\*NOTES**

- Groupe  : En ce qui concerne les roulements sur bras écartés, le long roulement doit être exécuté en passant sur les **deux bras** écartés
- Groupe  : le changement de Plan/direction de l'engin inclut les critères suivants :
  - Petites spirales successives
  - Mouvement en huit avec changement de plan et ample mouvement du tronc
  - Rotations de la main autour du ballon
  - Petits roulements successifs
  - Long roulement (2 segments minimum) accompagné
  - Rebond isolé avec le pied ou le genou
  - Etc.


3. Groupe  $\checkmark$  et le critère « Changement de plan/direction » : le changement de rythme des rebonds est considéré comme un changement de plan/direction.

**4. MASSUES**




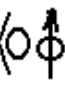







GCO = EQUILIBRES

	Diffic. GCO / EC d'Onde totale	Pour chaque saut pivot suppl. max. 3	Séquence de pas rythmés	Série (pour éléments engins)	Sans mains (corps ou sur main ouverte)	Au sol (avec perte de contact)	Hors du champ visuel	Changement de plan/direction de l'engin	Passage au-dessus de l'engin complet (saut) ou à travers	Pour chaque passage supplémentaire dans l'engin pendant même saut) ou, avec corde doublée	Rotation du corps	Transmission de l'engin au-dessous d'un saut ou, Transmission sans main
BASES : 0,00	A <u>Σ</u>	AA AAA	<u>∞</u>	<b>3</b>	≠	≡						
X : 0,10 1 moulinet (double ou triple)	<u>0,20</u>		<u>0,10</u>	0,10			0,10	0,10*3			0,10	
Mouvements asymétriques +	<u>0,20</u>		<u>0,10</u>	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10			0,10	
 *1 avec mains	<u>0,20</u>		<u>0,10</u>	0,10	0,10 pour chaque	0,10	0,10	0,10				0,10

**\* NOTES :**

1. Le Groupe technique des  inclut aussi la rotation libre des massues et le roulement des massues.
2. Le critère « Sans mains » (avec une partie du corps ou sur main ouverte) inclut le critère « avec l'aide d'une des deux massues ».
3. Groupe X et le critère « Changement de plan/direction » : la description d'un demi-cercle (0,10 pour chaque) avec moulinets est considérée comme un changement de plan/direction


**5. RUBAN**  
GCO = PIVOTS



 BASES : 0,00	Diffic. GCO /EC d'Onde totale	Pour chaque saut pivot suppl. max. 3	Séquence de pas rythmés	Série (pour éléments engins)	Sans mains (corps ou sur main ouverte)	Au sol (avec perte de contact)	Hors du champ visuel	Changement de plan/direction de l'engin	Passage au-dessus de l'engin complet (saut) ou à travers	Pour chaque passage supplémentaire dans l'engin pendant même saut) ou, avec corde doublée	Rotation du corps	Transmission de l'engin au-dessous d'un saut ou, Transmission sans main
	A <u>5</u>	AA AAA	<u>∞</u>	<b>3</b>	≠	≡						
 : 0,10	<u>0,20</u>	0,20	<u>0,10</u>	0,20*1			0,10	0,10	0,10		0,10	
 : 0,10	<u>0,20</u>	0,20	<u>0,10</u>	0,20*1			0,10	0,10*3	0,10		0,10	
	<u>0,20</u>		<u>0,10</u>	0,10				0,10*3	0,10	0,10	0,10	
 *2 avec mains	<u>0,20</u>		<u>0,10</u>		0,10	0,10						0,10

**\*NOTES:**

1. Groupes  et  et le critère « Série » :

- Le critère « série » (+0,20) pour les spirales et serpentins contient déjà et obligatoirement le critère « changement de plan /direction de l'engin ».
- La série peut être aussi composée de serpentins et spirales en alternance.







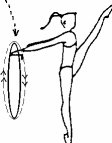




2. Le Groupe Technique des  inclut aussi la rotation de la main autour de la baguette et le roulement de la baguette.

3. Groupes  et  et le critère « Changement de plan/direction » : Le passage partiel du corps (ie: du bras) à travers le dessin (+0,10 s'il s'agit de spirales) avec passage total de la baguette suivi d'un échapper sans rotation de la baguette est considéré comme un changement de plan /direction.





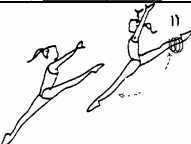





6. Exemples de reprises des lancers



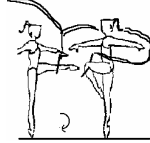

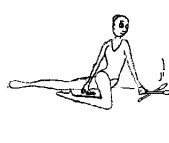

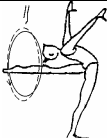
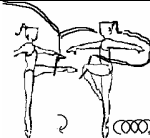
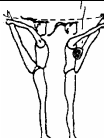

6.1. Exemples de reprises derrière le dos ou en dehors du champ visuel avec la/les main(s)

CORDE	CERCEAU	RUBAN	BALLON	MASSUES
				
				
			 ---1 main / 1 hand	




6.2. Exemples de reprises derrière le dos ou en dehors du champ visuel sans les mains

CORDE	CERCEAU	RUBAN	BALLON	MASSUES
				
				


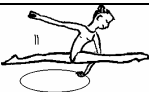









6.3. Exemples de reprises sans l'aide des mains

CORDE	CERCEAU	RUBAN	BALLON	MASSUES
				
				

6.4. Exemples de reprises mixtes (main et autre partie du corps )






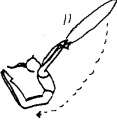

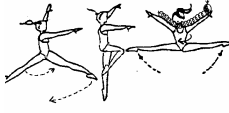

CORDE	CERCEAU	RUBAN	BALLON	MASSUES
				

6.5. Exemples de reprises au-dessous d'une jambe pendant un saut


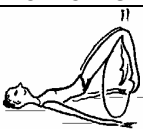
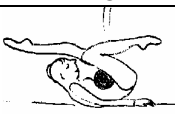
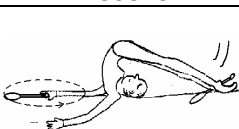
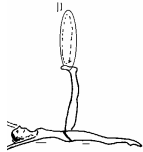
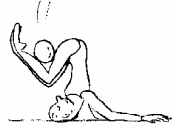
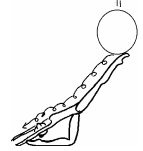
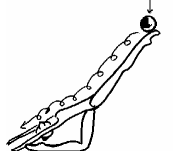

CORDE	CERCEAU	RUBAN	BALLON	MASSUES
				
				
				

6.6 Cas particuliers selon les engins:

- **Corde:** reprise et passage à travers l'engin pendant la même phase de vol d'un saut
- **Cerceau:** comme corde plus reprise directe avec roulement
- **Ruban:** comme corde
- **Ballon:** reprise directe avec roulement

CORDE	CERCEAU	RUBAN	BALLON	MASSUES
				
				
				

6.7. Exemples de reprises exécutées couché sur le sol ou avec corps renversé sans l'aide des mains

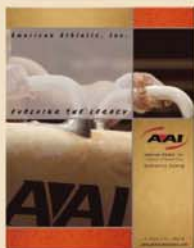
CORDE	CERCEAU	RUBAN	BALLON	MASSUES
				
				
				
				

6.8. Reprise des engins en équilibre sur une partie du corps, à l'exclusion des mains et des bras, qui sont laissés glisser en bas ou lâchés volontairement: 0,10 ou 0,20 pour chacun selon la difficulté de la reprise (voir les critères des reprises des grands lancers ci-dessus)

# AAI<sup>®</sup> AMERICAN ATHLETIC, INC.

AAI<sup>®</sup> has continued to evolve over the years, but we've always stayed true to our legacy and our customers. It's you for whom we build our equipment to the highest quality and safety standards. You're in our minds as we create the latest innovations to help athletes push the limits and break new barriers.

As the latest innovation in our time-tested line of equipment, the **Infinity ELITE™ International Vault Table** offer the superior stability and ease of use that athletes and coaches deserve. The single post design and Infinity base allow for greater stability upon impact.



For a **FREE** product catalog featuring over 20 **NEW** products, please call 1-800-247-3978.

## EVOLVING THE LEGACY



**7. MODALITES POUR LA COMPILATION DES FICHES**

**7.1. Modalités pour la compilation de la fiche Artistique Exercices individuels**

7.1.1. L'élément de CAP doit être écrit dans la colonne à gauche de la fiche.

7.1.2. L'élément de CAP ou la combinaison de CAP, doit être écrit entre parenthèses et l'éventuelle difficulté à l'extérieur à droite de la parenthèse, avec la lettre **A**.

Exemples :

Massues: lancer d'une massue en dehors du champ visuel pendant une difficulté de GCO. (~~⊗~~) **A = 0,30**

Cerceau : lancer avec rotation du cerceau, sans mains, en dehors du champ visuel pendant une difficulté (GCO) avec rotation du corps (~~⊗~~ ≠ ~~⊗~~ ⊗ ) **A = 0,60**

Ballon : long roulement, sans mains, en dehors du champ visuel, pendant la difficulté GCO, (~~⊗~~ ⊕ ~~⊗~~) **A = (0,10 + 0,10 + 0,10 + 0,20) = 0,50**

7.1.3. S'il y a de la place dans la même « case », il faut écrire sur la même ligne les éléments en rapide succession.

7.1.4. Il est possible donner la valeur de chaque composant de la combinaison, mais en tout cas l'addition finale est nécessaire. Exemple :

Cerceau : (~~⊗~~ ≠ ~~⊗~~ ⊗ ) **A = (0,10+0,10+0,10+0,10+0,20) = 0,60**

**En respect des principes du Code 2005, qui ne sont pas changés il faut préciser :**

7.1.5. Pour la série de difficulté (GCO), en règle générale les différents critères comptent une seule fois :

Par exemple :

- Corde 2005: un saut A avec passage dans la corde, en avant = 0,10 ; 2 sauts A = 0,20, 3 sauts A = 0,30
- Un saut jeté en tournant avec passage dans la corde, en avant = 0,20 ; 2 sauts jetés A = 0,30 ; 3 sauts jeté A = 0,40)
- Corde 2007: un saut A avec passage dans la corde, en avant = 0,20 pour A + 0,10 pour le passage dans la corde = 0,30 ; 2 sauts A = 0,40 pour les 2 sauts plus 0,10 pour le passage dans la corde = 0,50, 3 sauts A = 0,60 pour les 3 sauts plus 0,10 pour le passage dans la corde = 0,70
- Un saut jeté en tournant avec passage dans la corde, en avant = 0,20 pour le saut plus 0,10 pour le passage dans la corde plus 0,10 pour la rotation du corps = 0,40; 2 sauts jetés A = 0,40 pour les 2 sauts plus 0,10 pour le passage dans la corde plus 0,10 pour la rotation du corps = 0,60; 3 sauts jeté A = 0,60 plus 0,10 plus 0,10 = 0,80)

7.1.6. Selon les critères du Code 2005, ici respectés, la valeur des difficultés pour les CAP ne change pas indépendamment des caractéristiques dynamiques ou statiques des mêmes.

Par exemples :

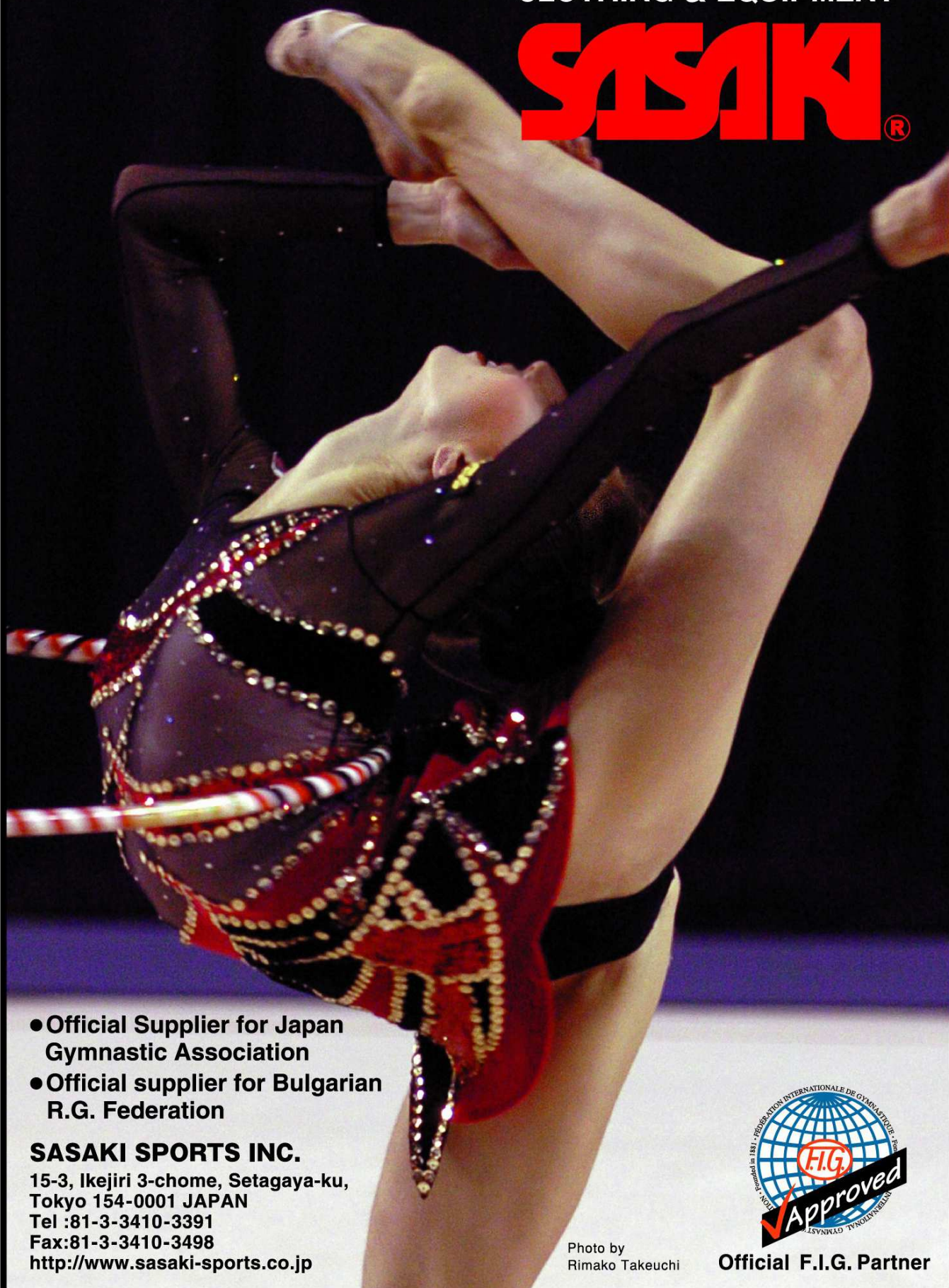
- pour les CAP avec difficulté (GCO) de pivot : la nature du pivot est la rotation, donc la valeur de la difficulté ne change pas et reste 0,20;
- pour les CAP avec difficulté d'équilibre, la valeur de la difficulté est 0,20, même si l'équilibre est sur le genou (au sol);

- 7.1.7. En ce qui concerne la « Maîtrise », les critères sont différents (Code 2005), à savoir que pour les lancers et la reprise, la situation est différente s'il y a, par exemple, une difficulté corporelle avec rotation ou au sol. Dans la Maîtrise, pour chaque caractéristique artistique il faut ajouter le 0,10 prévu.



SPECIALIST IN GYMNASTIC  
CLOTHING & EQUIPMENT

**SASAKI**®



- Official Supplier for Japan  
Gymnastic Association
- Official supplier for Bulgarian  
R.G. Federation

**SASAKI SPORTS INC.**

15-3, Ikejiri 3-chome, Setagaya-ku,  
Tokyo 154-0001 JAPAN  
Tel :81-3-3410-3391  
Fax:81-3-3410-3498  
<http://www.sasaki-sports.co.jp>

Photo by  
Rimako Takeuchi


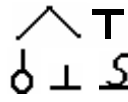





Official F.I.G. Partner

**4. DIFFICULTE (D)**

**1. GENERALITES**

- 1.1 Chaque exercice individuel peut avoir 18 difficultés au maximum pour une valeur de 10,00 points.
- 1.2 Chaque difficulté doit être écrite sur la fiche dans sa « case » dans l'ordre de succession.
- 1.3 La succession de **toutes** les difficultés doit garder l'ordre d'exécution.
- 1.4 La valeur totale des difficultés corporelles est donnée par l'addition de la valeur des difficultés appartenant au **groupe corporel obligatoire (6 au minimum)** de l'engin concerné, plus éventuellement la valeur de **2 difficultés, au maximum**, pour chaque groupe corporel pas obligatoire, s'il y en a.
- 1.5 Les groupes obligatoires à chaque engin sont :

CORDE	CERCEAU	BALLON	MASSUES	RUBAN
SAUTS	4 GROUPES	SOUPLESE	EQUILIBRE	PIVOTS
		et ONDES 		

- 1.6. Les groupes corporels obligatoires du cerceau (4 groupes) doivent être représentés d'une manière équilibrée – aucun groupe ne peut avoir plus de 2 difficultés supplémentaires par rapport à chacun des autres groupes.

Pénalisations:

- 1. Si la fiche/exercice a plus de 18 difficultés : 0.50 point, et seules les 18 premières difficultés exécutées seront évaluées.
  - 2. Si la fiche/exercice a moins de 6 difficultés du groupe obligatoire : 0.50 point.
  - 3. Pour chaque groupe corporel non obligatoire représenté par plus de 2 difficultés : 0.50 point ; seules les 2 premières difficultés enregistrées par la juge seront évaluées.
  - 4. Cerceau : 0.50 point pour manque d'équilibre dans l'utilisation des difficultés des groupes corporels. Seules les premières difficultés mentionnées sur la fiche et qui entrent dans la norme seront évaluées.
  - 5. Pour difficultés exécutées non déclarées sur la fiche : 0.50 pour fiche incorrecte (à signaler à la Juge Coordinateur).
  - 6. Si au cours de l'exercice la gymnaste présente plus d'un « tour lent » sur trois difficultés successives: 0.50 pour composition incorrecte (à signaler à la Juge Coordinateur).
- 1.7. Chaque gymnaste doit soumettre à l'avance et par écrit sur la fiche officielle la succession de toutes les difficultés sur la colonne de droite et sur la colonne de gauche les éléments d'Artistique CAP, en utilisant les symboles correspondants et sans additionner les valeurs si il y a l'entraînement sur le podium. Dans le cas contraire la gymnaste ne peut pas participer à la compétition. S'il n'y a pas d'entraînement sur le podium officiel, la fiche doit être complétée par l'addition des valeurs.
  - 1.8. Toutes les originalités doivent être annoncées avant les Championnats et **sont évaluées par le CT et les juges pendant l'entraînement officiel**. Après le Championnat, la Fédération doit envoyer les textes en 2 langues (français et anglais) avec les dessins des originalités reconnues valables. Les gymnastes qui ne participent pas aux Championnats ont la possibilité d'envoyer à la FIG la vidéo de l'originalité pour évaluation ; toutefois ces originalités ne seront valables que pour les tournois, sauf ratification pendant le premier Championnat auquel la gymnaste participe.

