

AMENAGEMENT FSCF GR

CODE DE POINTAGE FIG 2022

Commission Nationale FSCF GR

Septembre 2023



CODES COULEURS

- × Écrit en **vert** : ne concerne que les individuels
- × Écrit en **violet** : ne concerne que les ensembles et duos
- × Encadrer en **noir** : sigle développé dans le glossaire
- × Écrit en *bleu marine et italique* : pénalités JC
- × Écrit en **bleu turquoise** : pénalités DA
- × Écrit en **rouge** : pénalités DB
- × Écrit en **rose** : pénalités A
- × Écrit en **orange** : pénalités E

NOTE : Dans ce document, le genre utilisé à l'égard d'une personne physique s'entend, sauf disposition contraire spécifique, comme incluant tous les sexes.

GÉNÉRALITÉS, EXERCICES INDIVIDUELS, ENSEMBLES ET DUOS / p8

- 1. COMPETITIONS ET PROGRAMMES / p8**
 - 2. CHRONOMETRAGE / p8**
 - 3. REUNION DES JUGES / p8**
 - 4. COMPOSITION DU JURY / p9**
 1. JURY SUPÉRIEUR
 2. JURY COORDINATEUR JC
 3. PANEL DES JUGES POUR LES INDIVIDUELLES, ENSEMBLES ET DUOS
 4. COMPOSITION ET FONCTIONS DES PANELS DES JUGES
 5. FONCTIONS DES JUGES AU CHRONOMÈTRE ET DES JUGES DE LIGNES
 6. FONCTIONS DES SECRÉTAIRES
 - 5. CALCUL DE LA NOTE FINALE / p12**
 - 6. TENUE VESTIMENTAIRE DES JUGES / p13**
 - 7. PRATICABLE / p13**
 - 8. ENGIN / p15**
 1. NORMES – CONTRÔLE
 2. ENGIN DE REMPLACEMENT : PLACEMENT AUTOUR DU PRATICABLE
 3. ENGIN INUTILISABLE (EXEMPLE : NŒUD DANS LE RUBAN) ENGIN CASSE OU ENGIN RESTANT ACCROCHE AU PLAFOND
 - 9. ENGIN CASSE OU RESTANT ACCROCHE AU PLAFOND / p16**
 - 10. TENUES DES GYMNASTES / p17**
 - 11. EXIGENCES RELATIVES À L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL / p18**
 - 12. NOMBRE DE GYMNASTES EN ENSEMBLE ET DUO / p18**
 - 13. DISCIPLINE DES GYMNASTES / p19**
 - 14. ENTREE / p19**
-

15. DISCIPLINE DES ENTRAINEURS / p19

16. PENALISATIONS PRISES PAR LA JC POUR LES EXERCICES DES INDIVIDUELLES, ENSEMBLES ET DUOS / p20

DIFFICULTE / p21

1. **APERCU DE LA DIFFICULTÉ / p21**

2. **DIFFICULTE CORPORELLE (DB) / p23**

1. EXIGENCES
2. DÉFINITION
3. RÉPÉTITION
4. VALEUR
5. COMBINAISON DE DIFFICULTÉS CORPORELLES
6. ONDES (W)

3. **SAUTS / p26**

1. GÉNÉRALITÉS
2. TABLEAU DES DIFFICULTES DE SAUTS (\wedge)

4. **EQUILIBRES / p42**

1. GÉNÉRALITÉS
2. ÉQUILIBRES DYNAMIQUES
3. TECHNIQUE POUR DES DIFFICULTÉS D'ÉQUILIBRE SPÉCIFIQUES
4. TABLEAU DES DIFFICULTES D'ÉQUILIBRES (T)

5. **ROTATIONS / p55**

1. GÉNÉRALITÉS
2. PIVOT FOUETTÉ
3. TOUR PLONGÉ
4. ROTATIONS SUR UNE AUTRE PARTIE DU CORPS

5. TECHNIQUE POUR DES DIFFICULTÉS DE ROTATION SPÉCIFIQUES
6. TABLEAU DIFFICULTES DE ROTATIONS
- 6. GROUPES TECHNIQUES FONDAMENTAUX ET NON-FONDAMENTAUX DE L'ENGIN / p69**
 1. DÉFINITION
 2. EXIGENCES
 3. TABLEAUX RÉCAPITULATIFS DES GROUPES TECHNIQUES D'ENGIN FONDAMENTAUX ET NON-FONDAMENTAUX SPÉCIFIQUES A CHAQUE ENGIN
 4. GROUPES TECHNIQUES NON-FONDAMENTAUX VALABLES POUR TOUS LES ENGIN
 5. ENGIN STATIQUE
 6. LES ÉLÉMENTS TECHNIQUES DE L'ENGIN DOIVENT ÊTRE DIFFÉRENTS PENDANT UNE DB
- 7. DIFFICILE AVEC ECHANGE (DE) / p91**
 1. DÉFINITION
 2. EXIGENCES
 3. VALEUR DES DE
 4. TABLEAU RÉCAPITULATIF DES CRITERES GENERAUX SUPPLÉMENTAIRES POUR UNE DE PENDANT LE LANCER, SOUS LE VOL OU À LA REPRISE DE L'ENGIN
 5. TABLEAU RÉCAPITULATIF DES CRITÈRES SPÉCIFIQUES POUR UNE DE PENDANT LE LANCER ET LA REPRISE DE L'ENGIN
- 8. DIFFICULTE D'ENGIN (DA) / p102**
 1. DÉFINITION
 2. EXIGENCES
 3. EXIGENCES
 4. TABLEAU DES BASES DA ET CRITERES
- 9. ÉLÉMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R) / p115**
 1. TYPES DE ROTATIONS DU CORPS
 2. VALEUR
 3. **LES R EN ENSEMBLE / DUO**

4. CRITÈRES ADDITIONNELS POUR UN R PENDANT LE LANCER ET PENDANT LE VOL DE L'ENGIN
5. TABLEAU RÉCAPITULATIF DES CRITÈRES ADDITIONNELS SPÉCIFIQUES POUR LE R PENDANT LE LANCER ET LA REPRISE DE L'ENGIN
6. LE R NE SERA PAS VALABLE DANS LES CAS SUIVANTS

DIFFICULTE AVEC COLLABORATION (DC) / p135

1. DÉFINITION
2. TYPES DE COLLABORATIONS
3. PARTICIPATION
4. COLLABORATIONS SIMPLE, AVEC ACTION UNIQUE (C)
5. COLLABORATION AVEC 3 ACTIONS POUR LES ENSEMBLES (CC) (POUR LES DUOS 2 ACTIONS SUFFISENT)
6. COLLABORATION AVEC DES LANCERS GRAND/LONG/LARGE DE L'ENGIN ET UNE ROTATION DYNAMIQUE DU CORPS PENDANT LE VOL DE L'ENGIN (CR)
7. COLLABORATION AVEC LANCER GRAND/LONG/LARGE DE PLUSIEURS ENGINES
8. COLLABORATION AVEC REPRISE DE PLUSIEURS ENGINES
9. COLLABORATIONS AVEC PORTÉ/APPUI DE GYMNASTE
10. ÉLÉMENTS INTERDITS AVEC UNE COLLABORATION

ARTISTIQUE (A) / p147

1. EVALUATION PAR LES JUGES DU PANEL ARTISTIQUE / p147
2. STRUCTURE ARTISTIQUE ET PERFORMANCE : OBJECTIFS DE LA COMPOSITION / p147
3. CARACTERE / p148
4. COMBINATIONS DE PAS DE DANSE / p149
5. EXPRESSION CORPORELLE / p150
6. CHANGEMENTS DYNAMIQUES : CREATION DE CONTRASTE / p151
7. EFFETS AVEC LE CORPS ET L'ENGIN / 151

8. VARIETE / p151
9. TRAVAIL COLLECTIF / p152
10. FORMATIONS / p153
11. UTILISATION DE L'ESPACE DU PRATICABLE / p153
12. UNITE ET CONNEXIONS / p153
13. RYTHME / p154
14. CONSTRUCTION/POSITIONS SURELEVEES / p155
15. CONTACT AVEC LES ENGINS ET LES GYMNASTES / p156
16. FAUTES ARTISTIQUES / 157

EXECUTION (E) p/160

1. EVALUATION PAR LES JUGES DU PANEL D'EXECUTION / p160

GLOSSAIRE / p166

GENERALITES EXERCICES INDIVIDUELS, ENSEMBLES ET DUOS

1. COMPETITIONS ET PROGRAMMES

Le programme des individuels, des ensembles, des duos et des équipes est détaillé dans le programme fédéral. Le programme fédéral (**PFA**) change tous les ans.

2. CHRONOMETRAGE

2.1 La durée de chaque exercice est déterminée dans le **PFA**

2.2 Le chronomètre est déclenché dès que la gymnaste individuelle commence à bouger et sera arrêté :

- à la fin de la musique si la gymnaste s'arrête avant la fin de la musique ou à la fin de la musique ;
- dès l'immobilisation complète de la gymnaste individuelle si la gymnaste s'arrête après la fin de la musique.

Le chronomètre est déclenché dès que la première gymnaste de l'ensemble ou du duo commence à bouger et sera arrêté :

- à la fin de la musique si la/les gymnaste(s) s'arrête(nt) avant la fin de la musique ou à la fin de la musique ;
- dès l'immobilisation complète de l'ensemble si une gymnaste ou plus s'arrête après la fin de la musique.

2.3 Une brève introduction musicale de 4 secondes au maximum sans mouvement corporel et/ou de l'engin est tolérée.

2.4 Le chronométrage de tous les exercices (début de l'exercice, durée de l'exercice de la gymnaste) se fera par tranche de 1 seconde.

Pénalisation signalée par la juge chronomètre et appliquée par la juge coordinateur JC :

0.05 point pour chaque seconde pleine en plus ou en moins

Au-delà de 5 secondes en plus ou en moins un forfait d'1 point sera appliqué.

Exemple pour un exercice de 1'30 : 1'30.72 = pas de pénalisation. 1'31 = pénalisation -0.05 . 1'36 = pénalisation -1 point

3. REUNION DES JUGES

- Avant chaque Championnat officiel FSCF, une réunion sera organisée par la commission nationale jugement afin d'informer les juges participant sur l'organisation du jugement.
- Tous les juges doivent être présents à la réunion des juges et pendant toute la durée de la compétition.