**2. VALEUR DES DIFFICULTES**

- 2.1. La valeur des difficultés est la suivante:  
**A = 0,10; B = 0,20; C = 0,30; D = 0,40; E = 0,50; F = 0,60; G = 0,70; H = 0,80; I = 0,90 J = 1,00 et plus**
- 2.2. Chaque difficulté ne compte qu'une seule fois ; donc une éventuelle répétition **ne compte pas**, sauf dans les cas prévus pour les séries (*voir les différents groupes corporels*).
- 2.3. La valeur des difficultés est donnée par l'élément corporel. Toutefois, toutes les difficultés corporelles réalisées sans liaison avec l'engin ne comptent pas comme difficultés.
- 2.4. Une difficulté est en liaison avec l'engin:
- si l'engin est tenu en appui sur la ou les mains ou sur une autre partie du corps et exécute un mouvement technique ou se trouve dans un **équilibre instable**.
  - si l'engin est lancé au début, pendant, ou vers la fin de la difficulté.
  - si l'engin est rattrapé au début, pendant, ou vers la fin de la difficulté.
- 2.5. Toute difficulté corporelle réalisée avec engin statique – tenu par la ou les mains ou par une autre partie du corps ou posé immobile au sol - ne compte pas comme difficulté, sauf dans le cas de statisme d'une seule massue.
- Note.** *L'engin statique est un engin tenu d'une manière prolongée.*
- a- *«Engin tenu» signifie que l'engin est tenu solidement par une ou deux mains et/ou par une ou plus d'une partie du corps.*
- b- *Engin tenu «d'une manière prolongée» signifie que l'engin est tenu pendant plus d'un élément corporel :*
- 2 ou plus de 2 éléments successifs de déplacement ou de liaison
  - L'élément préparatoire à la difficulté et la difficulté elle-même
  - 2 difficultés successives
- 2.6. Une difficulté est valable à condition qu'elle soit exécutée sans les fautes techniques suivantes:
- Grave altération des caractéristiques de base propres à chaque groupe corporel
  - Perte de l'engin pendant la difficulté (avec ou sans lancers).
- Note.** *Lancer et reprise de 2 massues : dans le cas de perte d'une seule massue, la difficulté est valable mais il y a la pénalisation d'exécution.*
- Perte d'équilibre pendant la difficulté, avec appui de l'une ou des deux mains sur le sol ou sur l'engin, ou chute.
- 2.7. Une difficulté qui n'est pas réalisée comme annoncée sur la fiche, en ce qui concerne l'élément corporel, doit être enregistrée et évaluée par la juge suivant l'ordre d'exécution. Les difficultés qui sont exécutées avec une valeur plus basse que celle annoncée sur la fiche ne comptent pas; les difficultés exécutées avec une valeur plus haute gardent la valeur déclarée sur la fiche, sauf dans le cas des pivots (*voir Exercices individuels - Pivots*)



**3. PENALISATIONS**

Pénalisations	0,10	0,20	0,30 et plus
			Si la fiche/exercice a plus de 18 difficultés : <b>0,50</b>
			Si la fiche/exercice a moins de 6 difficultés du groupe obligatoire : <b>0.50</b>
			Pour chaque groupe corporel pas obligatoire représenté par plus de 2 difficultés : <b>0,50</b>
			Cerceau : manque d'équilibre dans l'utilisation de difficultés des groupes corporels : <b>0,50</b>
			Pour difficultés exécutées non déclarées sur la fiche : (à signaler à la Juge Coordinateur)
			Plus d'un « tour lent » sur trois difficultés successives: (à signaler à la Juge Coordinateur).

**4. EVALUATION DE LA DIFFICULTE**

- 4.1 La Juge **Difficulté (D)** doit procéder de la façon suivante:
- suivre et contrôler toutes les difficultés suivant leur ordre d'exécution et ajouter, si nécessaire, les difficultés non déclarées dans la fiche;
  - contrôler que la gymnaste exécute d'une manière valable les difficultés exécutées;
  - attribuer la note correspondante ;
  - déduire les pénalisations.

**5. GROUPES D'ELEMENTS CORPORELS**

**5.1. GROUPES FONDAMENTAUX (valables pour les difficultés)**

- Sauts
- Equilibres
- Pivots
- Souplesse / ondes

**5.2. AUTRES GROUPES (valables pour les liaisons)**

- Déplacements
- Sautillés
- Balancers et circumductions
- Tours
- Pas rythmés

**6. SAUTS**

**6.1 GENERALITES**

6.1.1 Toutes les difficultés de sauts doivent avoir **les caractéristiques de base** suivantes:

- une bonne **hauteur** (élévation) du saut
- une **forme définie et fixée** pendant le vol
- une bonne **amplitude** dans la forme même

6.1.2 Un saut **sans bonne hauteur, sans forme définie et fixée, ou sans une amplitude suffisante** n'est pas considéré comme difficulté et en plus sera pénalisé pour l'exécution.










6.1.3. Un saut sans coordination avec l'engin n'est pas considéré comme difficulté.


6.1.4. La série de sauts est composée de 3 sauts égaux successifs au maximum, exécutés sans ou avec un pas intermédiaire (2 appuis).




6.1.5. Chaque composant de la série compte comme une difficulté.


6.1.6. Seule **la série d'enjambées** exécutée sans pas intermédiaire compte pour **une** difficulté


**6.2. CRITÈRES POUR DÉFINIR LA VALEUR DES DIFFICULTÉS DE SAUTS :**



	+ 0,10	+ boucle
	+ 0,20	+ flexion du tronc en arrière (aussi pour boucle)
	+ 0,10	+ appel des 2 pieds – pas pour biches (aussi pour boucle)
	+ 0,10	+ demi-tour du tronc
	+ 0,30	+ demi-tour de tout le corps (aussi pour cosaque, boucle, ciseaux et carpé)
	+ 0,20	+ chaque demi-tour supplémentaire (aussi pour cosaque, boucle et carpé)
	+ 0,10	+ changement des jambes (jambe fléchie)
	+ 0,20	+ changement des jambes tendues
	+ 0,20	+ Jeté en tournant



**Cosaque** 

	+ 0,10	+ jambe en haut avec aide
	+ 0,20	+ jambe en haut sans aide
	+ 0,20	+ appel et retour sur le même pied <b>avec boucle</b>



**Boucle** 








	+ 0,20	+ boucle des 2 jambes avec appel des 2 pieds
---	--------	--

**Ciseaux**  en avant  en arrière




	+ 0,10	+ jambes tendues en avant qui arrivent plus haut que la tête
	+ 0,10	+ en arrière, jambes fléchies

DEUXIEME PARTIE – EXERCICES INDIVIDUELS


Fouetté  Entrelacé 

	+ 0,10	+ grand écart (aussi entrelacé)
	+ 0,10	+ boucle d'une jambe (aussi entrelacé)
	+ 0,20	+ boucle des 2 jambes
	+ 0,20	+ avec passage d'une jambe sur l'autre fléchie
	+ 0,30	+ avec passage d'une jambe sur l'autre tendue
	+ 0,30	+ avec ciseaux en arrière à boucle
	+ 0,40	+ avec ciseaux en arrière à boucle, pieds plus haut que la tête



Carpé 

	+ 0,10	+ avec jambes écartées
	+ 0,10	+ avec appel des 2 pieds
	+ 0,20	+ grand écart latéral et flexion du tronc en avant


Cambré 

	+ 0,20	+ pour chaque demi-tour
---	--------	-------------------------

Cabriole 

	+ 0,20	+ avec demi-tour
	+ 0,10	+ avec passage par le grand écart

Sauts verticaux 









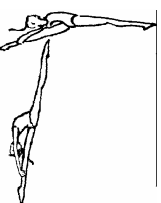



	+ 0,10	+ pour chaque demi-tour supplémentaire
--	--------	--












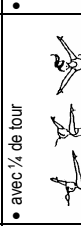
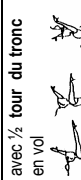
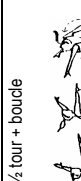



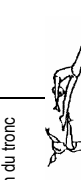
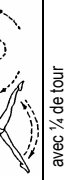
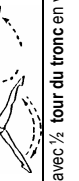
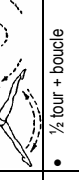
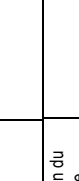
**Note.** Les sauts où l'appel des 2 pieds n'est pas spécifié peuvent également être exécutés avec l'appel des 2 pieds. Dans ce cas, il faut changer le symbole (ajouter les flèches), mais la valeur du saut ne change pas. Ces sauts sont considérés comme sauts différents (la gymnaste peut les exécuter dans le même exercice).





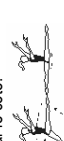







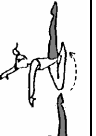








6.3 LISTE DES DIFFICULTES DE SAUTS (Λ)

**Notes:**

1. Toutes les difficultés à boucle doivent avoir **le pied en contact avec la tête** (action prédominante de la jambe)
2. Toutes les difficultés avec flexion du tronc en arrière doivent avoir **la tête en contact avec la jambe** (action prévalente du tronc)
3. Toutes les difficultés avec rotation de 1/2 ou 1 tour **sans rotation complète ont la valeur de 0,00 point**
4. La rotation de tout le corps **pendant le vol** est évaluée après que le(s) pied(s) d'appel a (ont) quitté le sol et avant que le(s) pied(s) retourne(nt) au sol
5. Pour les sauts avec rotation de l'axe vertical du tronc, l'élan initial doit être dans la direction en avant et la rotation pendant le vol doit être de 180° au minimum
6. Les sauts qui justament combinent plus d'une action principale (ex. biche à boucle), doivent être exécutés de façon à **rendre visible l'image unique de la forme bien composée et fixée** pendant le vol et non pas deux images, deux formes différentes au lieu d'une seule.

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus/or more
<b>1. Sauts Enjambées</b>									
1. <b>Enjambée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enjambée en avant, jambes tendues - fléchies ou latérales</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec boucle</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec flexion du tronc en arrière</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec boucle et flexion du tronc en arrière</li> </ul> 					
2.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Enjambée en avant, avec appel de 2 pieds</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec boucle avec appel de 2 pieds</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec flexion + appel des 2 pieds</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec boucle et flexion + appel des 2 pieds</li> </ul> 				
3. <b>Enjambée</b>							<ul style="list-style-type: none"> <li>Avec flexion du tronc ou à boucle, avec la prise du pied pendant le vol et arrêt immédiat en position du grand écart dorsal avec aide.</li> </ul> 		
4.		<ul style="list-style-type: none"> <li>avec 1/2 tour du tronc en vol (180°)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec boucle</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec flexion du tronc en arrière</li> </ul> 					

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus/or more	
<b>1. Sauts Enjambées (suite)</b>										
5.				<ul style="list-style-type: none"> <li>avec ½ tour de tout le corps (180°) pendant le vol</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec ½ tour de tout le corps (180°) + boucle</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec tour de tout le corps (360°) pendant le vol</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec tour de tout le corps (360°) + boucle</li> </ul> 			
6.					<ul style="list-style-type: none"> <li>avec ½ tour du corps + flexion en arrière</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec tour de tout le corps (360°) + flexion corps</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec tour de tout le corps (360°) + flexion corps</li> </ul> 			
7. 3 enjambées Successive						<ul style="list-style-type: none"> <li>3 enjambées successives av. changement du pied d'appel</li> </ul> 				
<b>2. Enjambées avec changement de jambes</b>										
8. Enjambée		<ul style="list-style-type: none"> <li>(passage jambe fléchie)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec boucle</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec flexion du tronc en arrière</li> </ul> 						
9.		<ul style="list-style-type: none"> <li>avec ¼ de tour</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec ½ tour du tronc en vol</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec ½ tour + boucle</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec ½ tour + flexion du tronc en arrière</li> </ul> 					
10. Enjambée jambes tendues			<ul style="list-style-type: none"> <li>(jambes tendues)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec boucle</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec flexion du tronc en arrière</li> </ul> 					
11.			<ul style="list-style-type: none"> <li>avec ¼ de tour</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec ½ tour du tronc en vol</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ tour + boucle</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ tour + flexion du tronc en arrière</li> </ul> 				

	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus/ or more
<b>3. Sauts jetés en tournant</b>										
12.				<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeté en tournant</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec boucle (+ jambe)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec flexion du tronc en arrière</li> </ul> 				
13.						<ul style="list-style-type: none"> <li>avec changement des jambes tendues</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec changement des jambes tendues, mais la jambe d'élan passe par le côté.</li> </ul> 			
<b>4. Sauts de biche</b>										
14.				<ul style="list-style-type: none"> <li>avec biche</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec biche à boucle</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec biche et flexion du tronc en arrière</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec biche à boucle et flexion du tronc en arrière</li> </ul> 			
15. Biche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biche avec boucle</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec flexion du tronc en arrière</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec boucle et flexion du tronc en arrière</li> </ul> 							
16. Avec passage par le grand écart	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec 1/2 tour du tronc en vol (180°)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec 1/2 tour du tronc en vol (180°) + boucle</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec 1/2 tour du tronc en vol (180°) + flexion en arrière</li> </ul> 							
17.				<ul style="list-style-type: none"> <li>avec 1/2 tour de tout le corps en vol (180°)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec 1/2 tour de tout le corps en vol (180°) + boucle</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec 1/2 tour de tout le corps en vol (180°) + flexion en arrière</li> </ul> 				
18.						<ul style="list-style-type: none"> <li>avec un tour en vol (360°)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec un tour en vol (360°) + boucle</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec un tour en vol (360°) + flexion en arrière</li> </ul> 		

DEUXIEME PARTIE - EXERCICES INDIVIDUELS









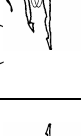



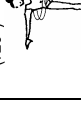












A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus/or more
<b>4. Sauts de biche (suite)</b>									
19. Vertical et biche 				<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut vertical avec une jambe à l'horizontale avec 1/2 tour de tout le corps ; sans arrêt, avec 1/2 tour du tronc, biche de la jambe d'appel.</li> </ul>					
<b>5. Sauts cosaque 4</b>									
20. Cosaque 		<ul style="list-style-type: none"> <li>avec boucle (appel et retour sur le même pied)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec 1/2 tour de tout le corps en vol (180°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec 1/2 tour de tout le corps et flexion du tronc en avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec un tour de tout le corps en vol (360°)</li> </ul>				<p><b>Note.</b> Le saut cosaque doit avoir la jambe fléchie bien fermée avec le pied au niveau du bassin et la cuisse à l'horizontale au minimum.</p>
21. Cosaque 							<ul style="list-style-type: none"> <li>Avec une seule impulsion initiale : saut cosaque avec demi-tour qui se termine, sans interruption et perturbation de la rotation, en un pivot « cosaque » de 360°</li> </ul>		
22.	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec une jambe en haut avec aide</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>avec boucle (appel et retour sur le même pied) avec aide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec 1/2 tour de tout le corps en vol (180°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>avec un tour de tout le corps en vol (360°)</li> </ul>			
23.		<ul style="list-style-type: none"> <li>avec une jambe en haut sans aide</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>avec boucle (appel et retour sur le même pied) sans aide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec 1/2 tour de tout le corps en vol (180°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>avec un tour de tout le corps en vol (360°)</li> </ul>		
<b>6. Sauts à boucle</b>									
24. A boucle d'une jambe 			<ul style="list-style-type: none"> <li>avec 1/2 tour de tout le corps en vol (180°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>avec un tour de tout le corps en vol (360°)</li> </ul>				

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus/ou more
<b>6. Sauts à boucle (suite)</b>									
25. A boucle des 2 jambes	• Appel d'un pied	• Appel de 2 pieds		• Boucle des 2 jambes avec flexion du tronc en arrière (appel 2 pieds)					
26.				• avec 1/2 tour de tout le corps en vol (180°) (appel d'un pied)	• avec 1/2 tour de tout le corps en vol (180°) + appel de 2 pieds	• avec un tour de tout le corps en vol (360°) (appel d'un pied)	• avec un tour de tout le corps en vol (360°) + appel de 2 pieds		
<b>7. Sauts ciseaux</b>									
27. Ciseaux en avant	• Ciseaux en avant, jambe arrivant plus haut que la tête			• Ciseaux en avant en tournant (180°) jambe plus haut que la tête.					<b>Note.</b> La caractéristique de base du saut ciseaux est d'avoir toujours un changement des jambes – en avant ou en arrière.
• 28. Ciseaux avant, jambes fléchies, pendant un demi-tour									
29. Ciseaux en arrière	• Ciseaux en arrière avec boucle	• Ciseaux en arrière avec boucle, pied au-dessus de la tête		• Ciseaux en arrière avec boucle pendant un demi-tour	• Ciseaux en arrière avec boucle, pied au-dessus de la tête en tournant 180°				



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus/ or more
<b>8. Sauts entrelacés</b>									
<b>8. « Entrelacé » Leaps</b>									
30. Entrelacé		• Entrelacé 	• avec grand écart 						<b>Note.</b> La caractéristique de base du saut entrelacé est d'avoir un changement de jambes – la rotation (demi-tour pendant le vol) se réalise sur l'axe longitudinal de la jambe d'élan.
31.			• avec boucle 	• avec boucle + grand écart 					
32.				• avec ciseaux en arrière avec boucle en tournant 180° 	• avec ciseaux en arrière avec boucle, pied au-dessus de la tête en tournant 180° 				
<b>9. Sauts fouetté</b>									
33. Fouetté		• avec grand écart 	• 1/2 tour avec passage d'une jambe sur l'autre fléchie 	• 1/2 tour avec passage d'une jambe sur l'autre tendue 					<b>Note.</b> La caractéristique de base du saut fouetté est de n'avoir pas de changement de jambes – la rotation (demi-tour pendant le vol) se réalise sur l'axe longitudinal de la jambe d'élan.
34.	• Fouetté à biche 	• avec boucle 	• avec boucle + grand écart 						
35.			• avec boucle des 2 jambes, appel d'un pied 						

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus/ou more
<b>10. Sauts carpés (tronc fléchi sur les jambes)</b>									
36.	avec jambes unies, appel d'un pied	avec appel des 2 pieds		avec 1/2 tour en vol (180°)	avec 1/2 tour en vol (180°) + appel 2 pieds	avec un tour en vol (360°)			Note: Les sauts carpés ont toujours le tronc fléchi en avant (sur les jambes ou entre les jambes)
37.		avec jambes écartées, appel d'un pied	avec appel des 2 pieds		avec 1/2 tour en vol (180°)	avec 1/2 tour en vol (180°) + appel 2 pieds	avec un tour en vol (360°)		
38.		Carpé latéral		Carpé, jambes en écart latéral avec le tronc fléchi en avant, avec appel de 2 pieds					
<b>11. Sauts cambrés</b>									
39. Cambré		en tournant (180°)							
<b>12. Sauts cabriole</b>									
40. Cabriole		en tournant (180°)	avec passage par le grand écart						
<b>13. Sauts verticaux (jambes en différentes positions). Critère : seulement la rotation</b>									
41. Saut vertical jambe fléchie, avec un 1/2 tour en vol (180°)	jambe fléchie, avec un tour en vol (360°)	avec 1/2 tour en vol (540°)	avec 2 tours en vol (720°)						

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus/ou more
<b>13. Sauts verticaux (jambes en différentes positions). Critère : seulement la rotation</b>  (suite)									
<b>42. Jambe en avant</b>	avec 1/2 tour en vol (180°) 	avec un tour en vol (360°) 	avec 1 1/2 tour en vol (540°) 	avec 2 tours en vol (720°) 					
<b>43. Jambe en arrière</b>	avec 1/2 tour en vol (180°) 	avec un tour en vol (360°) 	avec 1 1/2 tour en vol (540°) 	avec 2 tours en vol (720°) 					
<b>44. Jambe latérale</b>	avec 1/2 tour en vol (180°) 	avec un tour en vol (360°) 	avec 1 1/2 tour en vol (540°) 	avec 2 tours en vol (720°) 					
<b>14. Sauts groupés</b> 									
<b>45. Groupé avec 1/2 tour en vol (180°)</b> 	Groupé avec un tour en vol (360°) 	avec un tour et 1/2 en vol (540°) 	avec 2 tours en vol (720°) 						
<b>15. Sauts verticaux en tournant</b> 									
<b>46. En tournant</b>	(360°) 	(540°) 	(720°) 						
<b>16. Cas particulier : « butterfly »</b> 									
<b>47. "Butterfly"</b>				sur le plan horizontal					
							sur le plan oblique		

**NOTE.** « SAUT PLONGÉ » est le terme pour désigner un saut bien connu en GR et qui, en règle générale, est exécuté très souvent pour passer à travers un engin ou en d'autres situations. Il est caractérisé par l'absence de grande hauteur qui n'est pas exigée, il se dirige directement vers le sol - le tronc de la gymnaste étant fléchi en avant - et il est suivi immédiatement d'une roulade. Formant un tout avec la roulade, il est à considérer comme une modalité d'élément acrobatique et pas comme une difficulté.