4. COMPOSITION DU JURY

4.1. Jury Supérieur JS

- Le Jury Supérieur doit confirmer les pénalisations données par la juge Coordinateur. En cas d'absence de Jury Supérieur, les Jurys DA devront confirmer les pénalisations.
- Il doit veiller à ce que ces pénalités soient appliquées avec parcimonie et bienveillance.
- En cas de doute ou de désaccord entre JC et JS (ou Juges DA), les pénalités ne seront pas appliquées.
- Les pénalités JC doivent avoir un caractère exceptionnel et ne laisser place à aucun doute.
- La JC met la pénalité s'il a confirmation par un autre juge de son jury.
→ Les pénalités des juges lignes ne sont pas à confirmer par le JS.
- Le JS doit s'assurer qu'une même tenue non réglementaire ne soit pas pénalisée plusieurs fois. Le JS devra noter la tenue et informer le(s) JC du/des passages suivants.

4.2. Jury Coordinateur JC

Toutes les pénalisations du Juge Coordinateur indiquées dans le tableau JC seront vérifiées et données par la juge Coordinateur. la juge coordinateur est responsable de son jury et des juges qui le composent.

Le rôle du JC est :

- de gérer les fautes spécifiques, résumées dans le tableau ci-dessous
- d'aider à la coordination des juges d'un même groupe, et ce :
 - en vérifiant les écarts de notes du groupe
 - en convoquant une brève réunion entre les juges si besoin
- de poser lui-même sa note en cas de désaccord des juges afin de calculer la note de base
- en vérifiant qu'il n'y a pas de dérive dans les notes d'une série
- de vérifier que les secrétaires recopient correctement les notes de chaque juge

En cas de doute sur un point particulier du PFA ou des aménagements, il doit en discuter avec le JS et/ou le responsable des jurys.

Il doit également veiller à ce que la compétition se déroule dans les temps, et donner des directives à ses juges pour respecter le timing.

Après la compétition, il a également le devoir de rapporter les difficultés rencontrées au JS ou au groupe jugement de la Commission Nationale.

La composition du jury peut prévoir 2 **JC**. Dans ce cas, la **JC1** contrôle la DB et la DA et applique les pénalités du tableau JC. La **JC2** contrôle les parties A et E.

Les JC peuvent avoir le rôle de juge dans leur jury.

4.3. Panel des juges pour les individuelles, ensembles et duos

Pour les compétitions officielles chaque Jury est composé de 3 groupes de juges :
Panel - **D (Difficulté)**, Panel – **A (Artistique)** et Panel - **E (Exécution)**.

- Les quotas juge sont détaillés dans le règlement d'activité **RA**. Il peut être différent d'un championnat national à un autre et peut changer tous les ans.

4.4. Composition et Fonctions des panels des juges

4.4.1. Panel des juges Difficulté (D) : 4 juges, divisé en 2 sous-groupes :

Sous-groupe 1 **DB** : 2 juges (**DB1, DB2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **DB**.

→ Le premier sous-groupe DB note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles, en évaluant le nombre et la valeur technique des Difficultés corporelles DC et reconnaît les ondes W. **En ensemble et duos, les juges évaluent les Difficultés avec échanges DE en plus.**
La déduction des pénalisations, s'il y en a, est faite à partir de la note finale (en respectant le maximum autorisé dans les cotations du PFA)

Sous-groupe 2 **DA** : 2 juges (**DA1, DA2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **DA**.

→ Le second sous-groupe (**DA**) note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles, en évaluant :

- **EN INDIVIDUEL** : le nombre et la valeur technique des Difficultés avec engin (**DA**) et la présence des groupes techniques fondamentaux requis et le nombre et la valeur des Éléments dynamiques avec rotation **R**.
- **EN ENSEMBLES et DUOS** : les juges évaluent le nombre et la valeur technique des Difficultés avec collaborations **DC**, et les minima requis pour les types de collaborations.

La déduction des pénalisations, s'il y en a, est faite à partir de la note finale (en respectant le maximum autorisé dans les cotations du PFA)

- * une juge peut être amené à juger les 2 sous-groupes
- * **Note finale D** = Moyenne des notes **DB** + Moyenne des notes **DA**
- * En cas d'un écart de note supérieur à 0,6 point en DB ou en DA, la JC peut demander une réunion de juges

4.4.2. Panel des juges Artistique (A) : 4 juges, divisé en 2 sous-groupes :

Sous-groupe 1 **AB** : 2 juges (**AB1, AB2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **AB**.

→ Le premier sous-groupe **AB** évalue les fautes artistiques suivantes :

- **EN INDIVIDUEL** : caractère du mouvement, expression corporelle, effets corps/engin, expression du visage, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- **EN ENSEMBLE et DUOS** : s'ajoutent les formations et le contact avec les engins.

Sous-groupe 2 **AA** : 2 juges (**AA1**, **AA2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **AA**.

→ Le second sous-groupe **AA** les juges évaluent les fautes artistiques suivantes :

- **EN INDIVIDUEL** : la variété des éléments à l'engin, la variété des éléments corporels et les séquences de pas de danse.
- **En ENSEMBLE / DUO** : s'ajoute l'organisation du travail collectif, des collaborations et les construction/positions surélevées.

- * une juge peut être amené à juger les 2 sous-groupes
- * **Note finale A** = 10 – (Moyenne des pénalités **AB** + Moyenne des pénalités **AA**)
- * En cas d'un écart de note supérieur à 0,6 point, la JC peut demander une réunion de juges

4.4.3. Panel des juges Exécution (E) : 4 juges, divisé en 2 sous-groupes :

Sous-groupe 1 **EB** : 2 juges (**EB1**, **EB2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **EB**.

→ Le premier sous-groupe **EB** évalue les fautes techniques corporelles

Sous-groupe 2 **EA** : 2 juges (**EA1**, **EA2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **EA**.

→ Le second sous-groupe **EA** évalue les fautes techniques à l'engin

- * une juge peut être amené à juger les 2 sous-groupes
- * **Note finale E** = 10 – (Moyenne des pénalités **EB** + Moyenne des pénalités **EA**)
- * En cas d'un écart de note supérieur à 0,6 point, la JC peut demander une réunion de juges.

4.5. Fonctions des Juges au chronomètre et des Juges de lignes

Les Juges au chronomètre et les Juges de lignes sont tirés au sort parmi les juges qui ont validé le Tronc Commun de juge **TC**. Sous la supervision de la responsable du Jury ou le Jury Supérieur, ils remplissent la fiche remise au JC à la fin de chaque rotation.

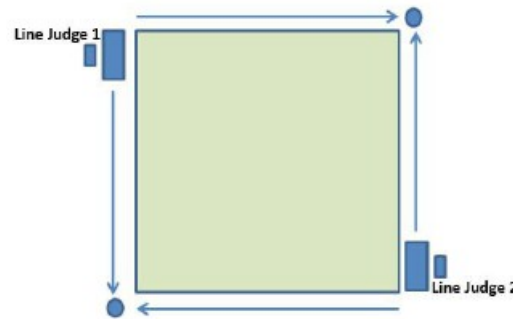
4.5.1. Les Juges au chronomètre (1 ou 2) doivent :

- Contrôler la durée de l'exercice
- Contrôler le dépassement de temps ou l'insuffisance de la durée de l'exercice
- Si une gymnaste perd son engin à la fin de l'exercice et ne revient pas sur le praticable officiel parce que sa musique est terminée, la juge au chronomètre prend en compte le moment où la gymnaste récupère son engin comme dernier mouvement.

4.5.2. Les Juges de lignes (2) doivent :

- Indiquer au JC tout dépassement de l'engin et/ou du corps au-delà des limites ou quittant le praticable en touchant le sol
- Remplir et transmettre le bulletin spécifique au JC du jury concerné
- Requête auprès du JC : si un juge de ligne a un doute concernant le dépassement de la ligne, il doit soumettre une requête en vérification au JC.

Les juges de lignes sont assis à des coins opposés et sont responsables des deux lignes et du coin à leur main droite.



4.6. Fonctions des Secrétaires

Les secrétaires doivent avoir validé le Tronc Commun de juge **TC**. Sous la supervision du responsable du Jury ou la Jury Supérieur, elles remplissent la fiche récapitulative remise au JC à la fin de chaque rotation et calculent la note finale.

5. CALCUL DE LA NOTE FINALE

Les règles déterminant la note finale sont identiques pour toutes les sessions de compétition (individuelles, ensembles, duos, concours général, finales par engin)

**La note finale d'un exercice est obtenue par l'addition de la note D, de la note A et de la note E.
La déduction des pénalisations JC, s'il y en a, est faite à partir de la note finale.**

6. TENUE VESTIMENTAIRE DES JUGES

Bas noir (jupe ou pantalon), haut blanc pur uni y compris veste, pull, gilet ou tout autre vêtement du haut. Lorsque les juges sont assis, le jury doit être uniforme de face comme de dos y compris les juges TC.

La tenue ne doit comporter aucun signe d'appartenance à une association. Seul le sigle de la FSCF ou tout petit logo de marque (moins de 4 cm) sont tolérés. Le polo « juge » vendu par la boutique de la FSCF est autorisé.

7. PRATICABLE

7.1. La dimension du praticable de 13 m. x 13 m. (**extérieur de la ligne**) est obligatoire.

7.2. Toute partie du corps ou engin touchant le sol au-delà des limites du praticable officiel sera pénalisé :

*Pénalisation signalée par la juge de ligne au **JC** : 0.30 point, chaque fois pour la gymnaste ou l'engin*

7.3. La gymnaste ou l'engin qui quitte le praticable officiel sera pénalisé.

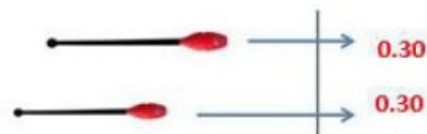
Pénalisation signalée par la juge de ligne : 0.30 point pour la gymnaste quittant le praticable

Pénalisation signalée par la juge de ligne : 0.30 point pour l'engin quittant le praticable

7.4. Perte de l'engin en dehors du praticable :

7.4.1. **Perte consécutive** des deux massues en dehors du praticable officiel :

Pénalisation signalée par la juge de ligne : 0.30 point pour une massue + 0.30 point pour l'autre massue.



7.4.2. **Perte simultanée** des deux engins **au même moment** au-delà de **la même ligne** : deux massues sont perdues ensemble au même moment au-delà de la même ligne / deux massues sont reliées ensemble et quittent le praticable officiel au même moment.