**7. ÉQUILIBRES****7.1. GÉNÉRALITÉS**

- 7.1.1.** Toutes les difficultés d'équilibre doivent avoir les **caractéristiques de base suivantes**:
- être exécutées **sur demi-pointe** ou sur un genou;
  - être **nettement** et **longtemps** maintenues;
  - avoir une forme bien définie et fixée (**sans mouvements de la jambe en suspension ou du pied d'appui**, pendant la difficulté);
  - avoir une forme ample;
  - être coordonnées, **après avoir pris la position d'équilibre, avec deux mouvements de l'engin**, au minimum.
- 7.1.2.** Toutes les difficultés exécutées **sur un pied ou pas nettement maintenues ne comptent pas comme difficultés d'équilibre**. L'absence de toute exigence signalée ci-dessus sera aussi pénalisée pour l'exécution.
- 7.1.3.** Si l'engin n'est pas en mouvement **pendant toute la durée** de la difficulté d'équilibre, la difficulté n'est pas valable.
- 7.1.4.** Le **nombre de mouvements techniques** des engins est de 2 pour tous les niveaux. L'absence d'un des mouvements exigés annule la valeur de la difficulté.
- 7.1.5.** Comptent comme **un** mouvement, tous les mouvements amples et visibles. Par exemple: balances des bras, grand lancer, haut rebond actif (au minimum au-dessus du genou de la gymnaste), rattraper d'un grand lancer, le roulement de l'engin sur une partie du corps, transmission de l'engin pendant un mouvement ample et visible des bras, etc.
- 7.1.6.** Comptent comme **un** mouvement, toutes les séries de petits mouvements, en général exécutés par les poignets, indépendamment de leur nombre. Par exemple : cercles, rotations, frappés, serpentins (4/5 ondes), spirales (4/5 cercles), etc. Par conséquent, **une** seule rotation autour d'une autre partie du corps compte pour **un** mouvement.
- 7.1.7.** Comptent comme **un** seul mouvement les petits lancers, avec ou sans rotations, avec les reprises d'un ou de 2 engins dans le même temps.
- 7.1.8.** Compte comme **un** mouvement l'engin en équilibre sur la main à condition qu'il y ait un mouvement de tout le bras : ex. balance, renversement.
- 7.1.9.** Les mouvements pas typiques (ex. enroulements, spirales, rebonds de la corde; roulements, rotations, repoussés, glissements et rebonds des massues, etc.) comptent comme **un** mouvement technique.
- 7.1.10.** Comptent comme **deux** mouvements la circumduction de/des bras, l'échappé avec la reprise du bout de l'engin, l'engin en équilibre instable sur une partie du corps à l'exclusion des mains (**équilibre maintenu longtemps**), la rotation libre de l'engin en appui sur la main ou sur les doigts et le long roulement libre sur le corps, la série de rebonds actifs qui arrivent au-dessous de la hauteur du genou, le "moulinet" de la corde pliée avec les poignets rapprochés composé d'une série de petits cercles,
- 7.1.11.** Comptent aussi comme **deux** mouvements les moulinets (aussi de la corde ouverte avec les poignets séparés) et les mouvements asymétriques y compris les lancers, parce qu'ils se déroulent sur 2 plans différents.
- 7.1.12.** La jambe d'appui **tendue ou demi-fléchie** ne change pas la valeur de la difficulté.
- 7.1.13.** Pendant les difficultés avec «tour lent», il est suffisant d'avoir l'engin en mouvement pour toute la durée de l'équilibre, indépendamment du nombre et de l'amplitude des mouvements de l'engin.
- 7.1.14.** Les mouvements techniques de l'engin doivent être comptés **à partir du moment où la position d'équilibre est fixée jusqu'au moment où la position commence à changer**.

**7.2. CRITÈRES POUR DÉFINIR LA VALEUR DES DIFFICULTÉS D'ÉQUILIBRE**

**7.2.1. Critères pour les équilibres suivants : 𐄀𐄁 𐄂𐄃𐄄𐄅𐄆𐄇**

𐄀	+0,10	+ Jambe en haut en avant ou latéralement, sans aide
𐄁	+ 0,40	en plus de la valeur de départ, pour ronde en équilibre avec aide (départ: équilibre avec aide)
𐄂	+ 0,60	en plus de la valeur de départ, pour ronde en équilibre sans aide (départ: équilibre avec aide)
𐄃	+ 0,40	en plus de la valeur de départ, pour ronde en équilibre avec aide (départ: équilibre sans aide)
𐄄	+ 0,60	en plus de la valeur de départ, pour ronde en équilibre sans aide (départ: équilibre sans aide)
𐄅	+0,20	+ Pour chaque «tour lent» (180°) – valable pour tous les équilibres du paragraphe
𐄆	+ 0,20	+ Flexion du tronc en arrière
𐄇	+0,10	+ Jambe en haut en arrière ou à boucle, avec aide
𐄈	+0,10	+ cheville appuyée sur l'épaule, tenue avec aide de main/engin
𐄉	+ 0,20	+ cheville appuyée librement sur l'épaule, sans aide de main/engin
𐄊	+0,30	+ Jambe en haut en arrière ou à boucle, sans aide
𐄋	+0,40	+ Jambe en haut à boucle, sans aide, pied plus haut que la tête
𐄌	+ 0,50	+ A boucle, cuisse en contact avec la tête
𐄍	+ 0,10	+ Jambe et tronc à l'horizontale en avant
𐄎	+ 0,30	+ Tronc à l'horizontale en avant et grand écart dorsal
𐄏	+ 0,20	+ Jambe et tronc à l'horizontale latéralement
𐄐	+ 0,30	+ Tronc à l'horizontale latéralement et grand écart latéral
𐄑	+0,30	+ Tronc à l'horizontale en arrière et jambe avant
𐄒	+0,10	+ Jambe d'appui fléchie
𐄓	+0,20	+ Jambe d'appui fléchie, jambe libre en haut, sans aide
𐄔𐄕	+ 0,20	en plus de la valeur de départ, pour passage de jambe d'appui tendue à jambe fléchie

**7.2.2. Equilibres sur le genou 𐄖**




𐄖	+0,10	+ A genou, jambe en haut en avant ou latéralement sans aide ou en arrière, avec aide
𐄗	+0,30	+ A genou, jambe en haut, flexion du tronc en arrière
𐄘	+0,10	+ A genou, jambe à boucle avec aide
𐄙	+0,30	+ A genou, jambe à boucle sans aide
𐄚	+0,10	+ «Tour lent» (360° max.), sur le genou.

7.3 LISTE DES DIFFICULTES D'EQUILIBRE (T)

**Notes:**

1. Tous les «tours lents» doivent être exécutés de la façon suivante : pas plus de ¼ de rotation à chaque impulsion – une rotation obtenue par une seule impulsion annule la valeur de la difficulté.
2. Le « tour lent » doit commencer seulement après la fixation de la position de la difficulté.
3. Il est interdit d'avoir 2 ou 3 éléments de difficulté successifs avec «tour lent » ; au maximum, un élément de difficulté sur 3 avec « tour lent » est permis.
4. Les «tours lents» sur le genou ne sont pas encouragés par le CT/GR/FIG
5. Tous les «tours lents» sur le genou de plus de 360° comptent toujours comme un tour de 360°
6. Toutes les difficultés à boucle doivent avoir le pied en contact avec la tête
7. Dans le cas de boucle avec jambe plus haute que la tête, la jambe doit être en contact avec la tête.

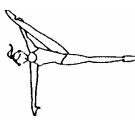
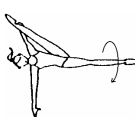
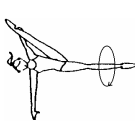
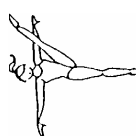
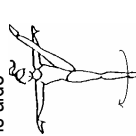
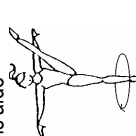
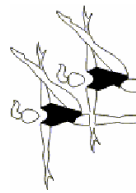
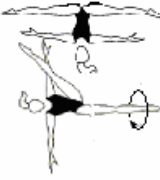



**T**

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
2 mouvements techniques de l'engin, au minimum									
<b>1. Equilibres en passé ou jambe plus basse que l'horizontale</b> <b>F F A</b>									
1. En passé 									
2. Flexion du tronc en avant 									
3. Flexion du tronc en arrière 									

T


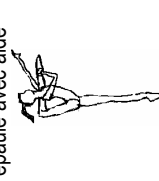

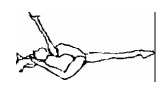
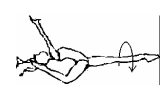
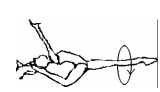
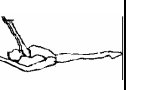
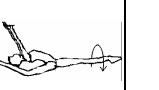
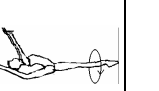
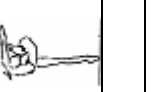
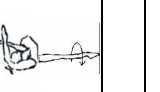





A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
2 mouvements techniques de l'engin, au minimum									
2. Jambe d'appui tendue									
2.1. Jambe libre en avant <b>F P P P P P P P P P</b>									
<b>4. A l'horizontale</b>			• «tour lent» (180°)		• «tour lent» (360°)				
<b>5. Grand écart</b>	• avec aide 		• «tour lent» (180°) avec aide 		• «tour lent» (360°) avec aide 				
<b>6. Grand écart</b>		• sans aide 		• «tour lent» (180°) sans aide 		• «tour lent» (360°) sans aide 			
<b>7. Grand écart avec aide+ ronde</b>					• avec aide 		• sans aide 		
<b>8. Grand écart sans aide + ronde</b>								• sans aide 	
2.2. Jambe libre latéralement <b>F P P P P P P P P P</b>									
<b>9. A l'horizontale</b>			• «tour lent» (180°) 		• «tour lent» (360°) 				

T




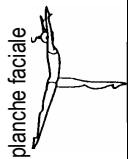
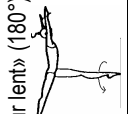
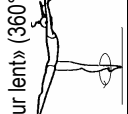








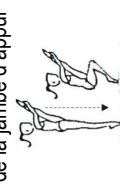



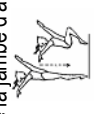


A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
2 mouvements techniques de l'engin, au minimum F T T T F F F									
2.2. Jambe libre latéralement F T T T F F F									
10. Grand écart	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avec aide </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (180°) avec aide </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°) avec aide </li> </ul>				
11. Grand écart		<ul style="list-style-type: none"> <li>sans aide </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (180°) sans aide </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°) sans aide </li> </ul>			
12. Grand écart						<ul style="list-style-type: none"> <li>jambe libre latéralement en grand écart sans aide, passage direct, sur le genou, en fléchissant la jambe d'appui </li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>en grand écart sans aide, «tour lent» (360°) et passage direct à un élément de souplesse avec tronc à l'horizontale : <b>Valeur 1,10</b> </li> </ul>
2.3. Jambe libre en arrière F T T T F F F									
13. Arabesque	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arabesque </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (180°) </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°) </li> </ul>				






















		T									
		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
		2 mouvements techniques de l'engin, au minimum									
		2.3. Jambe libre en arrière									
14.					<ul style="list-style-type: none"> <li>Avec flexion du tronc en arrière </li> </ul>						
15. <u>Grand écart dorsal</u>			<ul style="list-style-type: none"> <li>avec aide </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (180°) </li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°) </li> </ul>			
16. <u>Grand écart dorsal</u>					<ul style="list-style-type: none"> <li>sans aide </li> </ul>	•		<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (180°) </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°) </li> </ul>	
		2.4. Jambe libre en arrière fêchie									
17. <u>Attitude</u>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Attitude </li> </ul>		•	<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (180°) </li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°) </li> </ul>			
18.					<ul style="list-style-type: none"> <li>Avec flexion du tronc en arrière </li> </ul>						
19. <u>A boucle</u>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Avec aide </li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (180°) </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°) </li> </ul>	


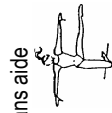



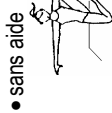



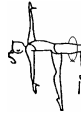




A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
<p><b>T</b></p> <p>2 mouvements techniques de l'engin, au minimum</p> <p><b>2.4. Jambe libre en arrière fléchie</b> </p>									
20. <u>A boucle avec aide</u>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• jambe appuyée sur l'épaule avec aide</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jambe appuyée sur l'épaule, sans aide</li> </ul> 						
21. <u>A boucle</u>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• sans aide</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (180°)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (360°)</li> </ul> 				
22. <u>A boucle plus haute que la tête</u>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• sans aide</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (180°)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (360°)</li> </ul> 			
23. <u>A boucle cuisse en contact avec la tête</u>						<ul style="list-style-type: none"> <li>• sans aide</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (180°)</li> </ul> 	
<p><b>3. Tronc à l'horizontale</b> </p>									
24. <u>A l'horizontale</u>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• planche dorsale</li> </ul> 					
25. <u>A l'horizontale</u>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• planche latérale</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (180°)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (360°)</li> </ul> 				

DEUXIEME PARTIE – EXERCICES INDIVIDUELS





		T									
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus		
2 mouvements techniques de l'engin, au minimum											
3. Tronc à l'horizontale											
26. <u>Grand écart latéral</u>											
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planche latérale avec grand écart</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (180°)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (360°)</li> </ul> 			
27. <u>A l'horizontale</u>											
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• planche faciale</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (180°)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (360°)</li> </ul> 					
28. <u>Grand écart dorsal</u>											
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planche faciale avec grand écart</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (180°)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (360°)</li> </ul> 			
4. Jambe d'appui fêchie											
29. <u>A l'horizontale</u>											
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Cosaque» avant</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexion progressive de la jambe d'appui</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (180°)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (360°)</li> </ul> 					
30. <u>Jambe en haut en avant</u>											
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec aide</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexion progressive de la jambe d'appui</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (180°)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (360°)</li> </ul> 					
31. <u>Jambe en haut en avant</u>											
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans aide</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexion progressive de la jambe d'appui</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (180°)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «tour lent» (360°)</li> </ul> 				

<b>T</b>									
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
<b>2 mouvements techniques de l'engin, au minimum</b>									
<b>4. Jambe d'appui fléchie</b>									
<b>32. A l'horizontale</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>«Cosaque» latérale</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexion progressive de la jambe d'appui</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (180°)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°)</li> </ul> 			
<b>33. A l'horizontale</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>«Cosaque» arrière</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexion progressive de la jambe d'appui</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (180°)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°)</li> </ul> 			
<b>34. Attitude</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>attitude</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexion progressive de la jambe d'appui</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (180°)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°)</li> </ul> 			
<b>5. Sur le genou</b>									
<b>5.1. Jambe libre en avant</b>									
<b>35. A l'horizontale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sans aide</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°)</li> </ul> 							
<b>36. Jambe en haut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec aide</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°)</li> </ul> 							
<b>37. Jambe en haut</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>sans aide</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°)</li> </ul> 						
<b>38. Jambe en haut</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexion du tronc en arrière, sans appui</li> </ul> 					

T

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
2 mouvements techniques de l'engin, au minimum									
5. Sur le genou									
5.2. Jambe libre latéralement 									
39. A l'horizontale	• Sans aide 	• «tour lent» (360°) 							
40. Jambe en haut	• avec aide 	• «tour lent» (360°) 							
41. Jambe en haut	• sans aide 	• «tour lent» (360°) 							
5.3. Jambe libre en arrière 									
42. A l'horizontale	• A l'horizontale 	• «tour lent» (360°) 							
43. Jambe en haut		• avec aide 	• «tour lent» (360°) 						
44. Jambe en attitude	• En attitude 	• «tour lent» (360°) 							

T

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
2 mouvements techniques de l'engin, au minimum									
5. Sur le genou									
5.4. Jambe libre en attitude ou à boucle									
45. A boucle		<ul style="list-style-type: none"> <li>avec aide</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°)</li> </ul> 						
46. A boucle				<ul style="list-style-type: none"> <li>sans aide</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°)</li> </ul> 				

## 8. PIVOTS

### 8.1. GENERALITES





- 8.1.1. Toutes les difficultés de pivots doivent avoir **les caractéristiques de base** suivantes:
- être exécutées **sur demi-pointe (talon bien soulevé)**;
  - avoir une **forme bien définie et fixée** pendant la rotation jusqu'à la fin;
  - avoir une **forme ample**.
- 8.1.2. Tous les pivots exécutés **sur le pied pour toute ou une partie de la rotation ou avec forme pas fixée ne comptent pas comme difficulté**. L'absence de toute exigence signalée ci-dessus sera aussi pénalisée pour l'exécution.
- 8.1.3. Dans le cas de rotation incomplète, par rapport à ce qui est annoncé sur la fiche, le pivot **est évalué** en fonction du nombre de rotations réalisées (ce critère est valable aussi pour les pivots fouettés).
- 8.1.4. L'amplitude de la forme et/ou le degré de rotation donne le niveau de la difficulté.
- 8.1.5. La jambe d'appui **tendue ou demi-fléchie** ne change pas la valeur de la difficulté.
- 8.1.6. Le pivot peut se terminer avec une élévation du tronc et de la jambe, ce qui donne plus de précision à la fin de la difficulté.
- 8.1.7. Un équilibre instable de l'engin sur la main ou sur une partie du corps, pendant le pivot, n'est pas considéré comme statisme.
- 8.1.8. Dans la série de pivots égaux (3 au maximum), les pivots sont exécutés l'un après l'autre, sans interruption, et seulement avec reprise d'appui.
- 8.1.9. Chaque composant de la série compte comme une difficulté à l'exception de la combinaison de fouettés égaux qui compte comme une difficulté.
- 8.1.10. Les pivots avec changements de formes représentent une "catégorie". Chaque forme composant le pivot doit avoir une rotation de 360° au minimum. Si une des formes composant le pivot ne comprend pas une rotation complète (360°), la valeur de tout le pivot est annulée.
- 8.1.11. Le passage d'une forme à l'autre, pendant les pivots avec changement de forme, doit être exécuté sans reprise d'appui et le plus direct possible. Toutefois le passage d'une forme à l'autre est libre.

#### Notes:



- 1. Rotation incomplète** signifie que la gymnaste arrête la rotation ou appuie le talon au sol avant de compléter les degrés prévus de la difficulté.
- 2. Forme pas bien fixée** signifie que la forme prise n'est pas maintenue immobile et change légèrement = faute d'exécution. La juge doit contrôler que la jambe libre monte au début de la rotation, se baisse à la fin de la rotation exactement sur le même plan et dans la même direction. Si la forme n'est pas du tout maintenue = faute de composition (par exemple: un pivot avec élan d'une jambe) et la difficulté perd sa valeur.

**8.2 CRITÈRES POUR DÉFINIR LA VALEUR DES DIFFICULTÉS DE PIVOT**

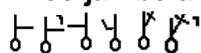
**8.2.1. Critères communs à tous les pivots :**

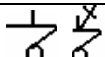
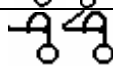

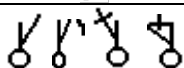
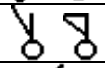


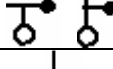

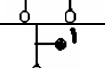

	+ 0,20	+ pour chaque rotation supplémentaire (sauf le passé)
	+ 0,10	+ flexion progressive de la jambe d'appui (voir tableaux)
	+ 0,20	+ de jambe fléchie à jambe tendue(voir tableaux)
	+ 0,30	+ flexion progressive de la jambe d'appui et retour (ou vice-versa) (voir tableaux)

**8.2.2 Passé** 



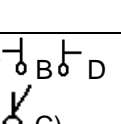
	+ 0,10	+ première rotation supplémentaire (de 360° à 720°)
	+ 0,20	+ pour chaque rotation supplémentaire en plus (de 720° à 1080° et plus)

**8.2.3. Avec jambe à l'horizontale ou en avant et latéralement en haut avec aide**





	+ 0,10	+ jambe d'appui fléchie; jambe d'appui fléchie et jambe en haut avec aide
	+ 0,20	+ flexion du tronc en arrière avec jambe en « arabesque » (la tête touche la jambe) ou latéralement ou en « attitude ».
	+ 0,20	+ Jambe d'appui fléchie et jambe en haut sans aide
	+ 0,10	+ jambe en haut en avant et latéralement sans aide ou en arrière et à boucle avec aide
	+ 0,40	+ jambe en haut en arrière tendue ou à boucle sans aide
	+ 0,50	+ jambe à boucle sans aide, pied plus haut que la tête
	+ 0,60	+ avec boucle, cuisse en contact avec la tête
	+ 0,10	+ tronc et jambe à l'horizontale ou tronc à l'horizontale et jambe en haut avec aide
	+ 0,30	+ tronc à l'horizontale et jambe en haut sans aide
	+ 0,20	+ tronc à l'horizontale latéralement ou avec grand écart avec aide
	+ 0,40	+ tronc à l'horizontale latéralement avec grand écart



**8.2.4. Pivots avec changement de forme**

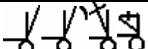

Ex. 	+0,10	en plus de l'addition de la valeur de chaque forme de la base, pour chaque liaison (0,20+0,30+0,10) = 0,60
Ex. 	+ 0,20	pour chaque rotation supplémentaire aux rotations de la base (0,20+0,30+0,10+0,20) = 0,80 (2 formes 3 rotations, une en plus de la base)
Ex. 	+ 0,20	(0,20+0,20+0,30+0,10+0,10+0,20) = 1,10 (3 formes 4 rotations, une en plus de la base)



8.2.5. **Pivots fouettés en passé** 

	+ 0,20	+ pour chaque rotation supplémentaire sans reprise d'appui
	+ 0,10	+ avec jambe tendue à l'horizontale ou plus haute de l'horizontale (avant, latéralement, arabesque ou en attitude)


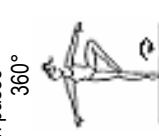
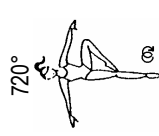
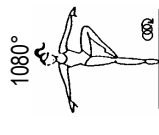

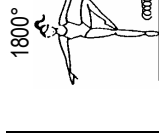
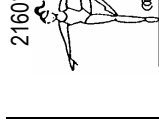
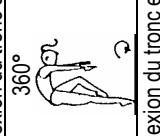
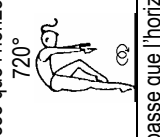
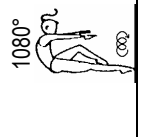



8.2.6 **Critères pour les pivots sur les genoux : base**   = A (Indifféremment de la position de la jambe et du nombre de rotations)


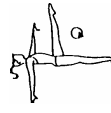
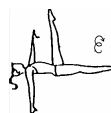

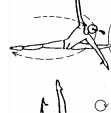

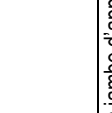
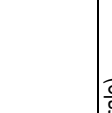
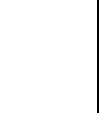






	+ 0,10	+ jambe en haut en avant et latéralement sans aide ou en arrière et à boucle avec aide
	+ 0,20	+ boucle sans aide

### 8. 3 LISTE DES DIFFICULTES DE PIVOTS ( 6 )

**NOTES:**

1. Tous les pivots sur le genou de plus de 360° comptent toujours comme un tour de 360°.
2. Les pivots sur le genou ne sont pas encouragés par le CT/GR/FIG .
3. Toutes les difficultés à boucle doivent avoir le pied en contact avec la tête ou plus haut que la tête
4. Dans le cas de boucle avec jambe plus haute que la tête, la jambe doit être en contact avec la tête.
5. Pour les pivots en grand écart avec tronc à l'horizontale, le tronc doit garder nettement la position horizontale pour toute la rotation. Une tolérance de de 20° est tolérée.
6. Pivot cosaque : l'impulsion de départ avec l'aide de/s main/s au sol est valable. Les degrés de rotation comptent à partir du moment où la/es main/s quittent le sol. La position est valable même si la gymnaste est « assise » sur le talon d'appui – talon bien soulevé du sol.
7. La gymnaste peut terminer son pivot sur le genou de la jambe d'appui mais ce passage doit être contrôlé et net.
8. Pivot avec flexion progressive : le passage de la forme de jambe d'appui tendue à fléchie doit être lent et nettement progressif.
9. Un petit sautillé ou l'appui du talon pendant la rotation, interrompt la difficulté.
10. Les pivots avec jambe en avant ou jambe latérale, sont des pivots différents.

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus / or more
<b>1. Passé ou jambe plus basse que l'horizontale avec flexion du tronc</b> 									
1. En passé 360° 	720° 		1080° 		1440° 		1800° 		2160° 
<b>2. Flexion du tronc en avant, jambe libre plus basse que l'horizontale</b>									
360° 	720° 			1080° 					
<b>3. Flexion du tronc en arrière, jambe libre plus basse que l'horizontale</b>									
360° 	720° 			1080° 					

									
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus / or more
<b>2. Jambe d'appui tendue ou fléchie</b>									
<b>2.1. et 2.2. Jambe libre en avant ou latérale</b>									
<b>2.1. et 2.2. Jambe libre en avant ou latérale</b>									
<p><b>4. A. l'horizontale en avant ou latérale</b></p> <p>360°</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>720°</p>  </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>1080°</p>  </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>1080°</p>  </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>1080°</p>  </div> </div> <p>• Sans arrêt, avec un mouvement unique, souplesse avec rotation de l'axe vertical de la gymnaste en grand écart dorsal et tronc fléchi en avant.</p>									
<p><b>5. Cosaque en avant ou latéral</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>360°</p>  </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>720°</p>  </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>1080°</p>  </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>« Cosaque », jambe en avant, de 720° qui termine avec équilibre, jambe maintenue en haut</p>  </div> </div> <p>« Cosaque », jambe en avant, de 360° qui termine avec équilibre, jambe maintenue en haut</p>									
<p><b>6. Flexion progressive de la jambe d'appui (l'autre jambe en avant ou latérale)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>360°</p>  </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>720°</p>  </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>1080°</p>  </div> </div>									



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus / or more
<b>2. Jambe d'appui tendue ou fléchie</b>									
<b>2.1. et 2.2. Jambe libre en avant ou latérale</b>									
<b>7 De la jambe d'appui fléchie à la jambe d'appui tendue (l'autre jambe en avant ou latérale)</b>									
<b>8 Flexion progressive de la jambe d'appui et retour à la jambe d'appui tendue (l'autre jambe en avant ou latérale)</b>									
<b>9 Grand écart en avant ou latéral avec aide</b>									
<b>10 Jambe d'appui fléchie, l'autre jambe en haut avec aide (en avant ou latérale)</b>									
<b>11. Flexion progressive de la jambe d'appui (l'autre jambe en avant ou latérale)</b>									
<b>12. De la jambe d'appui fléchie à la jambe d'appui tendue (l'autre jambe en avant ou latérale)</b>									



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
<p><b>2.1. et 2.2. Jambe libre en avant ou latérale (suite)</b> </p>									
<p><b>13.</b> Flexion progressive de la jambe d'appui et retour à la jambe d'appui tendue (l'autre jambe en avant ou latérale)</p>									
				Plus de 360°		720°		1080°	
<p><b>14</b> Flexion du tronc en avant</p>									
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sur la jambe à l'horizontale (360°)</li> </ul>							
<p><b>15.</b> Flexion du tronc en arrière, jambe à l'horizontale latéralement</p>									
			360°		720°		1080°		
<p><b>16</b> <u>Grand écart</u> sans aide (en avant ou latéral)</p>									
		360°		720°		1080°			
<p><b>17</b> Jambe d'appui fléchie, l'autre jambe en haut sans aide ( en avant ou latérale)</p>									
			360°		720°		1080°		
<p><b>18</b> Flexion progressive de la jambe d'appui (l'autre jambe en avant ou latérale)</p>									
			360°		720°		1080°		



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
<b>2.1. et 2.2. Jambe libre en avant ou latérale (suite)</b>									
<b>2.1. et 2.2. Jambe libre en avant ou latérale (suite)</b>									
19 De la jambe d'appui fléchie à la jambe d'appui tendue									
20 Flexion progressive de la jambe d'appui et retour à la jambe d'appui tendue					Plus de 360° / More than 360°				
<b>2.3. et 2.4. Jambe libre en arrière (arabesque et attitude)</b>									
<b>2.3. et 2.4. Jambe libre en arrière (arabesque et attitude)</b>									
21 A l'horizontale (arabesque ou attitude)									
22 Cosaque jambe en arrière									
23 Flexion progressive de la jambe d'appui (l'autre jambe en arabesque ou attitude)									
24 De la jambe d'appui fléchie à la jambe d'appui tendue (l'autre jambe en arabesque ou attitude)									



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
<p><b>2.3. et 2.4. Jambe libre en arrière (arabesque et attitude)</b> </p>									
<p><b>25</b> Flexion progressive de la jambe d'appui et retour à la jambe d'appui tendue (l'autre jambe en arabesque ou attitude) Plus de 360°</p>									
<p><b>26</b> Flexion du tronc en arrière, jambe à l'horizontale en "arabesque"</p>									
<p><b>27</b> Flexion du tronc en arrière, flexion progressive de la jambe d'appui, l'autre jambe en "arabesque"</p>									
<p><b>28</b> Flexion du tronc en arrière, jambe en "attitude"</p> <p>• Avec flexion progressive de la jambe d'appui, qui se termine sur les genoux avec flexion en arrière</p>									
<p><b>29</b> Grand écart en arrière avec aide ou à boucle avec aide</p>									



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
<b>2.3. et 2.4. Jambe libre en arrière (arabesque et attitude)</b>									
<b>30</b> Jambe d'appui fléchie, l'autre en haut avec aide									
<b>31</b> Flexion progressive de la jambe d'appui									
<b>32</b> De la jambe d'appui fléchie à la jambe d'appui tendue									
<b>33</b> Flexion progressive de la jambe d'appui et retour à la jambe d'appui tendue									
<b>34</b> Grand écart en arrière sans aide									
<b>35 A</b> boucle sans aide									

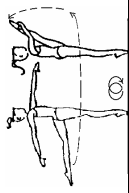
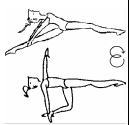
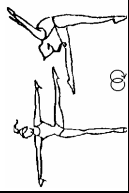
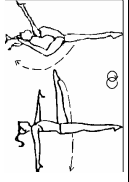

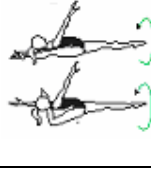




A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
<b>3. Tronc à l'horizontale</b>									
<b>36</b> Planche faciale									
<b>37</b> <u>Grand écart en arrière avec tronc à l'horizontale</u>									
<b>38</b> Planche latérale									
<b>39</b> <u>Grand écart latéral avec tronc à l'horizontale</u> avec aide									
<b>40</b> <u>Grand écart latéral avec tronc à l'horizontale</u> sans aide									

DEUXIEME PARTIE - EXERCICES INDIVIDUELS

b

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
<b>4. Pivots avec changement de forme (exemples)</b>									
41. Pivot (360°) jambe à l'horizontale				<ul style="list-style-type: none"> <li>720° de la position d'arabesque à grand écart facial avec aide pendant la rotation</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>720° de la position d'attitude à grand écart dorsal avec aide pendant la rotation</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>De la jambe libre latéralement à l'horizontale à jambe en arabesque, avec flexion du tronc en arrière pendant la rotation (720°)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pivot (720°) de jambe avant à jambe à boucle sans aide.</li> </ul> 	
42. Pivot (720°) en grand écart						<ul style="list-style-type: none"> <li>720° en grand écart avant avec aide, et ronde pendant la rotation</li> </ul> 			
43. Pivot (720°) à boucle avec aide						<ul style="list-style-type: none"> <li>Pivot de 720°, de boucle avec aide, la cheville est posée sur l'épaule, à grand écart dorsal, avec aide</li> </ul> 			



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
<b>4. Fouetté, jambe libre à l'horizontale ou plus haut en différentes positions</b>									
<b>44 Fouetté (jambe libre en avant et passé)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Début avec jambe en passé ou à l'horizontale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Double rotation sans reprise d'appui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Triple rotation sans reprises d'appui</li> </ul>							
<b>45 Fouetté (jambe libre en avant et passé et tonneau)</b>									
				<ul style="list-style-type: none"> <li>● Triple rotation sans reprise d'appui</li> </ul>					
<b>46. Fouetté (jambe libre à l'horizontale ou plus haute) en avant, latéralement, arabesque, attitude, en haut.</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Avec jambe toujours à l'horizontale ou plus haute pendant la rotation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Double rotation sans reprise d'appui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Triple rotation sans reprise d'appui</li> </ul>							
<b>47. A l'horizontale 360°</b>									
<b>5. Sur le genou</b>									

DEUXIEME PARTIE - EXERCICES INDIVIDUELS



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 et plus
5. Sur le genou (suite)									
48. Grand écart avec aide 360° 	● Grand écart sans aide 360° 								
49. A l'horizontale 360° 									
50. Grand écart avec aide 360° 	● Grand écart sans aide / Splits without help 360° 								
51. Arabesque 360° 	● Grand écart avec aide 360° 								
52. Attitude 360° 	● Boucle avec aide 360° 	● Boucle sans aide 360° 							

**9. SOUPLESSE ET ONDES**





**9.1. GENERALITES**

- 9.1.1. Toutes les difficultés de souplesse et ondes doivent avoir **les caractéristiques de base** suivantes:
- être exécutées en appui **sur un ou deux pieds ou sur une autre partie du corps**;
  - avoir une **forme bien définie et fixée (avec arrêt visible dans la position)**;
  - avoir une **forme ample**.
- 9.1.2. Les difficultés exécutées avec une **amplitude insuffisante, ou pas nettement fixées**, ne comptent pas comme difficultés. L'absence de toute exigence signalée ci-dessus sera aussi pénalisée pour l'exécution.
- 9.1.3. Si l'engin n'est pas en mouvement **pendant toute la durée** de la difficulté, la difficulté n'est pas valable.
- 9.1.4. Les difficultés sans mouvements du corps ou d'une partie du corps doivent être coordonnées avec 1 mouvement technique de l'engin **pendant** l'arrêt dans la position.
- 9.1.5. Comptent pour **un** mouvement : **voir Equilibres**.
- 9.1.6. Le mouvement technique de l'engin doit être compté à partir du moment où la position de souplesse **est fixée** jusqu'au moment où la position commence à changer.
- 9.1.7. La jambe **d'appui tendue ou demi-fléchie** ne change pas la valeur de la difficulté.











**Note:** Toutes les difficultés de souplesse, prévues avec appui sur le pied, exécutées sur demi-pointe, ne changent ni le niveau des difficultés ni le groupe corporel d'appartenance (la difficulté de souplesse reste toujours une difficulté de «souplesse» indépendamment de la technique d'exécution).