Pénalisation signalée par la juge de ligne : 0.30 point une fois, en tant qu'un engin



7.4.3. Perte simultanée de deux engins au même moment au-delà de deux lignes différentes : deux massues sont perdues au même moment au-delà de deux lignes différentes

Pénalisation signalée par la juge de ligne : 0.30 + 0.30 point



7.4.4. Perte simultanée de deux engins ou plus (engins identiques ou différents) en dehors du praticable officiel

Pénalisation signalée par la juge de ligne pour chaque engin en faute



7.5. La gymnaste ne sera pas pénalisée dans les cas mentionnés ci-dessous ; dans le cas contraire, les pénalisations sont appliquées.

- * L'engin et/ou la gymnaste touche la ligne
- * L'engin dépasse les limites du praticable officiel sans toucher le sol
- * L'engin est perdu à la fin du dernier mouvement
- * L'engin quitte le praticable officiel après la fin de l'exercice et la fin de la musique
- * L'engin est pris dans le plafond (poutres, lumières, tableau d'affichage, etc.)
- * La main qui prend l'engin de remplacement derrière la ligne touche le sol.

7.6. Chaque exercice doit être réalisé dans sa totalité sur le praticable officiel :

- Toute difficulté ou mouvement qui est commencé en dehors du praticable officiel ne sera pas évalué (pendant ou à la fin de l'exercice).
- Si la difficulté ou le mouvement commence à l'intérieur du praticable officiel et se termine en dehors du praticable officiel, la difficulté ou le mouvement sera évalué.

8. ENGINES

8.1. Normes – Contrôle

- Les normes et caractéristiques de chaque engin sont précisées dans le **RA**.
Les engins utilisés par un duo et un ensemble doivent tous être identiques (poids similaires, dimension et forme) ; seule la couleur peut être différente.
- Chaque engin sera contrôlé avant l'entrée de la gymnaste dans la salle de compétition ou à la fin de l'exercice qu'il soit utilisé ou non.

8.2. Engins de remplacement : Placement autour du praticable

8.2.1. En individuelle, la mise en place d'un engin de remplacement autour du praticable officiel est autorisée.

En ensemble et duo, la mise en place de 2 engins de remplacement autour du praticable officiel est autorisée.

Les massues (2 massues = 1 engin) peuvent être dissociées au bord du praticable.

8.2.2. Si, pendant l'exercice, l'engin tombe et **quitte** le praticable officiel, l'utilisation de l'engin de remplacement est autorisée.

Pénalisation signalée par la juge de ligne : 0.30 point pour l'engin sortant du praticable par la JC

8.2.3. Si l'engin tombe pendant l'exercice, mais ne sort pas du praticable officiel, l'utilisation de l'engin de remplacement n'est pas autorisée ; la gymnaste doit prendre son propre engin sur le praticable officiel.

Pénalisation : 0.50 pour utilisation non autorisée de l'engin de remplacement par la JC

Pénalisation : si l'engin après être sorti revient de lui-même sur la praticable pas de pénalité.

Si la gymnaste fait sortir l'engin revenu par lui-même pas de pénalité.

8.2.4. Si l'engin tombe et **quitte le praticable officiel** et est rendu à la gymnaste par son entraîneur ou tout autre personne dans l'aire de compétition :

Pénalisation : 0.50 point pour reprise non autorisée de l'engin par la JC

8.3. Engin inutilisable (exemple : nœud dans le ruban)

8.3.1. Avant le début de l'exercice, si une gymnaste voit que son engin est inutilisable (**exemple** : nœud dans le ruban), sans occasionner un retard dans la compétition, elle peut prendre l'engin de remplacement parmi les engins de remplacement qu'il est possible d'utiliser.

Pas de pénalisation pour l'utilisation de l'engin de remplacement

8.3.2. Avant le début de l'exercice, si une gymnaste voit que son engin est inutilisable (**exemple** : nœud dans le ruban) et qu'elle essaye de défaire le nœud ou décide de prendre l'engin de remplacement occasionnant un retard dans la compétition :

Pénalisation : 0.50 point préparation excessive retardant la compétition par la JC

8.3.3. Pendant l'exercice, l'engin devient inutilisable ; l'utilisation de l'engin de remplacement est autorisée. Si l'engin se casse durant l'exercice, la gymnaste ne sera pas autorisée à recommencer son exercice

Pas de pénalisation pour l'utilisation de l'engin de remplacement

9. ENGIN CASSE OU ENGIN RESTANT ACCROCHE AU PLAFOND

9.1. La gymnaste ne sera pas pénalisée pour l'engin cassé et sera pénalisée seulement pour les conséquences des différentes fautes techniques.

9.2. Dans ce cas, la gymnaste peut :

→ Cesser l'exercice

→ Mettre l'engin cassé en dehors du praticable officiel (*pénalisation 0.3 pour sortie*) et poursuivre l'exercice après avoir pris un engin de remplacement.

9.3. La gymnaste ne sera pas pénalisée pour l'engin accroché au plafond et sera pénalisée seulement pour les conséquences des différentes fautes techniques.

9.4. Si l'engin est accroché au plafond pendant l'exercice, la gymnaste ne sera pas autorisée à recommencer son exercice.

Dans ce cas, la gymnaste peut :

→ Cesser l'exercice

→ Prendre un engin de remplacement (**pas de pénalisation**) et continuer son exercice.

9.5. Si la gymnaste **cesse l'exercice**, en raison d'un engin cassé ou si l'engin est accroché au plafond, l'exercice sera évalué de la manière suivante :

× Les difficultés déjà exécutées valablement seront comptées

× L'Artistique donnera 0.00

× L'Exécution technique donnera 0.00

9.6. Si la gymnaste **cesse** l'exercice en raison d'un engin cassé ou d'un engin accroché au plafond **à la fin de l'exercice (dernier mouvement)**, l'exercice sera évalué de la manière suivante :

→ Les difficultés déjà exécutées valablement seront comptées

→ L'Artistique donnera les pénalisations

→ L'Exécution déduira toutes les pénalisations appliquées pendant l'exercice, y compris « chute de l'engin (sans contact) à la fin de l'exercice ».

10. TENUE DES GYMNASTES

10.1. Critères pour les justaucorps

- * Justaucorps correct et non transparent : les justaucorps comportant une partie en dentelle doivent être doublés (de la zone du tronc jusqu'à la poitrine)
- * Le décolleté sur le devant et le dos du justaucorps doit être correct (pas plus de la moitié du sternum, pas plus que le bas des omoplates)
- * Les justaucorps peuvent être avec ou sans manche : les justaucorps à fines bretelles sont autorisés à condition qu'il respecte les règles du décolleté
- * L'échancrure du justaucorps au haut des jambes ne doit pas dépasser le pli de l'aîne (maximum) ; les sous-vêtements portés au-dessous du justaucorps ne devraient pas être visibles au-delà des coutures du justaucorps lui-même
- * Le justaucorps doit bien mouler le corps pour donner la possibilité aux juges d'évaluer la position correcte de toutes les parties du corps
- * Le justaucorps doit être d'une seule pièce. Il n'est pas possible pour une gymnaste de porter un justaucorps et séparément des « chaussettes », des « gants », des jambières décoratives, une ceinture, etc.

Pour être évaluée, la gymnaste doit être en tenue (justaucorps ou académique).

Les justaucorps des gymnastes d'un ensemble ou d'un duo doivent être identiques (matériel, style, design et couleur). Toutefois, si le justaucorps comporte des ornements, de légères différences dues à la coupe sont permises.

10.1.1. Il est permis de porter :

- Un collant long sur ou sous le justaucorps
- Un justaucorps long entier, à condition qu'il soit moulant
- 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
- Une jupe qui ne tombe pas plus bas que le bassin sur le justaucorps, les collants ou le justaucorps académique
- Le dessin (coupe et ornement) de la jupe est libre, mais l'effet « tutu de ballet » est interdit
- Les gymnastes peuvent exécuter l'exercice pieds nus ou avec des demi-pointes de GR

Note : pas de pénalisation par la JC :

- o *si la gymnaste perd involontairement une pointe durant son exercice*
- o *si la tenue est endommagée durant son exercice*

10.1.2. Des applications ou détails décoratifs sur le justaucorps sont autorisés :

- Les détails décoratifs ne doivent pas compromettre la sécurité de la gymnaste. Il n'est pas permis de décorer le justaucorps avec des diodes électroluminescentes (LED)
- Le dessin du justaucorps avec des mots ou des symboles est autorisé si le dessin respecte les normes éthiques

10.1.3. Les justaucorps seront contrôlés avant l'entrée des gymnastes sur le praticable par la JC et la JS ou a défaut la JC et la Juge Da. Si la tenue de la gymnaste n'est pas conforme aux règlements :

Pénalisation : 0.30 point si cette règle n'est pas respectée

- 10.2.** Il est interdit de porter des bijoux qui compromettent la sécurité de la gymnaste.
Pénalisation : 0.30 point si cette règle n'est pas respectée
- 10.3.** La coiffure doit être nette et sobre. Les détails décoratifs sont permis, mais ils ne doivent pas être encombrants et/ou compromettre la sécurité de la gymnaste. Les décorations capillaires doivent être proches du chignon/compacts à la chevelure.
Pénalisation : 0.30 point si cette règle n'est pas respectée
- 10.4.** Le maquillage doit être clair et léger (des masques théâtraux ne sont pas autorisés).
Pénalisation : 0.30 point si cette règle n'est pas respectée
- 10.5.** Les dispositifs de soutien (orthèses) sont autorisés. Il est souhaitable que les bandages et pansements soient de la couleur de la peau.

11. EXIGENCES RELATIVES À L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

- Un signal sonore au début de l'exercice est autorisé.
- Tous les exercices doivent être exécutés dans leur totalité avec un accompagnement musical. De très courts arrêts volontaires, motivés par la composition, sont tolérés.
- La musique doit former une unité. La modification/arrangement d'une musique existante est permise mais doit rester harmonieuse (respect de phrases musicales pendant et à la fin du morceau). Une juxtaposition de fragments musicaux divers sans lien entre eux n'est pas permise.
Pénalisation par la juge Coordinateur : 0.50 point pour musique non conforme aux normes.
- Veillez à respecter l'aspect éthique de l'accompagnement musical (pas de parole injurieuse, à caractère sexuel ou discriminatoire).
- La musique peut être interprétée par un ou plusieurs instruments et/ou voix. Tous les instruments sont autorisés à condition qu'ils expriment une musique avec les caractéristiques nécessaires à l'accompagnement d'un exercice de GR : la musique doit être claire et avoir une structure bien définie.
- La nomenclature indiquée dans le programme de chaque compétition doit être respectée
Pénalisation par la juge Coordinateur : 0.50 point pour nomenclature non conforme aux normes.

12. NOMBRE DE GYMNASTES EN ENSEMBLE ET DUO

- 12.1.** Chaque exercice doit être exécuté par un nombre de gymnaste déterminé dans le **PFA** ; la ou les 2 gymnastes de réserve sont autorisées dans l'espace de compétition pendant la présentation de l'exercice (en cas d'incident avec l'une de ses partenaires). Dans le cas des duos, il ne peut pas y avoir de gymnaste de réserve.
- 12.2.** Si une gymnaste quitte l'ensemble pour une raison justifiée pendant l'exercice, la gymnaste peut être remplacée par une gymnaste de réserve.
Pénalisation par la juge de ligne : 0.30 point pour sortie de praticable de gymnaste
- 12.3.** Si une gymnaste quitte l'ensemble pour une raison non-justifiée, l'exercice ne sera pas évalué.
- 12.4.** Si la gymnaste qui quitte l'ensemble pour une raison valable n'est pas remplacée, l'exercice ne sera pas évalué.

13. DISCIPLINE DES GYMNASTES

- 13.1. La gymnaste doit se présenter sur l'aire de compétition seulement après avoir été appelée
Pénalisation : 0.50 point pour présentation trop tard de la gymnaste
Le Jury Supérieur vérifie les raisons du retard (à cause d'une erreur de l'organisation ou de la discipline de la gymnaste).
- 13.2. Si une gymnaste cesse son exercice en raison d'une blessure ou de circonstances imprévues pendant sa performance, l'exercice sera évalué comme en cas d'arrêt de l'exercice en raison d'un engin cassé.
- 13.3. Une gymnaste ne peut seulement répéter l'exercice qu'en cas de faute de «force majeure» commise par le Comité d'organisation et avec l'approbation du JS.
Exemple : coupure d'électricité, problème dû à l'organisation au système sonore, etc.
- 13.4. Pendant l'exercice de l'ensemble, les gymnastes ne sont pas autorisées à communiquer verbalement entre elles.
Pénalisation : 0.50 point pour communication entre gymnastes par la JC
- 13.5. Pendant l'exercice de l'ensemble, les gymnastes remplaçantes devront conserver une attitude discrète (pas de grand geste ou de bruit et pas de prise de photo ou de vidéo). Il est autorisé de sourire.
Pénalisation : 0.50 point pour attitude non neutre par la JC

14. ENTREE

Les ensembles doivent entrer sur le praticable officiel en marchant rapidement sans accompagnement musical et se mettre en position de départ immédiatement.
Pénalisation : 0.50 point si cette règle n'est pas respectée par JC

15. DISCIPLINE DES ENTRAINEURS

Pendant l'exécution d'un exercice, l'entraîneur de la gymnaste (ou tout autre membre de la délégation) n'est pas autorisé à communiquer avec la gymnaste, ou les juges d'une quelconque manière
Pénalisation : 0.50 point si cette règle n'est pas respectée

Pendant l'exécution d'un exercice, l'entraîneur, s'il se trouve dans l'espace de compétition, devra conserver une attitude discrète (pas de grand geste ou de bruit et pas de prise de photo ou de vidéo). Il est autorisé de sourire.
Pénalisation : 0.50 point pour attitude non neutre par la JC.

16. PENALISATIONS PRISES PAR LA JC POUR LES EXERCICES DES INDIVIDUELLES, ENSEMBLES ET DUOS




→ Le total de ces pénalisations sera déduit de la note finale.

<i>PENALISATIONS INDIQUEES PAR la juge CHONOMETRE</i>		
	Pour chaque seconde pleine en plus ou en moins	<i>0.05</i>
	Au-delà de 5 secondes en plus ou en moins un forfait d'un point sera appliqué	<i>1.00</i>
<i>PENALISATIONS INDIQUEES PAR la juge DE LIGNE</i>		
	Toute partie du corps ou engin touchant le sol au-delà des limites du praticable officiel	<i>0.30</i>
	Pour la gymnaste ou l'engin qui quitte le praticable officiel	<i>0.30</i>
<i>PENALISATIONS INDIQUEES PAR LA JC</i>		
	Utilisation non autorisée des engins de remplacement	<i>0.50</i>
	Reprise non autorisée de l'engin	<i>0.50</i>
	Préparation excessive de l'exercice retardant la compétition	<i>0.50</i>
	Tenue de la gymnaste ou des gymnastes non réglementaire (quel que soit le nombre)	<i>0.30</i>
	Tenue autre qu'un justaucorps ou qu'un académique	<i>Non évalué</i>
	Bijoux ou piercings compromettant la sécurité de la gymnaste	<i>0.30</i>
	Coiffure non conforme aux normes officielles	<i>0.30</i>
	Maquillage non conforme aux normes officielles	<i>0.30</i>
	Présentation trop tard	<i>0.50</i>
	Musique non conforme	<i>0.50</i>
	Nomenclature non conforme	<i>0.50</i>
	<i>Gymnastes de l'ensemble ou de duo communiquant verbalement pendant l'exercice</i>	<i>0.50</i>
	Pour l'entraîneur communiquant avec la gymnaste ou les juges d'une quelconque manière.	<i>0.50</i>
	<i>« Utilisation d'une nouvelle gymnaste » au cas où une gymnaste quitte l'ensemble</i>	<i>0.50</i>
	Attitude non neutre de l'entraîneur ou des gymnastes remplaçantes	<i>0.50</i>

DIFFICULTE (DB)

1. APERCU DE LA DIFFICULTÉ

- 1.1. La gymnaste doit inclure dans son exercice seulement des éléments qu'elle peut exécuter en sécurité et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique. Des éléments très mal exécutés ne seront pas reconnus par le jury (**D**) et il y aura une pénalisation par le jury (**E**).
- 1.2. Un élément qui n'est pas dans le tableau de la Difficulté et qui n'est pas reconnu par le jury **D** n'aura pas de valeur.
- 1.3. Il y a deux **composantes de la Difficulté** :
 - La Difficulté corporelle (**DB**)
 - La Difficulté d'engin (**DA**)
- 1.4. **Exigences pour la Difficulté**

Composantes de la D			
Difficulté corporelle (DB)		Difficultés d'engin (DA)	
<p>Le nombre de DB sera indiqué dans le PFA</p> <p>Le nombre de DB retenu se fait dans l'ordre de performance (les valeurs les plus hautes retenues)</p> <p>INDIVIDUELLES : Les groupes fondamentaux</p>	<p>ENSEMBLES & DUOS : <i>Difficultés avec échanges (DE)</i> <i>Le nombre de DE sera indiqué dans le PFA</i></p>	<p>INDIVIDUELLES : Le nombre de DA sera indiqué dans le PFA Le nombre de difficultés retenu se fait dans l'ordre chronologique</p>	<p>ENSEMBLES & DUOS : <i>Difficultés avec collaborations (DC)</i> <i>le nombre de DC minimum sera indiqué sans le PFA.</i></p>
Exigence spéciale			
<p>Groupes de difficultés corporelles :</p> <p>Sauts </p> <p>Equilibres </p> <p>Rotations </p>	<p>Ondes totales du corps</p> <p>W</p>	<p>Eléments dynamiques de rotation</p> <p>R</p> <p>Le nombre de R sera indiqué dans le PFA. Le nombre de R retenu se fait dans l'ordre chronologique.</p>	

- 1.5. Les juges de la Difficulté identifient et enregistrent les difficultés indépendamment du fait qu'elles soient valables ou non :
- Le premier sous-groupe de juges **D (DB)** : évalue le nombre et la valeur des éléments **DB dans l'ordre de performance**. Les juges enregistrent tous les éléments à l'aide de symboles.
 - Le second sous-groupe de juges **D (DA)** : évalue le nombre et la valeur des éléments **DA dans l'ordre chronologique**. Les juges enregistrent tous les éléments à l'aide de symboles.
- 1.6. L'ordre des difficultés n'est pas restreint ; toutefois, les difficultés doivent être combinées dans le respect des principes liés à la chorégraphie, arrangées logiquement avec des éléments de connexion et des mouvements en harmonie avec le caractère de la musique.
- 1.7. Il y a des pénalisations pour absence des minima requis dans le nombre des difficultés et non-respect des exigences spéciales quand l'élément de difficulté n'est pas du tout tenté.

2. DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

2.1. Exigences

2.1.1. voir PFA

2.1.2. Si l'exercice comporte plus de **DB que le maximum demandé**, les difficultés supplémentaires au-delà de la limite ne seront pas comptées (**Pas de pénalisation**).

2.1.3. Une **DB** doit être exécutée par la totalité des gymnastes du duo ou de l'ensemble pour être valable. Les difficultés ne seront pas valables si elles ne sont pas exécutées par la totalité des gymnastes, qu'il s'agisse d'une faute de composition ou d'une faute technique par une ou plusieurs gymnastes.

2.1.4. Dans un exercice d'ensemble, 50% ou moins des gymnastes peuvent exécuter 1 DB ou plus (par ex. pendant une collaboration, pendant les connexions entre les éléments) dans le but de renforcer la chorégraphie et soutenir la structure artistique de la composition. La DB n'est ni enregistrée ni évaluée en tant que DB.

2.1.5. Une **DB** peut être exécutée :

- simultanément ou en très rapide succession
- par la totalité des gymnastes ensemble ou par sous-groupes
- de type et de valeur identique ou différente.

2.1.6. L'exécution simultanée de 3 **DB** différentes ou plus par les 5 gymnastes n'est pas autorisée. Dans ce cas, la **DB** ne sera pas valable.

Exemple non autorisé : 3 gymnastes : « jeté en tournant » + 1 gymnaste : « saut cosaque » + 1 gymnaste : onde totale avec spirale (« Tonneau »)

2.1.7. Exigence numérique non respectée dans chaque **groupe corporel** :

Pénalisation 0,50 point par juges DB par manque d'élément tenté.

2.2. Définition

Les éléments **DB** sont les sauts, les équilibres et les éléments de rotations issus des Tableaux de la Difficulté dans le Code de pointage ($\wedge \top \circ$).

- En cas de différence entre la description écrite de la **DB** et le dessin dans le Tableau des **DB**, le texte est déterminant.