**9.2. CRITÈRES POUR DÉFINIR LA VALEUR DES DIFFICULTÉS DE SOUPLESSE ET ONDES**

















9.2.1. Communs à tous les éléments avec « tour lent »

	+ 0,10	<b>Pour les éléments qui ont pour base le « tour lent » de 180°</b> pour « tour lent » supplémentaire - jusqu'au maximum de 360°
	+ 0,10	<b>Pour tous les autres</b> : pour chaque tour lent de 180°- jusqu'au maximum de 360° (+ 0,20 au maximum)
	+ 0,50	+ Départ debout : grand écart facial + flexion du tronc en arrière + tour lent de 180°
	+ 0,20	+ Pour chaque tour lent de 180° supplémentaire - jusqu'au maximum de 360°










9.2.2. Appui sur un pied :  ; ; « Tour plongé » sans flexion complète du tronc  = **A**

	+ 0,10	+ Flexion du tronc latéralement sur la jambe à l'horizontale latéralement
	+ 0,20	+ Flexion du tronc en arrière sur la jambe à l'horizontale en arrière
	+ 0,10	+ Jambe en haut avant ou latéralement sans aide et tour lent (180°)
	+ 0,10	+ Jambe en haut en arrière ou à boucle avec aide et tour lent (180°)
	+ 0,30	+ Jambe en haut en arrière ou à boucle sans aide et tour lent (180°)
	+ 0,40	+ Jambe à boucle sans aide, pied plus haut que la tête et tour lent (180°)
	+ 0,50	+ A boucle, cuisse en contact avec la tête et tour lent (180°)
	+ 0,10	+ Grand écart en arrière ou latéralement avec aide, tronc à l'horizontale mouvement d'engin
	+ 0,20	+ Grand écart en arrière ou latéralement sans aide, tronc à l'horizontale mouvement d'engin
	+ 0,10	+ Penché + mouvement d'engin





## DEUXIEME PARTIE – EXERCICES INDIVIDUELS

	+ 0,20	+ Pour chaque rotation de plus de 360° en position de penché
	+ 0,10	+ Jambe en haut avec aide + rotation de l'axe du tronc
	+ 0,20	+ Jambe en haut avec aide + ronde
	+ 0,30	+ Jambe en haut sans aide + rotation de l'axe du tronc
	+ 0,40	+ Jambe en haut sans aide + ronde
	+ 0,10	+ Départ debout : grand écart facial + flexion du tronc en arrière
	+ 0,50	+ Grand écart dorsal avec aide, avec flexion en arrière, arriver sur l'autre pied
	+ 0,70	+ Grand écart dorsal avec aide, avec flexion en arrière, arriver sur l'autre pied et retour
	+ 0,40	+ Départ debout : grand écart facial + flexion du tronc en arrière + rotation de plus de 180°
	+ 0,20	+ Pour chaque rotation de 180° supplémentaire
	+ 0,20	+ Départ au sol : grand écart facial + flexion du tronc en arrière
	+ 0,20	+ Départ au sol ou debout, avec renversement (valable aussi pour d'autres catégories de difficultés, à condition que le renversement se termine dans la position de la difficulté concernée) <b>ou</b> + rotation (de moins de 360°) autour de l'axe vertical du corps avec la jambe libre en différentes positions (pas plus haut que l'horizontale). Cette rotation doit représenter l'élan nécessaire et être directement liée à la difficulté
	+ 0,20	+ Tour plongé en arrière
	+ 0,10	+ Tour plongé en arrière avec tronc maximum à l'horizontale
	+ 0,20	+ Pour chaque tour plongé supplémentaire successif
	+ 0,10	+ Pour chaque circumduction supplémentaire de la jambe dans les « tours plongé » en arrière sans flexion complète du tronc

### 9.2.3. Au sol, flexion du tronc en arrière :

	+ 0,10	+ Sur le ventre
	+ 0,30	+ Sur la poitrine avec aide
	+ 0,40	+ Sur la poitrine sans aide
	+ 0,60	+ Bascule entre appui sur le ventre et la poitrine
	+ 0,20	+ ½ tour sur la poitrine avec passage des jambes en haut
	+ 0,10	+ Pour chaque ½ tour supplémentaire
	+ 0,20	+ Sur les avant-bras avec maniement de l'engin
	+ 0,10	+ Pour chaque ½ tour sur les avant-bras - jusqu'au maximum de 360°
	+ 0,20	+ Grand écart dorsal avec rotation au sol

### 9.2.4. Ondes :

	+ 0,20	+ Onde totale de sol vers le haut
	+ 0,10	+ Onde en spirale sur 2 pieds - pour le premier tour de 360° en spirale en plus ; <b>0,20</b> pour chaque spirale en plus des 2 premières spirales .
	+ 0,20	+ Tonneau (360°) – onde en spirale sur un pied
	+ 0,20	+ Pour chaque tour de 360° en spirale en plus




### 9.2.5 Exception: En appui sur les deux pieds avec flexion du tronc au-dessous de l'horizontale

**Note.** Toutes les difficultés prévues avec tronc à l'horizontale doivent garder ce niveau très strictement, car si le tronc est plus haut que l'horizontale, la difficulté appartient à la catégorie de la position verticale; si le tronc est plus bas, la difficulté appartient à la catégorie du « penché ». Seule une différence de la position **correcte de 20° est tolérée.**

9.3 LISTE DES DIFFICULTES DE SOUPLESSE ET ONDES J

Notes :

1. Tous les «tours lents» doivent être exécutés de la façon suivante : pas plus de ¼ de rotation à chaque impulsion – une rotation obtenue par une seule impulsion annule la valeur de la difficulté.
2. Le « tour lent » doit commencer après que la position de la difficulté est fixée.
3. Il est interdit d'avoir 2 ou 3 éléments de difficulté successifs avec «tour lent » ; au maximum, un élément de difficulté sur 3 avec « tour lent » est autorisé
4. Toutes les difficultés à boucle doivent avoir le pied en contact avec la tête
5. La « ronde » exige le passage de 2 positions opposées de la jambe (de grand écart facial à grand écart dorsal ou vice versa)
6. Les difficultés 22 (F H) et 23 (F) doivent avoir les positions illustrées dans le tableau et toutes doivent être bien fixées, avec ou sans aide pendant la flexion en arrière

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
1.1. Flexion du tronc sur la jambe à l'horizontale dans différentes directions P P'S									
1. En appui sur un pied									
1. <u>Jambe en avant</u> avec 1 mouvement technique de l'engin									
									
2. <u>Jambe latéralement</u> avec 1 mouvement technique de l'engin									
									
3. <u>Jambe en arrière</u> avec 1 mouvement technique de l'engin									
									

└										
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00	
1.2. Grand écart ou jambe en haut										
1.2.1. Avec «tour lent»										
4. En avant avec aide, «tour lent» ● (180°)										
5. En avant, sans aide : «tour lent» ● (180°)										
6. Latéral avec aide: «tour lent» ● (180°)										
7. Latéral sans aide «tour lent» ● (180°)										
8. En arrière avec aide : «tour lent» ● (180°)										
















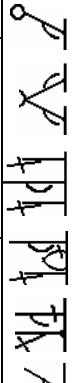
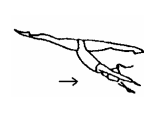


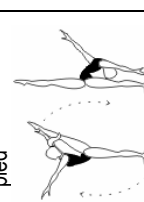
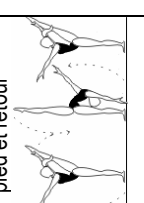
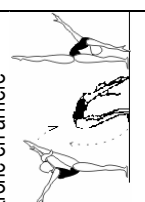
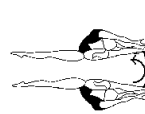
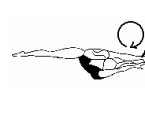
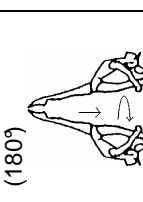

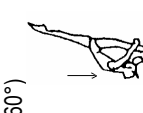

DEUXIEME PARTIE – EXERCICES INDIVIDUELS

└									
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
1.2.1. Avec «tour lent» (suite)									
9. <u>En arriere sans aide</u> : «tour lent»									
10. <u>Boucle avec aide</u> «tour lent»									
11. <u>Boucle sans aide</u> «tour lent» »									
12. <u>Boucle sans aide</u> «tour lent» »									
13. <u>A boucle , cuisse en contact avec la tête</u>									

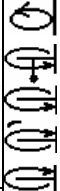
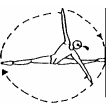









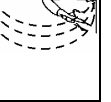



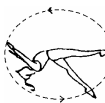


**J**


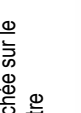




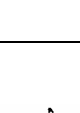


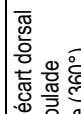




A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
<b>1.2.2. Avec mouvement du tronc ou de la jambe</b>									
<b>1.2.2. Avec mouvement du tronc ou de la jambe</b> (passage direct par 2 positions opposées)									
<b>14. Avec aide</b> ½ tour du tronc sans mouvement de la jambe ou Ronde • ½ tour du tronc • Ronde									
<b>15. Sans aide</b>			• ½ tour du tronc 	• Ronde 	• Ronde avec «tour lent» (180°) 	• Ronde avec «tour lent» (360°) 			
<b>1.2.3. Avec tronc à l'horizontale, avec un mouvement technique, ou avec «tour lent»</b>									
<b>16. Avec aide</b> • 1 mouvement technique • «tour lent» (180°)									
<b>17. Sans aide</b> • 1 mouvement technique • «tour lent» (180°)				• «tour lent» (360°) 					

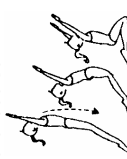

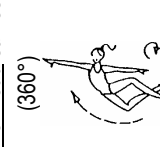
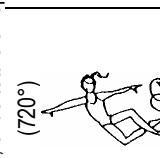
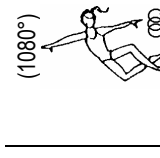
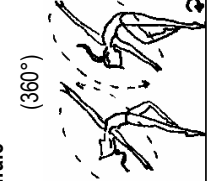
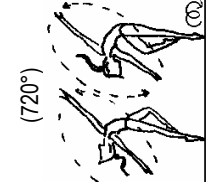
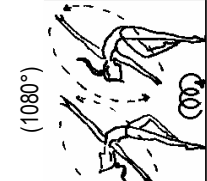
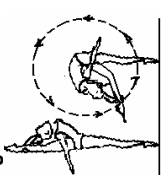
J									
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
<b>1.2.3. Avec tronc à l'horizontale, avec un mouvement technique, ou avec «tour lent» (suite)</b> 									
<b>18. Avec aide</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 mouvement technique</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (180°)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°)</li> </ul> 						
<b>19. Sans aide</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 mouvement technique</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (180°)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°)</li> </ul> 					
<b>1.2.4. Avec flexion du tronc en avant, avec un mouvement technique, ou avec «tour lent»</b> 									
<b>20. Penchée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 mouvement technique</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (180°)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>«tour lent» (360°)</li> </ul> 						
<b>21. Rotation</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Avec une rotation de l'axe vertical de 360°</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avec une rotation de l'axe vertical de 720°</li> </ul> 			
									<p><b>Note.</b> Le « penchée » est caractérisé par la flexion du tronc en avant, y compris la tête.</p> <p><b>Note :</b> The « penchée » is characterized by the trunk as well as the head bent forward</p>

<b>J</b>									
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
1.2.5. Avec flexion du tronc en arrière, avec un mouvement technique, ou avec «tour lent» ” 									
<b>22. Grand écart facial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ debout</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ au sol</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ au sol ou renversement (position bien fixée)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grand écart dorsal avec aide, avec flexion en arrière, arriver sur l'autre pied</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grand écart dorsal avec aide, avec flexion en arrière, arriver sur l'autre pied et retour</li> </ul> 				
<b>23. Grand écart facial</b>					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grand écart dorsal avec aide, flexion en arrière au-dessous de la horizontale et grand écart facial sur l'autre pied avec flexion du tronc en arrière</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ debout: tour lent (180°)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ debout : tour lent (360°)</li> </ul> 	
<b>24. Rotation : Flexion en arrière et retour pendant la rotation</b>					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ debout (180°)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ au sol (180°)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ debout (360°)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ au sol (360°)</li> </ul> 	

**Note.** Un renversement sans un visible arrêt dans la position de grand écart (22 D) compte seulement comme un élément acrobatique.


A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
<p><b>1.3. Tour plongé</b></p> 									
<p>25. En appui sur un pied : 1, 2, 3, etc successifs (sans effleurer le sol avec les mains ou le pied)</p>									
<p>• 1 en avant</p> 	<p>• 2 successifs</p> 	<p>• 3 successifs</p> 	<p>• 4 successifs</p> 						
<p>26. Latéralement</p>									
<p>• Un</p> 	<p>• 2 successifs</p> 	<p>• 3 successifs</p> 	<p>• 4 successifs</p> 						
<p>27. En arrière</p>									
	<p>• Un</p> 	<p>• 2 successifs</p> 	<p>• 3 successifs</p> 						
<p>28. En arrière</p>									
<p>• Un</p> 	<p>• 2 successifs</p> 	<p>• 3 successifs</p> 							
<p>29. « Tour plongé » en arrière avec circumduction de la jambe dans différentes directions, sans flexion complète du tronc</p>									
<p>• Un</p> 	<p>• 2 successifs</p> 	<p>• 3 successifs</p> 							

L									
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00
<b>2. Flexion dorsale du tronc en appui sur les pieds ou au sol avec 1 mouvement technique de l'engin</b>									
30 <u>Au-dessous de l'horizontale</u> 	• avec prise de(s) cheville(s) 								
31. <u>A genoux</u> 	• couchée sur le ventre 		• couchée sur la poitrine, jambes en haut avec aide 	• couchée sur la poitrine, jambes en haut sans aide 		• De 30B à 30E sans interruption 			
32.		• Avec impulsion des mains, rotation (360°) sur la poitrine, jambes en haut. 	• Avec impulsion des mains, rotation (360°) sur le ventre, bras et jambes en haut 						
33. <u>Appui sur les avant-bras</u>		• avec maintien de l'engin (sans renversement) 	• avec tour lent (180°), jambes unies ou grand écart 	• avec tour lent (360°), jambes unies ou grand écart 					
<b>3. Grand écart au sol avec rotation du corps</b>									
34. <u>Grand écart facial</u> avec roulade latérale (360°) 		• Grand écart dorsal avec roulade latérale (360°) 							

I										
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00	J 1,00
4. Ondes ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓										
<p><b>35. Onde totale</b> avec passage sur la pointe des pieds                      • allant au sol :                      • du sol</p>  										
<p><b>36. Tonneau</b> sur les 2 pieds, onde totale en spirale</p>   										
<p><b>37. Tonneau</b> sur un pied, onde totale en spirale</p>   										
<p><b>38. Onde totale en spirale</b> sur un pied de grand écart dorsal avec aide. Description d'un grand cercle</p> 										

**10. MODALITES POUR LA COMPILATION DES FICHES**

**10.1. Modalités pour la compilation de la fiche Difficulté Exercices individuels**

- 10.1.1. La difficulté doit être écrite dans la colonne à droite de la fiche.
- 10.1.2. Chaque difficulté exécutée dans l'exercice doit être écrite dans une seule case suivant non seulement l'ordre d'exécution mais aussi en respectant la corrélation avec les cases des éléments de la colonne Artistique exécutés avec ou sans difficulté.
- 10.1.3. Chaque composante de la série des sauts égaux ou des pivots égaux doit être écrite dans sa case. Il n'est pas obligatoire d'utiliser l'accolade dans la colonne D.
- 10.1.4. Pivot fouetté multiple : il suffit d'écrire le symbole de base et la lettre de la valeur de chaque composante à la suite : ex.  **AACA = 0,60.**





---

# **TROISIEME PARTIE**

## **EXERCICES D'ENSEMBLES**



## TROISIEME PARTIE

	Page
<b>1. Généralités</b>	99
1. Gymnastes.....	99
1.1. Nombre de gymnastes.....	99
1.2. Gymnastes de réserve.....	99
1.3. Tenue des gymnastes.....	99
2. Entrée.....	100
3. Engins.....	100
3.1. Contact avec l'engin.....	100
3.2. Perte de l'engin.....	101
3.3. Engin cassé.....	101
<b>2. Exécution (E)</b>	103
1. Fautes d'ensemble.....	103
2. Technique avec l'engin.....	103
3. Technique corporelle.....	105
4. Musique et mouvement.....	106
5. Evaluation de l'exécution .....	106
<b>3. Artistique (ex Valeur Artistique)</b>	107
1. Musique .....	107
2. Chorégraphie.....	108
2.1 Composition de base.....	108
2.2 Caractéristiques Artistiques Particulières (CAP).....	110
2.3 Utilisation des engins.....	110
2.4 Collaboration entre les gymnastes.....	110
2.5 Maîtrise.....	111
2.6 Originalité.....	114
3. Pénalisations.....	115
4. Evaluation de l'artistique.....	117
5. Modalités pour la compilation des fiches Artistique	118
<b>4. Difficulté (ex Valeur Technique)</b>	119
1. Généralités.....	119
2. Valeur des difficultés.....	119
2.1. Difficultés sans échange.....	119
2.2. Difficultés avec échange.....	120
2.3. Critères pour juger le niveau des difficultés par échange	121
2.4. Tableau récapitulatif.....	122
3. Pénalisations.....	123
4. Evaluation des difficultés.....	123
5. Modalités pour la compilation des fiches Difficulté	124

## 1. GENERALITES

### 1. GYMNASTES

#### 1.1. NOMBRE DE GYMNASTES

- 1.1.1. Chaque exercice d'ensemble doit obligatoirement être exécuté par 5 gymnastes. Un ensemble composé d'un nombre différent de gymnastes n'est pas accepté.
- 1.1.2. Chaque Fédération peut inscrire 5 gymnastes au minimum et 6 gymnastes au maximum pour le programme complet des exercices d'ensemble (2 exercices et 2 finales).
- 1.1.3. Dans le cas de 6 gymnastes, les gymnastes de l'ensemble peuvent être:
- titulaires pour les 2 exercices du programme
  - titulaires pour un exercice et réserve pour l'autre

#### 1.2. GYMNASTES DE RESERVE

(voir Règlement Technique)

- 1.2.1. Si au cours de l'exercice une gymnaste quitte l'ensemble pour une raison valable:

- la gymnaste peut être remplacée par une gymnaste de réserve.

##### **Pénalisation:**

Juge Coordinateur

0,20 pour sortie de la gymnaste

+ 0,50 pour utilisation d'une gymnaste de réserve

- la gymnaste n'est pas remplacée:

##### **Pénalisations:**

Juges Artistique:

2,00 ou 1,00 selon que la gymnaste a quitté l'ensemble pendant la première moitié ou pendant la deuxième moitié de l'exercice (pénalisation forfaitaire pour les exigences de composition non respectées en raison de l'absence d'une gymnaste).

Juges Exécution:

éventuelles fautes de perturbation de l'harmonie générale, des formations, des déplacements, etc.

Juge Coordinateur:

0,20 pour la sortie de la gymnaste.

- 1.2.2. La présence des gymnastes de réserve dans la salle de compétition n'est cependant pas autorisée pendant l'exécution de l'exercice.

#### 1.3. TENUE DES GYMNASTES

- 1.3.1. Maillots identiques (matière, forme et dessins) et de la même couleur pour les 5 gymnastes de l'ensemble. Cependant, en cas de maillots du même tissu fantaisie, la coupe de l'étoffe peut causer de petites différences qui sont tolérées.

##### **Pénalisation (forfaitaire):**

- 0,50 pour infraction à cette règle  
(Juge Coordinateur)

- 1.3.2. Les autres normes pour la tenue des gymnastes sont précisées dans les *Généralités*.

## 2. ENTREE

### 2.1. MISE EN PLACE SUR LE PRATICABLE

2.1.1. La mise en place sur le praticable doit se faire:

- rapidement et sans accompagnement musical,
- les 5 gymnastes ayant chacune un engin, ou une ou plusieurs gymnastes tenant les 5 engins.

**Pénalisation:**

- 0,20 pour infraction à ces normes  
(Juge Coordinateur)

## 3. ENGIN

### 3.1. CONTACTS AVEC L'ENGIN

#### 3.1.1. Début de l'exercice

3.1.1.1. Au début de l'exercice, chaque gymnaste peut avoir un engin et être en contact avec lui ou bien une ou plusieurs gymnastes peuvent tenir les 5 engins qu'elles enverront ou donneront à leurs partenaires.

3.1.1.2. Dans le deuxième cas, la distribution des engins aux partenaires doit s'effectuer dès le début de l'exercice et les 5 gymnastes ne doivent pas rester sans engin pour plus de 4 mouvements.

**Pénalisation:**

- 0,30 si une ou plusieurs gymnastes restent sans engin pour plus de 4 mouvements  
(Juges Artistique).

3.1.1.3. Lorsque la mise en mouvement des engins et des gymnastes n'est pas simultanée, les différentes mises en mouvement doivent se succéder rapidement, dans un temps très court, afin qu'il n'y ait pas immobilisation visible de quelques gymnastes (pas plus de 4 mouvements).