2.3. Répétition

2.3.1. Chaque **DB** est comptée une seule fois. Si une **DB** est répétée, la difficulté n'est pas valable (**Pas de pénalisation**).

2.3.2. Il est possible d'exécuter une répétition identique de 2 sauts ou plus, ou 2 pivots ou plus en **série** (forme identique) :

- **chaque** saut ou pivot dans la série est évalué séparément
- **chaque** saut ou pivot dans la série compte comme 1 difficulté de saut ou de pivot

EXPLICATIONS :

- *Mêmes formes* : Les éléments sont considérés comme ayant la même forme s'ils sont indiqués dans la même case du Tableau de Difficulté
- *Formes différentes* : Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont indiqués dans des cases différentes dans le Tableau de Difficultés, y compris les éléments de la même famille mais dans des cases séparées

2.4. Valeur

Les **DB** sont valables quand elles sont exécutées selon les exigences indiquées dans les Tableaux de la Difficulté.

La **DB** avec la valeur la plus basse, exécutée par l'une des gymnastes d'un ensemble ou d'un duo, déterminera la valeur de la **DB** de l'ensemble.

L'évaluation de la **DB** est déterminée par la forme corporelle présentée : pour être valable, toutes les **DB** doivent être exécutées avec une **forme fixée et définie**.

Exemples :

- position grand écart 180°,
- Pour toutes les difficultés avec flexion en arrière du tronc, la tête doit être proche de la jambe (toucher n'est pas requis, un écart maximum de 10 cm est toléré).
- position à boucle fermée,
- position biche,
- etc.

2.4.1. Si la forme est reconnaissable avec une **petite déviation** de 10° ou moins d'un ou plusieurs segments corporels, la **DB** est valable avec une pénalisation en Exécution.

Pénalisation : 0.10 pour petite déviation pour chaque segment corporel incorrect par juge E

- 2.4.2. Si la forme est reconnaissable avec une **déviatiion moyenne** de 11-20° d'un ou plusieurs segments corporels, la **DB** est valable avec une pénalisation en Exécution.
Pénalisation : 0.30 pour déviatiion moyenne pour chaque segment corporel incorrect par juge E
- 2.4.3. Si la forme n'est pas suffisamment reconnaissable avec une **grande déviatiion** de plus de 20° d'un ou plusieurs segments corporels, la **DB** n'est pas valable et reçoit une pénalisation en Exécution.
Pénalisation : 0.30 pour chaque segment corporel incorrect par juge E
- 2.4.4. Si la **DB** est exécutée par **les 5 gymnastes avec une petite déviatiion ou une déviatiion moyenne** par chaque gymnaste, la **valeur de la difficulté ne change pas**. Cependant, si la DB n'est pas suffisamment reconnaissable avec une **grande déviatiion** (par une seule gymnaste), la difficulté **n'est pas valable**.
- 2.4.5. **Exception** : le critère « flexion en arrière du tronc » exécuté pendant un saut avec une grande déviatiion recevra une pénalisation en Exécution mais la valeur de base du saut peut être valable si elle existe dans le tableau sans la « flexion en arrière » et si le saut est exécuté selon les caractéristiques de base.

Explications	
Comment les juges peuvent-ils comprendre la différence entre une déviatiion de 10° et 20° ?	Les angles ne sont que des lignes directrices. Les juges doivent penser en terme de déductions petites, moyennes et grandes.

- 2.5. La **DB** doit être exécutée avec au minimum 1 élément technique d'engin fondamental, spécifique à chaque engin, et/ou un élément technique d'engin non-fondamental.
- 2.5.1 La **DB** est en connexion avec un élément technique de l'engin (fondamental et /ou non-fondamental) si l'élément technique de l'engin **est exécuté au début, pendant, ou vers la fin de la DB**.
- 2.5.2 Une **DB isolée** sous le vol d'un moyen ou grand lancer ou d'un « Boomerang » est valable, dans les conditions suivantes :
- Une **DB** isolée sous le vol d'un moyen ou grand lancer ou d'un « Boomerang » de l'engin est valable dans l'exercice pour autant que la **DB** soit exécutée selon les caractéristiques de base requises pour être valable.
 - Une **DB** isolée « sous le vol » est un type de maniement ; c'est pourquoi, il ne peut être exécuté qu'une seule fois indépendamment du type de lancer/boomerang.

- Une **DB** isolée exécutée sous le vol d'un petit lancer n'est pas valable.

Si l'engin est perdu après la **DB** sous le vol de l'engin, la **DB** n'est pas valable.

Une Combinaison de Difficultés ne peut pas être exécutée « sous le vol » de l'engin.

Série de sauts (avec ou sans rotation) : lancer de l'engin pendant la première **DB**, la seconde **DB** sous le vol et reprise pendant la troisième **DB**. Si l'engin est perdu pendant la troisième **DB** dans la série, ni la deuxième **DB** sous le vol ni celle sur la reprise ne sont valables. Seule la première **DB** exécutée pendant le lancer de l'engin est valable. Cette série est possible en plus d'une **DB** isolée exécutée une fois pendant le vol de l'engin.

2.5.3 Si l'élément technique de l'engin est exécuté de manière identique pendant deux **DB**, la seconde **DB** dans l'ordre de performance n'est pas valable (**Pas de pénalisation**). **Exception** pour les sauts identiques en série et les pivots identiques en série.

2.6. Combinaison de Difficultés corporelles

2 difficultés corporelles exécutées de manière connectée et consécutive. Toutes les **DB** doivent être issues des Tableaux des Difficultés.

2.6.1. Les difficultés incluses dans une Combinaison de Difficultés peuvent être :

- de groupes corporels différents (formes identiques ou différentes) ou
- du même groupe corporel mais avec des **formes différentes**.

2.6.2. La première **DB** dans la Combinaison de **DB** détermine le groupe corporel auquel elle appartient.

2.6.3. Si une gymnaste combine valablement 3 difficultés corporelles, les 2 premières difficultés sont valables en tant que Combinaison de Difficultés corporelles, et la 3^{ème} difficulté est valable en tant que **DB** isolée.

2.6.4. Chacune des 2 **DB** de la Combinaison de Difficultés corporelles doit être exécutée chacune avec un élément technique de l'engin fondamental et/ou non-fondamental (2 éléments techniques de l'engin, un pour chaque **DB**).

2.6.5. Les Combinaisons de Difficultés corporelles sont comptées comme 1 **DB**.

2.6.6. Toutes les gymnastes d'un duo ou d'un ensemble doivent exécuter les deux mêmes **DB** de manière identique et simultanée dans la Combinaison de Difficultés corporelles. Si cette règle n'est pas respectée, la Combinaison de Difficultés corporelles n'est pas valable (**Pas de pénalisation**). Si une ou plusieurs gymnastes exécute(nt) seulement l'une des deux, la difficulté exécutée de manière identique peut être validée.

2.6.7. Le nombre maximum de Combinaisons de Difficultés corporelles sera indiqué ds le PFA.

Pénalisation : 0.5 par juge DB pour chaque combinaison en trop

Les combinaisons seront retenues dans l'ordre de performance. Les Combinaisons de Difficultés corporelles additionnelles ne seront pas évaluées.

2.6.8. La **valeur** d'une Combinaison de Difficultés corporelles correspond à la valeur de chaque **DB** additionnée ensemble pour autant que la connexion soit exécutée selon les exigences.

2.6.9. Si les exigences pour la connexion ou pour l'une des DB ne sont pas remplies, les 2 **DB** seront évaluées en tant que **DB** isolée et valable si exécutée selon les exigences de chacune : seule la première DB est valable, seule la deuxième DB est valable, ou les deux DB isolées sont valables.

2.6.10. Une **DB** utilisée dans une combinaison de **DB** ne peut pas être répétée en tant que **DB** isolée ou dans une autre combinaison de **DB** ; une **répétition d'une DB ne sera pas valable** (pas de pénalité pour répétition de **DB**)

2.6.11. Une Combinaison de Difficultés corporelles avec un saut peut être exécutée de la manière suivante :

Saut + Saut

Saut + Équilibre (ou vice versa)

Saut + Rotation (ou vice versa)

- Sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés, mais pouvant comprendre si nécessaire un plié entre le Saut et l'Équilibre ou la Rotation (ou vice versa). Une reprise d'appui sur pied plat à la réception du saut est tolérée.
- Avec un Équilibre
- Avec une Rotation seulement en relevé (Pivot)

➔ Les sauts avec appel ou réception sur deux pieds ne sont pas autorisés dans les Combinaisons de Difficultés corporelles.

2.6.12. Une Combinaison de Difficultés corporelles avec Équilibre et Équilibre doit être exécutée :

sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés avec la possibilité d'un appui sur le talon et plié pendant la connexion avec les deux **DB**. Il est possible d'exécuter les équilibres sur pied plat.

- Les équilibres #4-5, #9-10, #12-15, #18 avec aide de la main (également l'équilibre Fouetté avec ces formes) peuvent être utilisés comme composante d'une Combinaison de Difficultés mais un autre équilibre doit être soit avec un changement de la position du tronc (droit / tronc en arrière à l'horizontal / en flexion arrière avec grand écart / tronc de côté à l'horizontal / tronc en avant) ou de la direction de la jambe (en avant / de côté / en arrière) ;
- Les équilibres (#19 à 26) exécutés sur d'autres parties du corps ne sont pas valables pour une Combinaison de Difficultés.
- L'équilibre #29 Fouetté : Cette difficulté peut être exécutée en tant que première composante d'une Combinaison de Difficultés.

2.6.13. Une Combinaison de Difficultés corporelles avec EQUILIBRE (en premier) et ROTATION (en deuxième) doit être exécutée :

sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés avec la possibilité d'un appui sur le talon et plié pendant la connexion avec les deux **DB**

2.6.14. Une Combinaison de Difficultés corporelles avec ROTATION (en premier) et EQUILIBRE (en deuxième) doit être exécutée :

sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés avec la possibilité d'un appui sur le talon et plié pendant la connexion avec les deux **DB**

2.6.15. Une Combinaison de Difficultés corporelles avec ROTATION et ROTATION doit être exécutée :

sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés avec la possibilité d'un appui sur le talon et plié pendant la connexion avec les deux **DB**

- La difficulté de Rotation #24 (Fouetté) peut être exécutée comme première ou deuxième composante d'une Combinaison de Difficultés.
- Les rotations exécutées sur une autre partie du corps (#28-33) ne sont pas possibles pour les Combinaisons de Difficultés.
- Les rotations en relevé (Pivots) comprenant plus d'une forme (#10TR, #18GA, #20GZ) ne sont pas possibles pour les Combinaisons de Difficultés.