**Pénalisation:**

- 0,30, position statique d'une ou plusieurs gymnastes  
(Juges Artistique).

#### 3.1.2. Pendant l'exercice

3.1.2.1. Sauf indication particulière, la composition comportera un seul engin par gymnaste. Au cours de l'exercice, il est toléré qu'une ou plusieurs gymnastes soient en possession de 2 engins ou plus, leurs partenaires en étant démunies, à condition que

- cette situation soit passagère.

**Pénalisation:**

0,30, dans le cas contraire (Juges Artistique).

- que les engins soient réellement maniés par les gymnastes qui les possèdent et non simplement tenus.

**Pénalisation:**

0,30 si les engins ne sont pas en mouvement (Juges Artistique).

3.1.2.2. Tout contact involontaire de l'engin avec le corps au cours de l'exercice est pénalisé.

**Pénalisation:**

- 0,10 s'il y a contact avec altération de la trajectoire de l'engin  
(Juges Exécution).

**3.1.3. A la fin de l'exercice**

- 3.1.3.1. Chaque gymnaste doit obligatoirement tenir ou être en contact avec l'un des 5 engins; il est permis d'avoir un engin tenu par plusieurs gymnastes ou d'avoir une gymnaste qui tient ou est en contact avec plusieurs engins.

**Pénalisation:**

- 0.30 si l'absence de contact est due à une faute de composition (pénalisation forfaitaire) (Juges Artistique)
- 0.50 pour chaque gymnaste en faute, si l'absence de contact est due à une perte de l'engin à la fin de l'exercice (Juges Exécution).

*Voir Première Partie, Généralités.*

**3.2. PERTES ET REPRISES D'ENGINS**

*Voir Première Partie, Généralités*

**3.3. ENGIN CASSE**

*Voir Première Partie, Généralités*

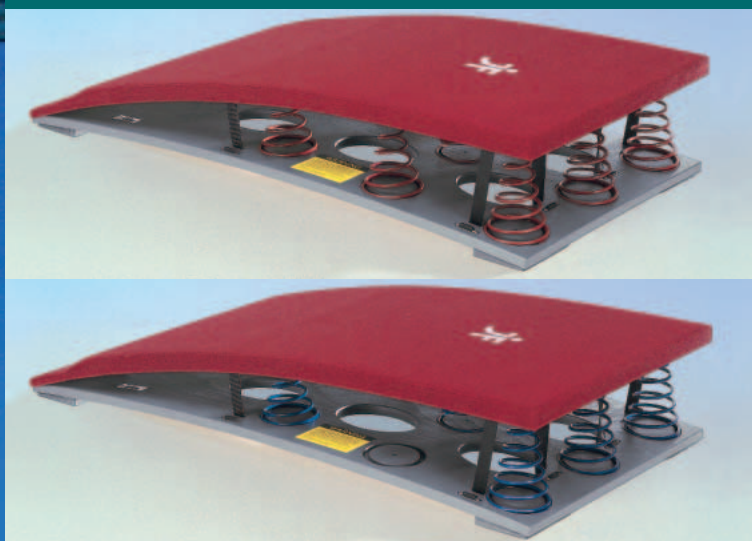


## “Iris” & “Kreon” Developed in Helmond, Used in Athens

“Iris” and “Kreon” are not just FIG soft and hard springboards  
These 2<sup>nd</sup> generation springboards have a soft spot that covers  
almost the entire board

The carbon fibre composite sandwich top, together with the  
pyramid shaped coil springs result in a board that returns  
almost 98% of the energy over a large area of the board  
making the rebound, even with round-off vaults, predictable.

**Visit our virtual showroom at:  
[www.janssen-fritsen.com](http://www.janssen-fritsen.com)**



**janssen • fritsen**

Top Equipment for Top Gymnasts

**2. EXECUTION**

**Note.** Les fautes d'exécution sont à pénaliser à chaque fois

<b>1. FAUTES D'ENSEMBLE</b>			
<b>Pénalisations</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 et plus</b>
<b>Synchronisation et harmonie</b>		Manque de synchronisation dans la vitesse ou l'amplitude ou l'intensité de l'expression	Manque de synchronisation pendant une grande partie de l'exercice : <b>0,60</b>
<b>Formations et déplacements</b>	Altération de la formation		
	Imprécision dans la direction et la forme des déplacements		
			Collision entre les gymnastes (plus les conséquences)

**Note.** L'absence d'amplitude d'un élément corporel ou la différence dans la forme d'un mouvement de l'engin par une ou plusieurs gymnastes cause une altération dans l'harmonie générale ou dans la synchronisation. Donc, indépendamment d'une faute technique ou non, il y a une pénalisation.

<b>2. TECHNIQUE AVEC L'ENGIN</b>			
<b>Pénalisations</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 et plus</b>
<b>GENERALITES</b>	Contact avec le corps, avec altération de la trajectoire		
<b>Perte et reprise (Chaque gymnaste)</b>			Perte et reprise immédiate ou après petit déplacement (1 pas)
			Perte et reprise après déplacement (plus de 1 pas) ou sortie de l'engin du praticable : <b>0,50</b>
			Perte de l'engin et utilisation de l'engin de remplacement : <b>0,50</b>
			Perte de l'engin à la fin de l'exercice : <b>0,50</b>
<b>Technique avec l'engin (Chaque gymnaste)</b>		Trajectoire imprécise et reprise au vol avec un pas	Trajectoire imprécise et reprise au vol avec 2-3 pas
	Reprise incorrecte ou avec l'aide d'une main	Reprise nettement incorrecte ou avec l'aide du corps	
			Collision entre les engins (plus les conséquences)
<b>CORDE</b>			
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect : pour l'amplitude ou la forme ou le plan de travail ou la corde pas tenue par ses bouts		Maniement incorrect pour une grande partie de l'exercice : <b>0,50</b>
			Nœud dans la corde (chaque gymnaste)
<b>Perte d'un bout de la corde (chaque gymnaste)</b>		Perte d'un bout de la corde avec arrêt dans l'exercice	
<b>Enroulement involontaire (chaque gymnaste)</b>			Autour du corps ou d'un segment, avec interruption de l'exercice
<b>Sauts et sautillés (chaque gymnaste)</b>		Buter dans la corde	

TROISIEME PARTIE – EXERCICES D'ENSEMBLES

<b>CERCEAU</b>			
<b>Pénalisations</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 et plus</b>
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect : altération du plan de travail – vibrations		Maniement incorrect pour une grande partie de l'exercice : <b>0,50</b>
<b>Roulements</b>		Roulement incorrect avec rebond	
		Roulement involontairement incomplet	
<b>Rotations</b>		Glissement sur l'avant-bras	Glissement sur le bras
<b>Lancer et rattraper (chaque gymnaste)</b>		Rattraper : contact avec l'avant-bras	Rattraper : contact avec le bras
<b>Passage à travers (chaque gymnaste)</b>		Buter dans le cerceau	
<b>BALLON</b>			
<b>Pénalisations</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 et plus</b>
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect : ballon appuyé contre l'avant-bras ou ballon griffé		Maniement incorrect pour une grande partie de l'exercice : <b>0,50</b>
<b>Roulements</b>		Roulement incorrect avec rebond	
		Roulement involontairement incomplet sur le corps	
<b>MASSUES</b>			
<b>Technique de base</b>			Maniement incorrect pour une grande partie de l'exercice : <b>0,50</b>
<b>Petits cercles et moulinets</b>	Mouvements irréguliers ou interruption du mouvement		
	Bras trop écartés pendant les moulinets		
<b>Lancer et rattraper</b>	Altération du synchronisme de la rotation des massues pendant le vol		
<b>Mouvements asymétriques</b>	Manque de pureté dans les plans de travail		
<b>Perte et reprise des 2 massues (chaque gymnaste)</b>			Perte des 2 massues et reprise immédiate ou avec petit déplacement (1 pas maximum) : <b>0,40</b>
			Perte des 2 massues et reprise avec déplacement ou avec sortie du praticable (2 pas ou plus) : <b>0,60</b>
			Perte des 2 massues à la fin de l'exercice : <b>0,60</b>



TROISIEME PARTIE – EXERCICES D'ENSEMBLES

<b>RUBAN</b>			
<b>Pénalisations</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 et plus</b>
<b>Technique de base</b>			Maniement incorrect pour une grande partie de l'exercice : <b>0,50</b>
	Altération du dessin		Dessin pas bien réalisé pendant l'exercice : <b>0,50</b>
		Nœud sans interruption de l'exercice <b>(chaque gymnaste)</b>	Nœud avec interruption de l'exercice <b>(chaque gymnaste)</b>
<b>Serpentins et Spirales</b>	Ondulations ou boucles pas suffisamment serrées		
	Ondulations ou boucles sans la même amplitude (hauteur, longueur)		
<b>Enroulement involontaire (chaque gymnaste)</b>			Autour du corps ou d'un segment, avec interruption de l'exercice
<b>Lancers et échappés</b>		Le bout du ruban reste sur le sol involontairement	

<b>3. TECHNIQUE CORPORELLE</b>			
<b>Pénalisations</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 et plus</b>
<b>Généralités</b>	Mouvement incomplet		Mouvements incomplets pendant l'exercice
<b>Technique de base (Valable pour tous les groupes corporels)</b>	Forme pas définie ni fixée pendant les difficultés		
	Manque d'amplitude dans la forme		Tenue incorrecte de plusieurs segments pendant l'exercice
			Technique corporelle incorrecte pour une grande partie de l'exercice : <b>0,50</b>
		Perte d'équilibre avec mouvement supplémentaire sans déplacement <b>(chaque gymnaste)</b>	Mouvement supplémentaire avec déplacement <b>(chaque gymnaste)</b>
			Perte d'équilibre avec appui d'une ou des deux mains ou appui sur l'engin : <b>0,40 (chaque gymnaste)</b>
			Perte totale d'équilibre avec chute <b>0,50 (chaque gymnaste)</b>
<b>Sauts</b>		Manque d'élévation	
<b>Pivots</b>		Appui du talon pendant la rotation ou forme pas bien fixée	Axe du corps pas vertical et terminer avec un pas
<b>Éléments acrobatiques</b>		Imprécision dans le plan ou la direction	
		Technique d'exécution incorrecte	

4. MUSIQUE ET MOUVEMENT			
Pénalisations	0,10	0,20	0,30 et plus
Musique-mouvement (chaque gymnaste)	Manque de synchronisation entre le rythme individuel et celui du groupe		
			Absence de concordance musique-mouvement à la fin de l'exercice

**Note.** Les fautes d'exécution sont normalement pour chaque gymnaste ; toutes les autres, qui ne sont pas précisées en caractères gras, sont des pénalisations forfaitaires appliquées indépendamment du nombre des gymnastes en fautes (de 1 à 5).

## 5. EVALUATION DE L'EXECUTION

5.1. Chaque juge doit noter toutes les fautes d'exécution et donner les pénalisations nécessaires.

### 3. ARTISTIQUE ( ex Valeur Artistique)

L'Artistique a une valeur de **10 points** au maximum :

**1,00 point pour la musique et 9,00 points pour la chorégraphie**

<b>1.</b>	<b>MUSIQUE</b>	<b>1,00 point</b>
-----------	----------------	-------------------

#### 1.1. GÉNÉRALITÉS

- 1.1.1. Tous les exercices doivent être exécutés dans leur totalité avec accompagnement musical. De très courts arrêts volontaires, motivés par la composition, sont tolérés.
- 1.1.2. Un exercice volontairement exécuté pendant une partie importante ou dans sa totalité sans accompagnement musical ne sera pas évalué.
- 1.1.3. La musique peut être interprétée par un ou plusieurs instruments, avec la voix utilisée comme un instrument (sans mots). Tous les instruments sont autorisés à condition qu'ils expriment une musique avec les caractéristiques nécessaires à l'accompagnement d'un exercice de GR: claire et bien définie dans sa structure.
- 1.1.4. L'exercice peut être accompagné soit par un musicien soit par un enregistrement sur cassette ou sur CD (dans le cas de défaut de l'enregistrement, la responsabilité est de la Fédération de la gymnaste concernée).
- 1.1.5. Conditions à respecter pour l'enregistrement:
  - au début, il est permis d'enregistrer un signal sonore, mais jamais le nom du groupe, ou de l'engin ou des engins utilisés;
  - une cassette ou un CD différent doit être utilisé pour chaque exercice;
  - l'enregistrement doit se faire d'un seul côté de la bande magnétique de la cassette et au début de la bande ou du CD;
  - sur la cassette ou sur le CD doivent figurer:
    - ⇒ le nom du pays (les 3 lettres majuscules utilisées par la FIG)
    - ⇒ un dessin représentant le ou les engins utilisés
    - ⇒ la durée de la musique
    - ⇒ le nom de l'auteur ou des auteurs et de la ou des musiques utilisées.
- 1.1.6. La composition musicale qui doit accompagner un exercice de GR doit présenter des caractéristiques conformes aux nécessités de l'accompagnement musical d'un exercice de GR: un caractère cohérent au développement de l'exercice et un rythme bien marqué, clair et efficace afin de souligner le rythme des mouvements des gymnastes.
- 1.1.7. Une harmonie très stricte entre le caractère et le rythme de la musique et celui de l'exercice et de ses mouvements est obligatoire.
- 1.1.8. Les bruits impropres sont défendus : bruit d'un moteur d'une voiture, d'une moto ou d'un avion ; sirène de la police, bruit d'objets qui se cassent, etc.
- 1.1.9. La musique peut être composée spécialement pour l'exercice ou provenir de l'utilisation ou de la modification (arrangement) d'une musique déjà existante. Les **pots-pourris** ne sont pas autorisés.
- 1.1.10. De toute façon, la musique doit avoir une unité et ne pas être une juxtaposition de fragments musicaux divers sans lien entre eux.
- 1.1.11. Une introduction de 8 temps au maximum est tolérée.

<b>2.</b>	<b>CHOREGRAPHIE</b>	<b>9,00 points</b>
<b>2.1.</b>	<b>COMPOSITION DE BASE</b>	<b>2,00 au maximum</b>
2.1.1.	La chorégraphie est caractérisée par une idée-guide réalisée par un discours moteur <b>unitaire</b> du début à la fin, avec l'utilisation de tous les mouvements possibles du corps et de l'engin et toutes les relations possibles entre les gymnastes, entre les gymnastes et les engins, entre les engins.	
2.1.2.	<b>Relation et collaboration entre les gymnastes</b>	
2.1.2.1.	Le caractère typique de l'exercice d'ensemble est la participation de chaque gymnaste au travail de l'ensemble de façon homogène et dans un esprit de collectivité. La composition doit être conçue de telle manière que l'idée de collaboration entre toutes les gymnastes, dans toutes les parties de l'exercice, soit bien visible.	
2.1.2.2.	Chaque composition doit avoir différents éléments de «relation ou collaboration entre les gymnastes» et de «travail de groupe» en plus de la relation avec l'échange d'engin, et différents types d'organisation du travail collectif:	
	<b>a) dans le cas de mouvements égaux</b> par toutes les gymnastes:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organisation avec exécution synchronisée</li> <li>• organisation avec exécution en rapide succession</li> <li>• organisation avec exécution en canon</li> <li>• organisation avec exécution par «contraste»</li> </ul>	
	<b>b) dans le cas de mouvements différents</b> par toutes les gymnastes ou par sous-groupes:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organisation avec exécution chorale</li> <li>• organisation avec exécution en collaboration</li> </ul> <p>Aucun de ces types d'organisation du travail ne doit être prévalant.</p>	
2.1.2.3.	Les éléments en collaboration avec ou sans contact corporel sont ceux où la réussite de chaque gymnaste dépend de sa bonne coordination avec sa partenaire (ex.: passer à travers ou par-dessus l'engin en mouvement d'une partenaire). L'exercice d'ensemble qui, dans sa composition, n'exprime pas suffisamment ce principe de coopération (3 éléments au minimum) perd de sa valeur.	
2.1.2.4.	Les éléments comportant une relation entre les gymnastes doivent être choisis en respectant les caractéristiques essentielles de la Gymnastique Rythmique, à savoir:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le maniement des engins</li> <li>• l'esthétique gymnique</li> </ul>	
2.1.2.5.	Critères généraux pour juger les éléments interdits:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les actions exécutées ou les positions maintenues en appui sur une ou plusieurs partenaires, sans contact avec le sol pour un temps prolongé.</li> </ul>	
2.1.2.6.	Par conséquent des éléments tels que:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• porter une gymnaste appuyée sur les bras ou une autre partie du corps</li> <li>• traîner une gymnaste sur le sol pour plus d'un ou deux pas</li> <li>• marcher (plus d'un appui) sur une ou plusieurs gymnastes réunies</li> <li>• former des pyramides</li> <li>• exécuter plusieurs roulades sur une ou plusieurs gymnastes réunies, sans contact avec le sol,</li> </ul> <p>ne doivent pas être utilisés parce qu'ils ne correspondent pas à l'esprit de la GR.</p>	
2.1.2.7.	Ces éléments interdits seront pénalisés de la façon suivante ( <i>voir les Tableaux de pénalisations</i> ):	

- a) un même élément réalisé simultanément par les 5 gymnastes ou par des sous-groupes, compte comme 1 élément ;
- b) un même élément réalisé en succession par chacune des 5 gymnastes ou par des sous-groupes, compte comme 1 élément ;
- c) un même élément réalisé par divers sous-groupes à des moments différents de la composition, est considéré comme répétition; par conséquent, il est compté chaque fois comme 1 élément ;
- d) cependant des éléments différents réalisés simultanément par un groupe de gymnastes comptent comme 1 élément.

2.1.2.8. Par contre sont autorisés :

- a) Les éléments de collaboration où une ou plusieurs gymnastes donnent directement ou par l'aide des engins, l'impulsion initiale au mouvement d'une ou de plusieurs partenaires (mouvement de rotations, sauts, etc.).
- b) Les éléments passifs passagers avec aide de(s) partenaire(s) sans déplacement ou avec un ou deux pas au maximum.

2.1.3. **Formations**

2.1.3.1. Chaque exercice d'ensemble doit comporter au minimum 6 formations différentes.

2.1.3.2. Les formations sont réalisables par l'ensemble des 5 gymnastes, mais différentes possibilités de division en sous-groupes peuvent aussi être utilisées.

2.1.3.3. Les gymnastes ne doivent pas rester trop longtemps dans une même formation.

2.1.3.4. La composition de l'exercice d'ensemble doit utiliser toute la surface du praticable par la variété des formations, par leur différence d'amplitude (formations serrées et formations amples), par leur emplacement sur le praticable et par l'utilisation des diverses directions.

2.1.4. **Choix des éléments engins**

2.1.4.1. Le caractère spécifique de chaque engin doit être respecté.

2.1.4.2. Au minimum, un élément au choix doit être exécuté de chaque groupe technique.

2.1.4.3. Les engins doivent toujours être en mouvement pendant l'exercice : mouvements techniques avec une grande variété de formes, d'amplitudes, de directions, de plans, de vitesses. Les engins doivent être utilisés de la façon la plus variée possible.