2.7. Pour être valable une **DB** doit être exécutée sans les fautes techniques suivantes :

- Une grave altération des caractéristiques de base propres à chaque groupe de **DB**
- Une perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin
- Une perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste pendant l'exécution de la **DB**
- Une perte de l'engin pendant la **DB**
- Un maniement de l'engin non exécuté selon la définition

2.8. Ondes (W)

Le nombre minimum d'**ondes totales du corps (W)** sera précisé dans le **PFA**. Une onde totale du corps consiste en une contraction et décontraction séquentielles de tous les muscles du corps, suivant la « chaîne » des segments corporels comme un « courant électrique » de la tête, en passant par le bassin, jusqu'aux pieds (ou vice versa). La participation des bras est déterminée par le maniement de l'engin et/ou la chorégraphie.

2.8.1. L'onde totale du corps peut être issue des Tableaux de la Difficulté 11 (#28) et 13 (#4) dans le Code de Pointage ; un élément technique de l'engin fondamental ou non-fondamental est requis pour les ondes totales du corps qui sont des DB dans les Tableaux.

2.8.2. Les ondes totales du corps qui sont des modifications (différents plans, positions de départ différentes, mouvements de bras etc. qui sont différentes que les définitions dans les Tableaux DB) peuvent être exécutées pour autant que l'onde soit exécutée par le corps entier.

2.8.3. Les ondes totales du corps qui sont une modification d'une DB d'onde ne requièrent pas un élément technique de l'engin fondamental ou non-fondamental ; l'engin doit être en mouvement pendant l'onde et pas statique. Ce type d'ondes totales du corps (modification d'une DB) peut être répété.



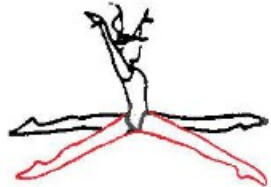
3. SAUTS

3.1. Généralités

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

- une forme **définie et fixée** pendant le vol
- une bonne **hauteur** (élévation) du saut, suffisante pour montrer la forme correspondante

3.1.2. Un saut **sans une forme bien définie et une hauteur suffisante pour montrer une forme fixée** sera pénalisé par l'Exécution
Exemple :

Valeurs des sauts		
DB valable : 0,60	DB valable : 0,60	DB non valable
		
Petite déviation de segments corporels	Déviation moyenne de segments corporels	Grande déviation de segments corporels
Pénalisation en Exécution 0.10	Pénalisation en Exécution 0.30	Pénalisation en Exécution 0.30

3.2. La répétition d'un saut avec la même forme n'est pas valable à l'exception des séries





3.3. Il est possible d'exécuter des sauts avec appel et réception sur une jambe en série. La série de sauts est composée de 2 **sauts identiques, successifs** ou plus, exécutés avec ou sans un pas intermédiaire (selon le type de saut):

- **Chaque** saut dans la série est évalué séparément
- **Chaque saut dans la série compte comme un saut de difficulté**





Si la gymnaste exécute une série de sauts identiques avec un mouvement d'engin identique et qu'un saut ou plus dans la série est exécuté avec une déviation dans la forme, la valeur du saut exécuté sera valable avec les **pénalisations en Exécution** correspondantes.

Exemple d'une série :


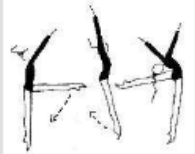






Exemple 1 : déviations/répétitions des formes effectuées dans une série :


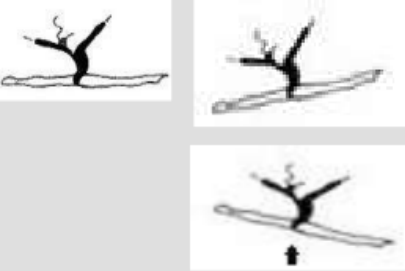
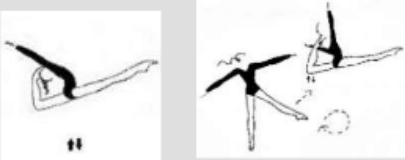


Formes des sauts et déviations			
DB valable : 1	DB valable : 1	DB valable : 0,60	DB non valable : répétition
			
Série			Isolé
Pénalisation en Exécution			
		<p>Grande déviation de la flexion dorsale 0,3 (la DB passe en DB isolée, donc besoin d'une manipulation différente de la série sur le saut déclassé pour être validée)</p>	

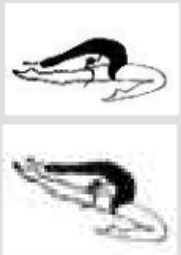
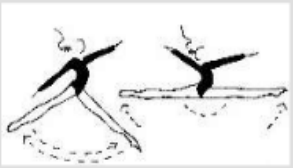
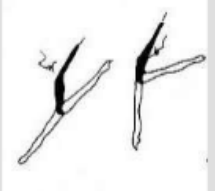

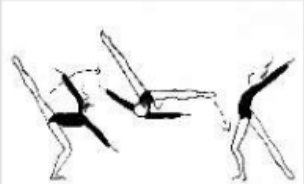
Exemple 2 : déviations/répétitions des formes effectuées dans une série :

Formes des sauts et déviations			
DB valable : 0,60	DB valable : 1	DB non valable : répétition	DB non valable : répétition
			
Isolé	Série		
Pénalisation en Exécution			
		<p>Grande déviation de la flexion dorsale 0,3</p>	

























- 3.4. Les sauts avec appel d'un ou deux pieds sont considérés comme « **forme identique** » (à moins que cela ne soit mentionné différemment dans le Tableau).
- 3.5. Indépendamment du nombre de rotations pendant le vol, la forme d'une **DB** peut être exécutée seulement une seule fois (un nombre différent de rotations pendant le vol du même saut est considéré comme « forme identique »).
- 3.5.1 La rotation de tout le corps **pendant le vol** est évaluée après que le pied/les pieds d'appel a/ont quitté le sol jusqu'au moment où le pied/les pieds retourne/nt au sol.
- 3.5.2 Pour tous les saut(s) avec rotation(s) : la valeur du saut est déterminé par la(les) rotation(s) exécutées ; pour un Saut avec moins de 180°, la valeur de base (sans rotation) peut être donnée si elle figure dans le tableau et si le saut est correctement exécuté.
- 3.6. Dans toutes les difficultés de saut avec **boucle**, le pied ou un autre segment de la jambe doit être proche de la tête. **Le fait de toucher n'importe quelle partie de la tête n'est pas requis pour que la forme soit correcte. Tolérance à 10cm de la tête.**
- 3.7. Dans toutes les difficultés de saut avec **flexion dorsale du tronc**, la tête doit être à 10 cm ou moins de la jambe.
➔ **Le fait de toucher n'importe quelle partie de la jambe n'est pas requis pour que la forme soit correcte.**
- Exception pour les sauts : le critère « flexion dorsale du tronc » exécuté avec **une grande déviation recevra une pénalisation en Exécution mais la valeur de base du saut peut être donnée si elle figure dans le tableau « sans flexion » et que le saut est exécuté selon les caractéristiques de base.***
- 3.8. Les sauts combinés avec plus d'une action (**Exemple** : saut de biche à boucle), avec appel d'un ou deux pieds, doivent être exécutés de manière à créer, **pendant le vol, une seule image clairement visible d'une forme fixée et bien définie** et non pas deux différentes images et formes.
- 3.9. Les sauts non coordonnés **avec un minimum de 1** élément technique fondamental de chaque engin et/ou 1 élément technique non-fondamental ne seront pas valables comme difficulté de saut.
- 3.10. Technique pour des difficultés de saut spécifiques :


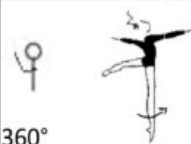

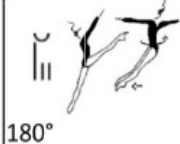



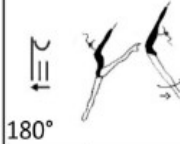
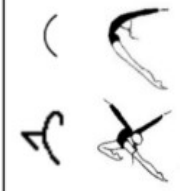
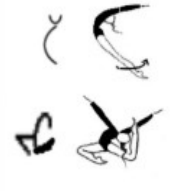


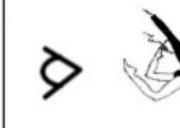
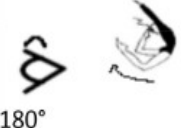
Explications	
	<p>« Cabriole » devant, derrière ou de côté <i>Une jambe monte devant, derrière ou de côté à 30° pendant la phase d'envol. L'autre jambe (d'appui), vient du sol, frappe la jambe précédemment levée. Finalement, la gymnaste atterrit sur la jambe d'appui.</i></p>
	<p>« Cabriole » en avant avec flexion du tronc en arrière <i>Le saut commence de la même manière que la difficulté de saut « Cabriole » en avant. Dans la phase de vol, la jambe libre rebondit de la jambe d'appui vers l'arrière en position horizontale avec une flexion dorsale du tronc, suivie par la réception sur la jambe libre. Dans la phase de vol, la jambe libre rebondit de la jambe de soutien vers l'arrière en position horizontale avec une flexion arrière du tronc, suivie de la réception sur la jambe libre.</i></p>
	<p>Saut cambré <i>Le saut peut être exécuté avec appel d'un ou deux pieds, réception sur un ou deux pieds. Flexion dorsale du tronc 45°, les jambes s'élèvent en arrière à 45°.</i></p>
	<p>Saut cambré, jambe libre en « Passé » <i>Appel du saut sur un pied, jambe arrière en dessous de l'horizontale (45°), réception sur le pied d'appel Flexion arrière du tronc 45°</i></p>
	<p>Saut avec cambré, jambe libre en « Passé », à boucle <i>Flexion arrière du tronc 45° Appel du saut sur un pied, jambe arrière pliée (90°), réception sur le pied d'appel.</i></p>
	<p>Saut de « Ciseaux » avec changement des jambes en arrière, à boucle, avec un tour de 180° <i>Appel du saut sur un pied, rotation du corps en dehors de 180° pendant le vol (rotation exécutée dans la direction opposée de la jambe d'appel) Changement des jambes en arrière, à boucle exécutée par la jambe d'appel</i></p>
	<p>Saut carpe avec les jambes ensemble ou écartées Le saut carpe est toujours exécuté avec le tronc penché en avant sur ou entre les jambes</p>
	<p>Saut « Cosaque » avec positions différentes des jambes ou avec rotation Le pied de la jambe pliée doit être au du niveau du pelvis, et le genou à l'horizontal ou au-dessus</p>