2.1.4.4. Les engins ne seront pas utilisés comme décor, mais doivent au contraire être inclus dans les mouvements du corps: les éléments non techniques et de décoration autorisés pour les gymnastes individuelles ne sont pas autorisés pour l'ensemble. Cependant il est possible d'effectuer des éléments originaux, esthétiques et chorégraphiques différents, à condition que ces éléments aient une durée brève, avec un éventuel statisme des gymnastes ou des engins ne durant pas plus de 3 mouvements, et qu'ils soient coordonnés avec un travail de groupe et de collaboration.

2.1.4.5. Les engins ne peuvent pas être simplement tenus, ni servir d'appui pour une gymnaste ou sa partenaire, ni être posés immobiles sur le sol (statisme). (*Voir Deuxième Partie - Exercices individuels.*)

2.1.5. **Choix des éléments corporels**

2.1.5.1. Les normes générales prévues pour les exercices individuels sont valables, sauf les § 2.1.3.2 et 2.1.3.7 (*voir Deuxième Partie, Exercices individuels – Artistique*).

2.1.5.2. Pour les ensembles, il y a en plus les normes suivantes:

- Le groupe corporel obligatoire de chaque engin n'est pas exigé pour l'exercice d'ensemble.
- La gymnaste ne doit pas rester immobile lorsque, momentanément, elle n'est plus en contact avec l'engin ou lorsqu'elle attend que la partenaire exécute ou termine son action.

**2.1.6. Equilibre entre le travail main gauche/main droite**

2.1.6.1. Chaque exercice doit comporter un équilibre entre le travail de la main gauche et celui de la main droite.

**2.1.7. Eléments acrobatiques**

2.1.7.1. Toutes les normes prévues pour les exercices individuels sont aussi valables pour les ensembles (*voir Deuxième Partie, Exercices individuels – Artistique*).

2.1.7.2. Les éléments acrobatiques d'une composition sont comptés de la façon suivante:

- a) un même élément réalisé simultanément par les 5 gymnastes ou par des sous-groupes, compte comme 1 élément ;
- b) un même élément réalisé successivement par chacune des 5 gymnastes ou par des sous-groupes, compte comme 1 élément ;
- c) un même élément réalisé par divers sous-groupes à des moments différents de la composition, est considéré comme répétition; par conséquent, il compte chaque fois comme 1 élément ;
- d) cependant, différents éléments réalisés simultanément par un groupe de gymnastes comptent comme 1 élément.

**2.1.8. Variété**

2.1.8.1. La variété doit comprendre aussi les aspects suivants :

- a) le dynamisme
- b) l'utilisation de l'espace:
  - directions
  - trajectoires
  - niveaux
  - modalités

**2.2. CARACTERISTIQUES ARTISTIQUES PARTICULIERES (CAP) : 7,00 points**

*Voir paragraphes*

*2.3. Utilisation des engins*

*2.4. Collaboration entre les gymnastes*

*2.5. Maîtrise*

*2.6. Originalité*

*ci-dessous.*





**2.3. UTILISATION DES ENGINES**

2.3.1. Pour chaque coordination de difficulté corporelle/engin difficile **sans grand lancer**: **0,10, 0,20, 0,30 ou 0,40** point, selon le niveau de difficulté de l'élément.  
(*Voir Deuxième Partie, Exercices individuels - Engins*)

**2.4. COLLABORATION ENTRE LES GYMNASTES**

Définition de la collaboration : Gymnastes, en totalité ou en partie, en contact direct ou par l'intermédiaire des engins, se déplaçant dans des directions, formations ou types de déplacements différents.

Tous les exemples du Code de Pointage doivent être évalués selon les critères généraux suivants

Types de Collaboration	Symboles	N° de gymn.*	Valeur
Sans lancer	C	5	0,10
Avec lancer		1 ou plus	0,20
Collaboration avec échanges multiples avec techniques différentes (sans ou avec lancers)	CC	5	0,30
Avec lancer + risque avec perte de contact visuel de l'engin pendant son vol	 R1 ou 3	1 ou 2 3 ou plus	0,30 0,40
Avec lancer + risque avec perte de contact visuel de l'engin pendant son vol + passage au-dessus, au-dessous ou à travers 1 ou plusieurs engins ou partenaires pendant le vol de son engin	 RR1 ou 3	1 ou 2 3 ou plus	0,50 0,60
Avec lancer + grand risque avec passage à travers l'engin <b>en vol</b>	 RRR1 ou 3	1 ou 2 3 ou plus	0,70 0,80

\* N° de gymn.= nombre de gymnastes participantes à l'action principale de la collaboration

## 2.5. MAITRISE

### 2.5.1. Echange par lancer pendant un mouvement ou une difficulté avec rotation du corps :

⇒ élément avec rotation du corps ou renversement pendant le vol de l'engin et rattraper immédiatement :
















$\overrightarrow{\text{D}} = 0,10$

⇒ difficulté avec rotation du corps ou renversement pendant le vol de l'engin et rattraper immédiatement :  $\overrightarrow{\text{D}} \text{ A} = 0,20$

### 2.5.2. Grands lancers, relancers et repoussés











La grande hauteur constitue à peu près le double de la taille de la gymnaste mesurée à partir de sa tête. Seule la hauteur du lancer à boomerang du **ruban** et de la **corde** tendue dans toute sa longueur peut-être inférieure alors que le lancer à boomerang **sur le sol** doit être évalué sous les critères des *petits/moyens* lancers.

Pour chacun des critères ci-dessous énoncés: **0,10** point (ou plus)











- Sans l'aide des mains  ou avec l'aide d'un autre engin 
- En dehors du champ visuel 
- Pendant un élément avec rotation de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. : pivot, «tour plongé», «pas chaîné», etc) 
- Pendant un saut 
- Par-dessous la/les jambe/s 
- Passage à travers l'engin et lancer immédiatement 
- Lancer avec rotation de l'engin (**cerceau**: avec rotation autour de son diamètre; **massues**: rotations très rapides) 
- Lancer depuis une position au sol (aussi valable « en appui sur le genou ») 
- Relancer (lancer et, sans reprise, lancer immédiatement une autre fois) ou repoussé : 0,10 pour chaque 
- Lancer asymétrique avec engins différents ou identiques 
- Lancer de la **corde** ouverte tenue par le bout ou par le milieu  
- Lancer en «double cascade» (massues) 
- Lancer en «triple cascade» (massues)  (0,20)

2.5.3. Petits ou moyens lancers (inclus le lancer à boomerang sur le sol et l'échappé du ruban), relancers et repoussés.

La valeur prévue dans la MAITRISE pour les grands lancers doit être diminuée de 0,10. Par exemple, au minimum deux des critères ci-dessous (ou 2 fois successives le même critère – ex. lancer « en cascade ») doivent être remplis pour obtenir 0,10 point.

- Sans l'aide des mains  ou avec l'aide d'un autre engin 
- En dehors du champ visuel 
- Pendant un élément de rotation autour de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. pivot, «tour plongé», «pas chaîné», etc) 
- Pendant un saut 
- Par-dessous la/les jambe/s 
- Passage à travers l'engin et lancer immédiatement 
- Lancer de l'engin avec rotation (**cerceau** : rotation autour de son diamètre; **massues**: rotations très rapides; **ruban**: échappé avec rotation de la baguette) 
- Lancer depuis une position au sol (« en appui sur le genou » est aussi valable) 
- Relancer (p. ex.: lancer et, sans reprise, lancer immédiatement une autre fois) ou repoussé 










2.5.4. La reprise après les **grands** lancers (inclus les lancers à boomerang du ruban), relancers et repoussés et la reprise d'un engin en équilibre sur une partie du corps : 0,10 p. chaque fois

- Sans aide des mains 
- En dehors du champ visuel 
- Pendant un élément de rotation autour de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. pivot, «tour plongé», «pas chaîné», etc) 
- Pendant un saut 
- Par dessous la/les jambe/s 
- Reprise au moment même du passage (avec 2 parties du corps au minimum) à travers l'engin 
- Reprise en position au sol (aussi valable « en appui sur le genou ») 
- Reprise directe avec roulement 
- Reprise sur le dos de la/des main/s (**ballon**) 
- Reprise mixte (main et autre partie du corps) 

2.5.5. La reprise après les **petits et moyens** lancers (inclus les échappés du ruban), relancers et repoussés.

La valeur prévue dans la MAITRISE pour les reprises des grands lancers doit être diminuée de 0,10. Par exemple, au minimum deux des critères ci-dessous doivent être remplis pour obtenir 0,10 point.



- Sans aide des mains 
- En dehors du champ visuel 
- Pendant un élément de rotation autour de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. pivot, «tour plongé», «pas chaîné», etc) 
- Pendant un saut 
- Par dessous la jambe/les jambes 
- Reprise au moment même du passage (avec 2 parties du corps au minimum) à travers l'engin 
- Reprise dans une position au sol (aussi valable « en appui sur le genou ») 
- Reprise directe avec roulement 
- Reprise sur le dos de la/les main/s (**ballon**) 

**Notes valables pour tous les LANCERS et REPRISES ci-dessus énoncés du § 2.5.2. au § 2.5.5.**

1. Dans le cas de lancers/reprises de 2 engins, la valeur du critère ou de la combinaison de critères doit être augmentée de + 0,20 point.
2. La valeur des grands lancers/reprises pendant une difficulté représentée par la lettre (A) - augmente de + 0,20 point.
3. La valeur des petits/moyens lancers/reprises pendant une difficulté (A) est calculée selon la même norme que les autres critères. Par exemple, il faut avoir au minimum (A) + 1 autre critère pour obtenir 0,20 point (A = 0,20 + Critère 0,10 – 0,10 = 0,20 voir § 2.5.3.).
4. Dans tous les cas, combinée avec plusieurs critères, une difficulté (A) exécutée pendant le même lancer/reprise ne compte qu'une seule fois.
5. Dans le cas des sauts, le critère "pendant un élément de rotation" n'est valable que pour les sauts avec rotation de 180° et 360° (le demi-tour de 180° étant uniquement valable pour les sauts avec rotation de tout le corps).

2.5.6. **Grand lancer et reprise pendant ou immédiatement à la fin de l'élément ou des éléments suivants:**

Un **élément ou une combinaison** de 2 ou de plus de 2 éléments **dynamiques**, sans difficulté, avec ou sans passage au sol, tous avec rotation ou renversement du corps (rotation autour de l'axe vertical ou horizontale du corps).



- **0,10 pour reprise pendant le 1<sup>ier</sup> élément avec rotation ou immédiatement à la fin**
  - **0,20 pour reprise pendant le 2<sup>ième</sup> élément avec rotation ou immédiatement à la fin**
  - **0,30 pour reprise pendant le 3<sup>ième</sup> élément ou plus, avec rotation ou immédiatement à la fin**
- + 0.10 ou + 0.20 point ou plus, selon la difficulté de la reprise, s'il y en a.**

**Notes :**

1. Toutes les reprises qui facilitent le contrôle de l'engin annulent la valeur de l'élément. (Voir Engins)
2. Si un ou plusieurs éléments (tous avec rotation) sont des difficultés, il faut ajouter un **A** et **0,20** en plus de la valeur.
3. Dans le cas de l'utilisation de 2 engins, la valeur est respectivement :
  - **0,30** pour reprise pendant le 1<sup>er</sup> élément avec rotation ou immédiatement à la fin
  - **0,40** pour reprise pendant le 2<sup>ème</sup> élément avec rotation ou immédiatement à la fin
  - **0,50** pour reprise pendant le 3<sup>ème</sup> élément ou plus, avec rotation ou immédiatement à la fin

2.5.7. **Grand lancer et reprise pendant ou immédiatement à la fin de :**






Une série de **difficultés dynamiques** (3 ou plus), toutes avec rotation et sans passage au sol :

- **0,30** au minimum pour le lancer (grand lancer pendant une difficulté avec rotation)
- **0,30** au minimum pour la reprise (reprise d'un grand lancer pendant une difficulté avec rotation).
- 0,10 pour la ou les difficultés intermédiaires avec rotation.

**Total 0,70 point, au minimum.**

2.5.8. A l'exception des lancers ci-dessus, voir *chapitre Engins* en ce qui concerne les éléments engins typiques à chaque engin.

2.5.9. **Echanges par lancers :** Tous les éléments de la Maîtrise ci-dessus sont aussi valables pour les échanges. Par exemple :

- lancer derrière le dos avec la/les main(s)  = 0,10
- lancer derrière le dos sans mains (  ) = 0,20
- lancer au-dessous de la/des jambe(s)  = 0,10
- lancer sans mains, avec un autre engin  = 0,10

**2.6. ORIGINALITE**

2.6.1. Pour chaque nouvelle difficulté, avec ou sans échange : **0,30**

2.6.2. Pour chaque nouvelle relation et collaboration gymnaste-engin et entre les gymnastes: **0,10 ou 0,20/0,30**

2.6.3. Pour chaque nouvelle manière d'organiser un échange: **0,10**

**Note.**

1. La difficulté originale doit être liée à un engin. Elle est valable comme difficulté pour tous les engins. Toutefois en tant qu'originalité, celle-ci n'est valable que pour l'engin avec lequel elle a été présentée.
2. Les éléments d'originalité sont évalués pendant l'entraînement officiel sur le podium par le CT et les juges du pool FIG. (Voir Deuxième Partie, Exercices individuels - Difficulté)

2.7. Chaque groupe doit soumettre à l'avance et par écrit sur la fiche officielle la succession des éléments avec valeur artistique particulière (CAP), utilisant les symboles correspondants, sans donner l'addition. Dans le cas contraire le groupe ne peut pas participer à la compétition. S'il n'y a pas d'entraînement sur le podium officiel, la fiche doit être complétée par l'addition des valeurs.

2.8. Tous les éléments ci-dessus concernant les caractéristiques artistiques particulières (CAP) peuvent être du même type et du même niveau pour les 5 gymnastes ou de types et de niveaux différents. Toutefois, c'est la gymnaste qui exécute l'élément le plus facile qui détermine la valeur de l'ensemble.

<b>3. PENALTIES</b>			
<b>Pénalisations</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 ou plus</b>
<b>Composition musicale</b>			Pots-pourris (changements excessifs et successifs de musiques différentes)
		Absence d'unité entre différents morceaux musicaux	
		La fin de la musique est interrompue brutalement	
		Accompagnement avec bruits inappropriés	
	Absence d'harmonie dans le caractère de chaque séquence de mouvement (chaque fois)		
	Absence d'harmonie dans le rythme de chaque séquence de mouvements (chaque fois)		
	Introduction de la musique, plus de 8 temps		Musique de fond : <b>1,00</b>
<b>Chorégraphie</b>		Absence d'unité dans la composition	
<b>Main gauche / droite</b>		Absence d'équilibre dans le travail main gauche/droite	
<b>Collaboration entre les gymnastes</b>	Absence d'un élément de collaboration (en plus des échanges)	Absence de 2 éléments de collaboration (en plus des échanges)	Absence totale d'éléments de collaboration (en plus des échanges)
			Elément avec contact corporel non autorisé
<b>Relation entre les gymnastes</b>	Absence de variété dans l'organisation du travail collectif		
<b>Formations</b>			Absence d'une formation
		Arrêt prolongé dans une formation	
	Variété insuffisante dans les dessins		
	Variété insuffisante dans l'amplitude		
		Occupation insuffisante du praticable	

<b>Pénalisations</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 ou plus</b>
<b>Choix des éléments engins et corporels</b>	Absence d'un groupe engin ou corporel		Insuffisante utilisation des engins : <b>0,50</b>
	Manque d'équilibre dans l'utilisation des groupes fondamentaux		
		Composition n'ayant pas un caractère gymnique	
			Statisme d'un engin ou d'une gymnaste
			Eléments de collaboration : statisme d'une gymnaste ou d'un engin pour plus de 3 mouvements
	Eléments inesthétiques		
<b>Eléments acrobatiques ou semblables</b>		Elément acrobatique autorisé exécuté avec une technique non autorisée	
		Pour chaque répétition des éléments acrobatiques autorisés, isolés ou en combinaison	
		Eléments acrobatiques non autorisés	
		Elément acrobatique exécuté sans liaison avec les engins	
<b>Variété</b>	Absence de variété dans le dynamisme		
	Absence de variété dans l'utilisation de l'espace : directions		
	Absence de variété dans l'utilisation de l'espace : trajectoires		
	Absence de variété dans l'utilisation de l'espace : niveaux		
	Absence de variété dans l'utilisation de l'espace : modalités		
<b>Au début de l'exercice</b>			Gymnaste(s) sans engin pour plus de 4 mouvements
			Statisme de la/des gymnastes ou de l'engin pour plus de 4 mouvements

Pendant l'exercice			Gymnaste avec plus d'un engin pour un temps prolongé
			2 ou plus de 2 engins tenus par une gymnaste et pas en mouvement
Pénalisations	0,10	0,20	0,30 ou plus
A la fin de l'exercice			Absence de contact avec l'engin à la fin de l'exercice
Cas particulier			Départ d'une gymnaste : Pendant la 1 <sup>ère</sup> partie : <b>2,00</b> Pendant la 2 <sup>ème</sup> partie : <b>1,00</b>

**Note.** Chaque élément avec caractéristiques artistiques particulières (CAP) compte une seule fois; donc une éventuelle répétition identique **ne compte pas**.

#### 4. EVALUATION DE L'ARTISTIQUE (A)

4.1. La Juge Artistique doit procéder de la façon suivante :

- attribuer la note de **base pour la musique**, ayant déduit les pénalisations éventuelles;
- attribuer la **note de base pour la chorégraphie**, ayant déduit les pénalisations éventuelles ;
- contrôler que le groupe exécute d'une manière valable les éléments concernant les **caractéristiques artistiques particulières (CAP)** données dans la liste, barrer les éléments non valables;
- ajouter à la **note de base pour la chorégraphie** la valeur des **caractéristiques artistiques particulières (CAP)** calculées pendant l'exécution de l'exercice;
- additionner la note de la musique à la note de la chorégraphie.

**5. MODALITES POUR LA COMPILATION DES FICHES**

**5.1. Modalités pour la compilation de la fiche Artistique Exercices d'ensemble**

- 5.1.1. L'élément de CAP doit être écrit dans la colonne à gauche de la fiche.
- 5.1.2. L'élément de CAP ou la combinaison de CAP, doit être écrit entre parenthèses et l'éventuelle difficulté à l'extérieur à droite de la parenthèse, avec la lettre **A** (voir « *Modalités* » des exercices individuels).
- 6.1.3. Pour les éléments différents exécutés par sous-groupes, chaque élément doit être précédé du chiffre indiquant le nombre de gymnastes formant le sous-groupe. Il en va de même pour indiquer combien de gymnastes réalisent le risque dans une collaboration.
- 5.1.4. Tous les éléments « Artistique » exécutés pendant les actions d'une difficulté d'échange doivent être inscrits dans la case corrélative de l'échange.