Explications	
	<p>Saut « Cosaque » Zhukova (ZK) <i>Saut avec la jambe tendue de côté en haut, tout le pied plus haut que la tête, avec aide du bras opposé à la jambe levée et tendue. La rotation peut être de 180° ou de 360° dans le sens opposé de la jambe en haut</i></p>
	<p>Saut enjambé <i>Une position en écart de 180° est requise au plus haut point du saut. La position en écart peut être horizontale et peut également être acceptée quand l'amplitude de 1800 est maintenue avec les jambes au-dessus ou au-dessous de l'horizontal. Le saut avec appel d'un ou deux pieds est considéré comme difficulté identique.</i></p>
	<p>Sauts ZR et AG <i>Appel et réception sur la même jambe Pendant ces difficultés, les critères « écart » et « à boucle » sont requis.</i></p>
	<p>Saut de biche : appel d'un ou deux pieds <i>Exécuté avec la jambe pliée au maximum, cuisse à l'horizontal. Les sauts de biche avec appel d'un ou deux pieds sont considérés comme des difficultés corporelles identiques. La position de biche peut être horizontale et peut aussi être acceptée quand l'amplitude de 1800 est maintenue avec les jambes au-dessus ou au-dessous de l'horizontal.</i></p>
	<p>Saut de biche, appel d'un ou deux pieds à boucle <i>Jambe avant pliée au maximum, cuisses écartées 180°. La jambe doit être en position à boucle fermée. Le fait de toucher n'importe quelle partie de la tête est requis pour que la forme soit correcte. La position biche peut être à l'horizontal et peut aussi être acceptée quand l'amplitude de 1800 est maintenue avec les jambes au-dessus ou au-dessous de l'horizontal. Les sauts de biche à boucle avec appel d'un ou deux pieds sont considérés comme des difficultés corporelles identiques.</i></p>


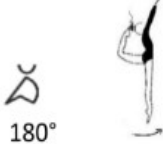
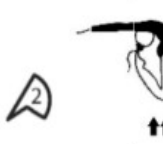
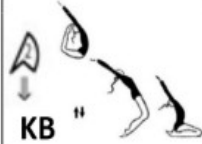
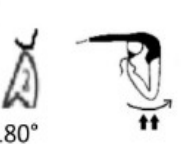
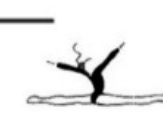




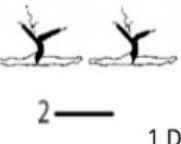
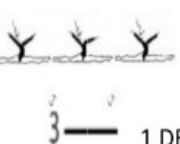
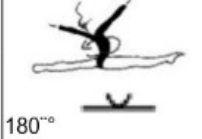
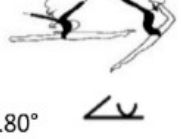
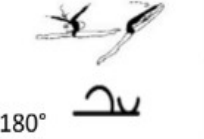
Explications	
	<p>Saut de biche, appel d'un ou deux pieds avec flexion dorsale du tronc</p> <p><i>Jambe avant pliée au maximum, cuisses écartées 180°. La tête doit être en contact avec la jambe. Le fait de toucher n'importe quelle partie de la jambe est requis pour que la forme soit correcte. Les sauts de biche avec flexion dorsale du tronc avec appel d'un ou deux pieds sont considérés comme des difficultés corporelles identiques.</i></p>
	<p>Saut avec changement de jambes</p> <p><i>Après un changement visible des jambes, une position de grand écart de 180° est requise au plus haut point du saut.</i></p>
	<p>« Fouetté »</p> <p><i>Un changement de jambes n'est pas requis ; exécuté avec un tour de 180° pendant le vol, exécuté sur l'axe longitudinal de la première jambe et réception sur la jambe d'appel.</i></p>
	<p>« Entrelacé »</p> <p><i>Un changement de jambes est requis ; exécuté avec un tour de 180° pendant le vol, exécuté sur l'axe longitudinal de la première jambe.</i></p>
	<p>Saut « Papillon »</p> <p><i>La jambe libre passe par une position proche de l'horizontal ; la jambe d'appel passe par l'horizontal. Pendant le vol, le tronc est dans une position proche de l'horizontal ou plus basse que l'horizontal avec un tour de minimum 180° de l'appel jusqu'à la réception.</i></p>

3.11. TABLEAU DES DIFFICULTES DE SAUTS (^)

Types de sauts	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,8	1	1,2	1,4
1. Saut groupé avec un tour de 360° pendant le vol	 360° 						
2. « Ciseaux » avec jambes fléchies et un tour de 360° pendant le vol	 360° 						
3. Saut vertical avec jambes tendues et tour appel des deux Pieds	 360° 		 720° 				
4. Saut vertical avec la jambe pliée (passé) et tour	 360° 		 720° 				
5. Saut vertical avec la jambe libre devant tendue à l'horizontal avec un tour de 180° ou de 360° pendant le vol		 180° 	 360° 				
6. Saut vertical avec la jambe libre de côté tendue à l'horizontal avec un tour de 180° ou de 360° pendant le vol		 180° 	 360° 				
7. Saut vertical avec la jambe libre en arrière tendue à l'horizontal avec un tour de 180° ou de 360° pendant le vol			 180° 	 360° 			

Types de sauts	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,8	1	1,2	1,4
8. Saut vertical avec la jambe libre pliée en arrière à l'horizontal (attitude) avec un tour de 180° ou de			 180°	 360°			
9. « Cabriole » en avant avec un tour de 180° ou plus pendant le vol avec flexion dorsale du tronc		 180°					
10. « Cabriole » de côté							
11. « Cabriole » en arrière avec un tour (180° ou plus) pendant le vol		 180°					
12. Saut cambré ou avec tour (180° ou plus), ou avec boucle, jambe(s) en dessous de l'horizontal							
13. « Ciseau » avec changement de jambes au-dessus de l'horizontal							
14. « Ciseau » avec changement de jambes en arrière (à l'horizontal) ou à boucle. Aussi avec un tour de 180°			 180°				

Types de sauts	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,8	1	1,2	1,4
15. Saut carpé avec les jambes ensemble ou écartées, appel d'un ou deux pieds							
16. Cosaque, jambe tendue devant à l'horizontal, ou avec rotation, ou avec tronc fléchi en avant							
17. Cosaque, jambe tendue devant, en haut, tout le pied plus haut que la tête, avec aide, aussi avec rotation							
18. Cosaque, jambe tendue devant, en haut, tout le pied plus haut que la tête, aussi avec rotation							
19. Cosaque, jambe tendue de côté, en haut, tout le pied plus haut que la tête, avec aide de la main du même côté Aussi avec rotation. Saut Zhukova (ZK), avec aide de la main opposée							
20. Cosaque, jambe tendue de côté, en haut, tout le pied plus haut que la tête, sans aide, aussi avec rotation.							

Types de sauts	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,8	1	1,2	1,4
21. Saut à boucle avec une jambe, appel d'un ou deux pieds, aussi avec rotation							
22. Saut à boucle avec les deux jambes, aussi avec rotation							
23. Enjambée, ou avec boucle, ou avec flexion du tronc en arrière, appel d'un ou deux pieds							
24. Zaripova (ZR) Enjambée à boucle, appel et réception sur la même jambe							
25. Agiurgiuculese (AG) Jeté en tournant à boucle, appel et réception sur la même jambe (jeté en tournant)							
26. Deux ou trois enjambées successives avec changement de pied d'appel. Evalué comme une DB							
27. Enjambée avec rotation, aussi à boucle, ou avec flexion du tronc							

Types de sauts	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,8	1	1,2	1,4
28. Enjambée avec changement de jambes, passage avec jambes tendues							
29. Enjambée avec changement de jambes, passage avec une jambe pliée							
30. Enjambée latérale, appel d'un ou deux pieds, aussi avec rotation							
31. Enjambée latérale, avec changement de jambes, passage avec une jambe pliée, passage aussi avec jambe pliée (avec rotation de 90°)							
32. Saut de biche, appel d'un ou deux pieds, aussi avec flexion arrière du tronc							
33. Saut de biche, appel d'un ou deux pieds, avec rotation du corps. Bessonova (BS), aussi à boucle, aussi avec flexion							
34. Enjambée avec changement de jambes, passage avec une jambe pliée, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							

Types de	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,8	1	1,2	1,4
35. Enjambée avec changement de jambes, passage avec jambes tendues, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc.							
36. « Fouetté », aussi à boucle, avec une ou deux jambes							
37. « Fouetté » avec grand écart, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							
38. « Fouetté » avec biche, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							
39. « Revoltade » avec tour de 180° pendant le vol, passage d'une jambe tendue au-dessus de l'autre							
40. « Entrelacé », aussi à boucle							
41. « Entrelacé », avec grand écart, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							

Types de sauts	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,8	1	1,2	1,4
42. Biche en jeté tournant, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							
43. Biche en jeté tournant, avec changement de jambe pliée, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							
44. Biche en jeté tournant, avec changement de jambes tendues, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							
45. Jeté en tournant, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							
46. Jeté en tournant, avec changement de jambes, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							
47. « Papillon » avec un tour de minimum 180° depuis l'appel jusqu'à la réception							

4. EQUILIBRES

4.1. Généralités

4.1.1. Il y a trois types de difficultés d'équilibre selon la technique d'équilibre et le type d'appui :

- Exécuté sur un pied : sur les orteils en relevé ou sur pied plat
- Exécuté sur d'autres/différentes parties du corps (genou, poitrine, etc.)
- Exécuté en mouvement : « Equilibres dynamiques »

4.1.2. **Caractéristiques de base** des trois types de difficultés d'équilibre :

→ **Equilibre exécuté sur un pied : sur les orteils en relevé ou sur pied plat**

- **Forme définie** et clairement **fixée**
- **Arrêt dans la position**, fixée dans la forme pour **un minimum de 1 seconde**

→ **Equilibre exécuté sur d'autres/différentes parties du corps (genou, poitrine, etc.) :**

- **Forme définie** et clairement **fixée avec un arrêt dans la position**
- **Arrêt dans la position**, fixée dans la forme pour **un minimum de 1 seconde**

→ **Equilibre exécuté en mouvement : « Equilibres dynamiques » :**

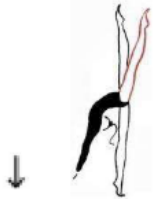
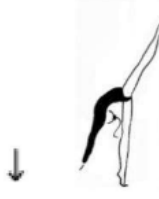

- **Forme clairement définie** : toutes les parties pertinentes du corps sont dans la position correcte au même moment.
- **Mouvements fluides et continus** d'une forme vers une autre

4.1.3. Tous les équilibres sans une forme clairement bien définie (selon la définition présentée dans le Tableau #11) seront évalués selon la forme identifiée présentée avec les **pénalisations d'Exécution** correspondantes.