**En respect des principes du Code 2005, qui ne sont pas changés il faut préciser :**

- 5.1.5. Pour la série de difficulté (GCO), de manière générale, les différents critères comptent une seule fois :

Par exemple :

- Corde 2005: un saut A avec passage dans la corde, en avant = 0,10 ; 2 sauts A = 0,20, 3 sauts A = 0,30
- Un saut jeté en tournant avec passage dans la corde, en avant = 0,20 ; 2 sauts jetés A = 0,30 ; 3 sauts jeté A = 0,40)
- Corde 2007: un saut A avec passage dans la corde, en avant = 0,20 pour A + 0,10 pour le passage dans la corde = 0,30 ; 2 sauts A = 0,40 pour les 2 sauts plus 0,10 pour le passage dans la corde = 0,50, 3 sauts A = 0,60 pour les 3 sauts plus 0,10 pour le passage dans la corde = 0,70
- Un saut jeté en tournant avec passage dans la corde, en avant = 0,20 pour le saut plus 0,10 pour le passage dans la corde plus 0,10 pour la rotation du corps = 0,40; 2 sauts jetés A = 0,40 pour les 2 sauts plus 0,10 pour le passage dans la corde plus 0,10 pour la rotation du corps = 0,60; 3 sauts jeté A = 0,60 plus 0,10 plus 0,10 = 0,80)

- 5.1.6. Selon les critères du Code 2005, ici respectés, la valeur des difficultés pour les CAP ne change pas indépendamment des caractéristiques dynamiques ou statiques des mêmes.

Par exemples :

- pour les CAP avec difficulté de pivot : la nature du pivot est la rotation, donc la valeur de la difficulté ne change pas et reste 0,20;
- pour les CAP avec difficulté d'équilibre, la valeur de la difficulté est 0,20, même si l'équilibre est sur le genou (au sol);

- 5.1.7. En ce qui concerne la « Maîtrise », les critères sont différents (Code 2005), à savoir que pour les lancers et la reprise, la situation est différente s'il y a, par exemple, une difficulté corporelle avec rotation ou au sol. Dans la Maîtrise, pour chaque caractéristique artistique il faut ajouter le 0,10 prévu, donc aussi pour les échanges avec lancers.

## 4. DIFFICULTÉ

### 1. GENERALITES

- 1.1. Chaque exercice d'ensemble peut avoir **18 difficultés au maximum**, pour une valeur maximale de 10,00 points.
- 1.2. Il doit comprendre au moins 6 difficultés d'échange. Les échanges comptent comme 1, 2 ou 3 difficultés. Si l'échange comprend un élément corporel = 1 difficulté ; 1 difficulté corporelle = 2 difficultés ; 2 difficultés corporelles = 3 difficultés.
- Pénalisation:**
- **0,50** si une ou plusieurs difficultés d'échange manque sur la fiche.
- 1.3. Les groupes corporels obligatoires pour les engins des gymnastes individuelles ne sont pas obligatoires pour l'ensemble.
- 1.4. Chaque groupe doit soumettre à l'avance et par écrit sur la fiche officielle la succession de **toutes** les difficultés, utilisant les symboles correspondants, sans donner l'addition. Dans le cas contraire, le groupe ne peut pas participer à la compétition. S'il n'y pas d'entraînement sur le podium officiel, la fiche doit être complétée par l'addition des valeurs.
- 1.5. La fiche officielle de la difficulté peut contenir au maximum 18 difficultés pour une valeur maximale de 10 points.
- Pénalisation :**
- 0,50 point si la fiche/exercice contient plus de 18 difficultés pour une valeur totale de 10.00 points au maximum. Seules les 18 premières difficultés exécutées comptent.
  - Pour difficultés exécutées non déclarées sur la fiche : 0,50 pour fiche incorrecte (à signaler à la Juge Coordinateur).
- 1.6. Toutes les originalités doivent être annoncées avant les Championnats et **sont évaluées par le CT et les juges pendant l'entraînement officiel**. Après le Championnat, la fédération doit envoyer à la FIG les textes en 2 langues (français et anglais) avec les dessins des originalités reconnues valables. Les ensembles qui ne participent pas aux Championnats officiels ont la possibilité d'envoyer à la FIG la vidéo de l'originalité pour évaluation ; toutefois ces originalités ne seront valables que pour les tournois, sauf ratification pendant le premier Championnat auquel l'ensemble participe.

### 2. VALEUR DES DIFFICULTES

- 2.1. **LA VALEUR DES DIFFICULTES SANS ECHANGE est la suivante :**  
**A = 0,10; B = 0,20; C = 0,30; D = 0,40; E = 0,50; F = 0,60; G = 0,70; H = 0,80; I = 0,90; J = 1,00 et plus**
- 2.1.1. Si toutes les 5 gymnastes ne réalisent pas une difficulté, quelle qu'en soit la raison (faute de composition ou une des fautes du § 2.1.2.), la difficulté ne compte pas.
- 2.1.2. Une difficulté est valable à condition qu'elle soit exécutée sans les fautes techniques suivantes :
- grave altération des caractéristiques de base propres à chaque groupe corporel (*voir Deuxième Partie, Exercices individuels - Difficulté*);
  - perte de l'engin pendant la difficulté (avec ou sans lancers).  
**Note.** Lancer et reprise de 2 massues: dans le cas de perte d'une seule massue, la difficulté est valable, mais il y a la pénalisation d'exécution.
  - perte d'équilibre pendant la difficulté, avec appui de l'une ou des deux mains sur le sol ou sur l'engin, ou chute.
- 2.1.3. La valeur des difficultés est donnée par l'élément corporel. Toutefois, toutes les difficultés corporelles réalisées sans liaison avec l'engin ne comptent pas comme difficultés.
- 2.1.4. Une difficulté est en liaison avec l'engin :

- si l'engin est tenu en appui sur la ou les mains ou sur une autre partie du corps et exécute un mouvement technique ou se trouve dans un équilibre instable;
  - si l'engin est lancé au début, pendant, ou vers la fin de la difficulté;
  - si l'engin est rattrapé au début, pendant, ou vers la fin de la difficulté.
- 2.1.5. Toute difficulté corporelle réalisée avec engin statique ou posé immobile sur le sol ne compte pas comme difficulté, sauf dans le cas du statisme d'une seule massue. (*Voir Deuxième Partie, Exercices individuels - Difficulté*)
- 2.1.6. Les difficultés peuvent être du même type et du même niveau pour les 5 gymnastes ou de type et de niveau différents. Toutefois, c'est la gymnaste qui exécute la difficulté la plus facile qui détermine la valeur de la difficulté de l'ensemble.
- 2.1.7. Dans le cas de difficulté mixte (échange et difficulté individuelle), on peut exécuter au maximum une difficulté individuelle. Si les gymnastes exécutent 2 difficultés individuelles, la première difficulté compte, la deuxième ne compte pas et n'est pas prise en considération pour la limite des 18 difficultés.
- 2.1.8. Toutes les difficultés prévues pour les exercices individuels sont valables pour les exercices d'ensemble.
- 2.1.9. Une difficulté qui n'est pas réalisée comme annoncée sur la fiche, en ce qui concerne l'élément corporel, doit être enregistrée et évaluée par la juge. Toutes les difficultés qui sont exécutées avec une valeur plus basse que celle annoncée sur la fiche ne comptent pas; les difficultés exécutées avec une valeur plus haute gardent la valeur déclarée sur la fiche -- sauf en ce qui concerne les pivots (*voir Deuxième Partie, Exercices individuels - Pivots*).
- 2.2. NIVEAU ET VALEUR DES DIFFICULTES AVEC ECHANGE**
- 2.2.1. Les échanges de difficulté ont les valeurs suivantes:
- Échange **A = 0,30** point (0,10, la difficulté A + 0,20, la difficulté de l'échange)
  - Échange **B = 0,40** point (0,20, la difficulté B + 0,20, la difficulté de l'échange)
  - Échange **C = 0,50** point (0,30, la difficulté C + 0,20, la difficulté de l'échange)
  - Échange **D = 0,60** point (0,40, la difficulté D + 0,20, la difficulté de l'échange)
  - Échange **E = 0,70** point (0,50, la difficulté E + 0,20, la difficulté de l'échange)
  - Échange **F = 0,80** point (0,60, la difficulté F + 0,20, la difficulté de l'échange)
  - Échange **G = 0,90** point (0,70, la difficulté G + 0,20, la difficulté de l'échange)
  - Échange **H = 1,00** point (0,80, la difficulté H + 0,20, la difficulté de l'échange)
- et plus
- 2.2.2. **Seuls les échanges par lancers sont considérés comme difficultés d'échange.**
- 2.2.3. Un échange peut être exécuté par des sous-groupes ou par 5 gymnastes, mais il n'est considéré comme tel que si toutes les gymnastes participent aux 2 actions d'un échange, c'est-à-dire:
- lancer son engin
  - recevoir l'engin d'une partenaire.
- 2.2.4. Tous les autres types d'échanges sont évalués par les juges de l'Artistique.
- 2.2.5. Les échanges peuvent être exécutés simultanément ou en **très rapide succession**.
- 2.2.6. Une difficulté d'échange est considérée comme telle si toutes les gymnastes exécutent une difficulté ou un élément corporel, et si elles respectent la distance réglementaire, si exigée, au moment du lancer ou au moment du rattraper.
- 2.2.7. Les échanges peuvent être du même niveau pour les 5 gymnastes ou de niveau différent. Toutefois, c'est la gymnaste qui exécute l'échange le plus facile qui détermine la valeur de l'échange de l'ensemble.
- 2.2.8. Pour les exercices avec différents engins et d'un nombre inégal (ex.: 3 ballons et 2 rubans), les échanges entre engins de même nature ainsi que les échanges entre différents engins sont valables.



- 2.2.9. Ils peuvent être effectués avec les gymnastes restant sur place ou étant en déplacement.
- 2.2.10. Une difficulté corporelle utilisée pour une difficulté sans échange peut être utilisée une deuxième fois pour un échange.
- 2.2.11. L'échange peut être coordonné avec des éléments corporels ou des difficultés.
- 2.2.12. Si un ou plusieurs engins tombent pendant un échange, l'échange n'est plus valable, et il y a en plus la pénalisation ou les pénalisations d'exécution. La perte de 1 massue pendant l'échange des 2 massues suit la norme générale prévue pour les difficultés avec les deux massues. Ce qui équivaut à dire :
- si les deux massues tombent, l'échange ne compte plus
  - si une seule massue tombe, l'échange est valable
- 2.3. **CRITERES GENERAUX POUR JUGER LE NIVEAU DES DIFFICULTES PAR ECHANGE**
- 2.3.1. **La difficulté corporelle donne, en général, la valeur de l'échange.**
- 2.3.1.1. Les difficultés corporelles exécutées en coordination avec l'échange doivent être limitées à 2 au maximum.  
**Pénalisation** : 0.50 si l'échange est composé de plus de 2 difficultés
- 2.3.1.2. Les difficultés corporelles peuvent être exécutées **pendant** le lancer, **pendant** le vol de l'engin ou **pendant** le rattraper. Les difficultés exécutées immédiatement avant le lancer ou immédiatement après la reprise ne sont pas considérées comme valables pour la valeur de l'échange.
- 2.3.1.3. Évidemment, s'il y a 2 difficultés pendant le même échange, la valeur est obtenue par l'addition de la valeur des 2 difficultés exécutées (*voir le Tableau récapitulatif*).
- 2.3.2. Le niveau de l'échange peut être modifié lorsqu'il est en relation avec:
- la distance
- Note.** *Les lancers et les reprises plus difficiles ou avec des parties du corps autres que les mains (avec le ou les pieds ou avec un autre engin) sont évalués par les juges de l'Artistique (voir Deuxième Partie, Exercices individuels).*
- 2.3.3. **Échanges par lancer** ↗
- 2.3.3.1. Les éléments qui augmentent la valeur des difficultés par lancer sont les suivants:
- distance: 6 mètres (→<sub>6</sub>) = **0,20 point**
  - reprise au sol (la gymnaste doit déjà être au sol et ne pas aller au sol pendant la reprise): ↓ = **0,10 point**. La reprise au sol dans l'échange est comptée une seule fois pour la Difficulté et ne pourra pas être présentée ni évaluée à nouveau dans l'Artistique.
- 2.3.4. La reprise du ballon à 2 mains ou qui facilite la reprise, par la majorité des gymnastes, comporte une déduction de **0,10** de la valeur de l'échange.
- 2.3.5. Au cas où la majorité des gymnastes n'exécuteraient pas correctement la difficulté corporelle, la difficulté d'échange n'est plus valable.

**2.4. TABLEAU RECAPITULATIF DES DIFFICULTES PAR ECHANGE**

Distance	Mouvements corporels ou difficultés			Partenaire	Résultats	
	Lancer	Vol	Rattraper		1 engin	2 engins
<b>1 difficulté (pendant le lancer ou pendant le vol ou pendant le rattraper)</b>						
		E,C		E,C	////	A
		A		A	A	B
		B		B	B	C
		C		C	C	D
		Etc.				
<b>1 difficulté, avec distance 6 m. au minimum = + 0,20</b>						
→ <sub>6</sub>		E,C		E,C	B	C
→ <sub>6</sub>		A		A	C	D
→ <sub>6</sub>		B		B	D	E
→ <sub>6</sub>		C		C	E	F
		Etc.				

<b>1 difficulté et reprise au sol = + 0,10</b>						
	E,C		↓	Même	A	B
	A		↓	Même	B	C
	B		↓	Même	C	D
	C		↓	Même	D	E
		Etc.				

<b>1 difficulté plus distance, plus reprise au sol = 0,20 + 0,10 = + 0,30</b>						
→ <sub>6</sub>	E,C		↓	Même	C	D
→ <sub>6</sub>	A		↓	Même	D	E
→ <sub>6</sub>	B		↓	Même	E	F
		Etc..				

<b>2 difficultés</b>						
	A		A	Même	B	C
	B		A	Même	C	D
	B		B	Même	D	E
		Etc.				

<b>2 difficultés avec distance 6 m. au minimum = + 0,20</b>						
→ <sub>6</sub>	A		A	Même	D	E
→ <sub>6</sub>	B		A	Même	E	F
→ <sub>6</sub>	B		B	Même	F	G
		Etc.				

<b>2 difficultés et reprise au sol = + 0,10</b>						
	A	A	↓	Même	C	D
	B	A	↓	Même	D	E
	B	B	↓	Même	E	F
		Etc.				

<b>2 difficultés + distance + reprise au sol = 0,20 + 0,10 = 0,30</b>						
→ <sub>6</sub>	A	A	↓	Même	E	F
→ <sub>6</sub>	A	B	↓	Même	F	G
→ <sub>6</sub>	B	B	↓	Même	G	H
		Etc.				

**Notes pour les échanges**

1. Pour qu'un échange par lancer de la **corde** ou du **ruban** soit valable, il faut que l'engin, dans sa totalité, soit libre dans l'espace pendant un temps plus ou moins long.
2. Les échanges d'une **massue** pour chaque gymnaste suivent les mêmes normes que celles pour les échanges avec les autres engins.
3. Dans un échange par lancer du **ruban**, l'engin doit, d'une manière générale, être rattrapé par le bout de la baguette. Il est cependant permis de rattraper volontairement l'engin par le ruban, à condition que la reprise soit faite dans une zone de 50 cm environ comptée à partir de l'attache.
4. Les difficultés **d'équilibre** des échanges ne peuvent pas être exécutées pendant le vol de l'engin, parce qu'il n'est pas possible d'exécuter les mouvements techniques prévus pour l'engin.
5. Si la gymnaste garde **l'équilibre** pendant le vol de l'engin, 2 mouvements techniques (lancer et vol de l'engin) peuvent être considérés.

**3. PENALISATIONS**


Pénalisations	0,10	0,20	0,30 et plus
			Si la fiche/exercice a plus de 18 difficultés : <b>0,50</b>
			Si la fiche/exercice a moins de 6 difficultés d'échange: <b>0.50</b>
			Si un échange a plus de 2 difficultés : <b>0.50</b>
			Pour difficultés exécutées non déclarées sur la fiche : (à signaler à la Juge Coordinateur).

**4. EVALUATION DE LA DIFFICULTE**

- 4.1. La Juge Composition - Difficulté doit procéder de la façon suivante:
- contrôler que toutes les gymnastes du groupe exécutent d'une **manière valable** les difficultés données dans la liste soumise, ajouter, si nécessaire, les difficultés non déclarées et barrer les difficultés non valables ;
  - attribuer la note correspondante ;
  - déduire les pénalisations.

**7. MODALITES POUR LA COMPILATION DES FICHES**

**7.1. Modalités pour la compilation de la fiche Difficulté Exercices D'ENSEMBLE**

- 7.1.1. La difficulté doit être écrite dans la colonne à droite de la fiche.
- 7.1.2. Chaque difficulté exécutée dans l'exercice doit être écrite dans une seule case suivant non seulement l'ordre d'exécution mais aussi en respectant la corrélation avec les cases des éléments de la colonne Artistique exécutée avec ou sans difficulté.
- 7.1.3. Chaque composante de la série des sauts égaux ou des pivots égaux doit être écrite dans sa case. Il n'est pas obligatoire d'utiliser l'accolade dans la colonne D.
- 7.1.4. Pivot fouetté multiple : il suffit d'écrire le symbole de base et la lettre de la valeur de chaque composante à la suite : ex.  **AACA = 0,60.**
- 7.1.5. L'échange doit être écrit dans la même case même s'il compte pour plus d'une difficulté.
- 7.1.6. Sur la même ligne de la case « valeur », il faut écrire clairement un E, la valeur de l'échange et le nombre de difficultés à compter.
- 7.1.7. Dans le cas d'échange de type différent parmi les gymnastes, qui est difficile à faire entrer dans une seule case, il est possible de l'écrire sur 2 niveaux différents réunis par une accolade.
- 7.1.8. Pour les différentes difficultés exécutées par sous-groupes et les difficultés mixtes, chaque difficulté doit être précédée du chiffre indiquant le nombre de gymnastes formant le sous-groupe.



---

# **QUATRIEME PARTIE**

## **ANNEXES**



FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE  
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE  
Artistique et Difficulté  
Exercices individuels



JUGE

**ARTISTIQUE**

**DIFFICULTÉ**

Juge n°

Date

Pays

Nom gymnaste



Artistique		Difficulté	JUGE	Artistique		Difficulté	JUGE	Artistique		Difficulté	JUGE
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
<b>TOTAL ENTRAINEUR</b>			<b>CAP</b>					<b>Diff.</b>			
<b>TOTAL JUGE</b>			<b>CAP</b>					<b>Diff.</b>			
			<b>Musique</b>		<b>Comp. Base</b>			<b>Pén.</b>			
<b>NOTE FINALE JUGE</b>			<b>Total A</b>					<b>Total D</b>			

Signature entraîneur.....

Signature Juge.....



FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE  
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE  
Artistique et Difficulté  
Ensembles



JUGE

**ARTISTIQUE** **DIFFICULTÉ**

Juge n°

Date

Fédération

1 type  
d'engin

2 types  
d'engins

Artistique		Difficulté	Juge	Artistique		Difficulté	Juge	Artistique		Difficulté	Juge
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
Valeur				Valeur				Valeur			
TOTAL ENTRAINEUR				CAP				Diff.			
TOTAL JUGE				CAP				Diff.			
				Musique		Comp. Base			Pén.		
NOTE FINALE JUGE				Total <b>A</b>				Total <b>D</b>			

Signature entraîneur.....

Signature Juge.....

# LONGINES®

*Elegance is an attitude*



Longines BelleArti