Explications

Si une gymnaste exécute une difficulté d'équilibre avec une petite ou moyenne déviation dans la forme correct, la forme est toujours considérée comme « définie/reconnaissable et peut être évaluée avec la(les) faute(s) techniques en Exécution

Exemple 1 :

Formes d'équilibre et Déviations		
DB valable : 1	DB valable : 1	DB non valable
		
Petite déviation des segments corporels (jambe en haut)	Déviation moyenne des segments corporels (jambe en haut)	Grande déviation des segments corporels (jambe en haut)
Pénalisation en Exécution 0.10	Pénalisation en Exécution 0.30	Pénalisation en Exécution 0.30

Exemple 2 :

Formes d'équilibre et Déviations									
	Pictogramme	Déviation	Pénalisation en Exécution	Validité		Pictogramme	Déviation	Pénalisation en Exécution	Validité
1		Petite déviation des segments corporels (jambe en haut)	0,10	DB valable	4		Petite déviation des segments corporels (jambe en haut) Déviation moyenne des segments corporels (tronc)	0,10 + 0,30	DB valable
2		Petite déviation des segments corporels (jambe en haut)	0,10	DB valable	5		Déviation moyenne des segments corporels (jambe en haut et tronc)	0,30 + 0,30	DB valable
3		Petite déviation des segments corporels (jambe en haut et tête)	0,10 + 0,10	DB valable	6		Grande déviation du tronc (ni vertical, ni horizontal)	0,30	DB non valable

4.2. Les difficultés d'équilibre exécutées sur un pied (sur les orteils en relevé ou sur pied plat) et les difficultés d'équilibre exécutées sur d'autres/différentes parties du corps doivent être exécutées avec un arrêt dans la position fixée pour un minimum d'une seconde.

La fixation de ces difficultés d'équilibre doit être exécutée sans mouvement additionnel du corps pendant la position fixée (jambes et tronc). Si, pendant la position fixée, il y a une perte d'équilibre sans déplacement telle qu'un « tremblement » du pied d'appui, mouvement de la cheville pendant le relevé, ou une partie du pied d'appui qui se soulève, la difficulté est valable avec les **pénalisations d'Exécution** correspondantes.





4.2.1. Les difficultés d'équilibre doivent être exécutées avec au minimum **1 élément technique de l'engin** exécuté selon sa définition dans les Tableaux. (**Elément technique de l'engin fondamental et non-fondamental**).

4.2.2. Les équilibres non coordonnés **avec au minimum 1 élément technique de l'engin** (Elément technique de l'engin fondamental et non-fondamental) ne seront **pas valables** en tant que difficulté.

4.2.3. Si la forme de l'équilibre est bien définie et que l'élément de l'engin est exécuté correctement (**Exemple** : grand écart latéral sans aide avec un rebond du ballon pendant la forme présentée), mais qu'il n'y a pas d'arrêt suffisant (**moins d'une seconde**), **l'équilibre est valable avec une pénalisation d'Exécution : 0.30 « forme non tenue pour un minimum d'une seconde ».**

4.2.4. Les équilibres sur un pied peuvent être exécutés sur les orteils en relevé ou sur le pied plat. Pour le pied plat, la valeur de la difficulté est réduite de 0.10 ; le symbole de l'équilibre aura une flèche (↓).

Exemple :

Valeurs des Equilibres			
Exécuté sur les orteils (relevé)		Exécuté sur pied plat	
symbole	pictogramme	symbole	pictogramme
			
DB valable : 0,60		DB valable : 0,50	

- 4.2.5.** Il n'est pas possible d'exécuter la même forme d'équilibre sur les orteils (relevé) et sur pied plat dans le même exercice.
- 4.3.** La jambe d'appui, **pliée ou tendue**, ne change pas la valeur de la difficulté d'équilibre.
- 4.4.** Pour toutes les difficultés d'équilibre avec **boucle**, le pied ou un autre segment de la jambe doit être dans une position à boucle fermée avec la tête à maximum 10cm. **Le fait de toucher n'importe quelle partie de la tête n'est pas requis pour que la forme soit correcte.**
- 4.5.** Dans toutes les difficultés d'équilibre avec **flexion dorsale du tronc**, la tête doit être proche de la jambe (10cm maximum). **Le fait de toucher n'importe quelle partie de la jambe n'est pas requis pour que la forme soit correcte.**
- 4.6.** Une gymnaste peut exécuter un équilibre avec « **Tour lent** » selon les conditions suivantes :
- Le « Tour lent » doit être de 180° ou plus
 - Un « Tour lent » est possible pour différentes formes d'équilibre exécutées sur le pied à l'exception de la position « Cosaque » et des positions sur le genou
- 4.6.1.** Valeur des équilibres avec « Tour lent » :
- 0.10 point pour le pied plat + valeur de l'élément de difficulté
 - 0.20 point pour le relevé + valeur de l'élément de difficulté
- 4.6.2.** Un « Tour lent » doit être exécuté seulement après que la position initiale de la difficulté ait été fixée, et **avec pas plus d'un ¼ de rotation à chaque impulsion**. Une rotation obtenue par une seule impulsion annule la valeur de la difficulté. Pendant les difficultés avec « Tour lent », le corps ne doit pas avoir de sursauts (avec un mouvement en haut et en bas du tronc et des épaules). Cette technique incorrecte annule la valeur du « Tour lent ».
- ➔ Un équilibre exécuté avec un « Tour lent » incorrect n'est pas valable.
- 4.6.3.** La répétition d'équilibres de même forme avec ou sans « Tour lent » n'est pas valable.
- 4.6.4.** Le « Tour lent » n'est pas considéré comme une rotation du corps.
- 4.6.5.** Un équilibre avec « Tour lent » ne peut pas être utilisé comme composante d'une Combinaison de Difficultés.
- 4.6.6.** Les tours lents sur genou, bras ou en position cosaque sont interdits
Pénalisation : 0.5 point par juge DB

4.7. **Équilibres dynamiques**

Les équilibres dynamiques exécutés avec des mouvements fluides et continus d'une forme vers une autre qui n'ont pas besoin d'arrêt dans la position, à n'importe quelle phase de l'équilibre. Si une gymnaste exécute un équilibre dynamique avec un arrêt dans une position, la difficulté est valable. **Pas de pénalisation.**

4.7.1. Les difficultés dynamiques doivent être exécutées avec un minimum de **1 élément technique de l'engin**, exécuté selon sa définition dans les Tableaux (élément fondamental ou non-fondamental de l'engin) **à n'importe quelle phase de la difficulté.**

4.7.2. Les équilibres dynamiques (à l'exception de l'équilibre fouetté) doivent être exécutés soit en relevé soit sur pied plat, sans changement de valeur ni de symbole.

4.7.3. Un **ÉQUILIBRE « FOUETTE »** consiste en une **difficulté d'équilibre** exécuté avec :

- Au minimum 3 formes identiques ou différentes, exécutées en relevé, avec appui du talon entre chaque forme
- Chaque forme doit être montrée avec un accent clair (**position claire**).
- Avec ou sans l'aide des mains
- Avec au minimum 1 tour de 180°

Explications

Si une gymnaste exécute un équilibre « Fouetté » avec l'une des composantes en rotation, la difficulté n'est pas valable parce que chaque forme de l'équilibre doit être montrée avec un accent clair (position claire).

4.7.4. Il est possible de répéter la même forme dans un équilibre Fouetté mais il n'est pas possible de répéter l'une de ces formes de manière isolée ou dans un autre Fouetté. Chaque type d'équilibre Fouetté peut être répété, pour autant qu'aucune forme ne soient répétée de manière isolée ou dans un autre équilibre Fouetté.

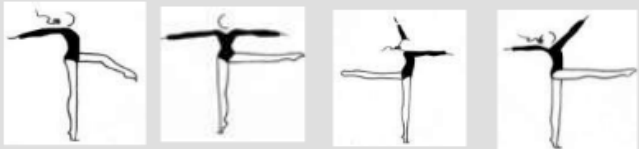



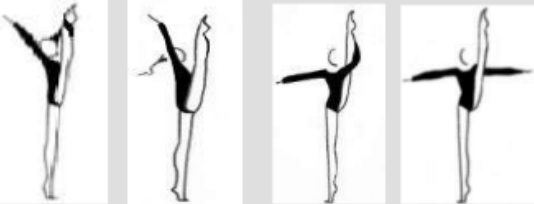

4.8. **Les équilibres (#19-26)** exécutés sur des parties du corps **ne peuvent pas faire parties d'une Combinaison de Difficultés.**

Les équilibres dynamiques (#27, 28 et #30-34) ne peuvent pas être utilisés avec une autre difficulté ou pour une Combinaison de Difficultés.

Exception : l'équilibre Fouetté #29 : La difficulté peut être exécutée comme première partie d'une Combinaison de Difficultés.


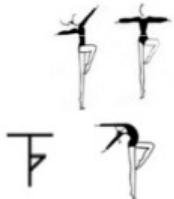
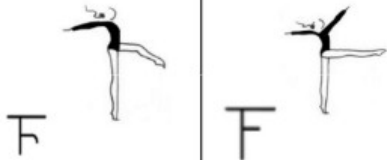






4.9. La position symétrique des épaules et du tronc pendant les difficultés d'équilibre est un aspect essentiel de la technique corporelle pour la santé de la gymnaste; **les positions asymétriques seront pénalisées en** exécution en tant que « segments incorrects ».

4.10. **Technique pour des difficultés d'équilibre spécifiques**

Explications	
	<p>Jambe libre à l'horizontal devant (tendue ou pliée), de côté ou en arrière (arabesque) <i>La position à l'horizontal de la jambe libre (hanche) et la position maximale verticale du corps doivent être clairement fixées.</i></p>
	<p>Attitude <i>La jambe libre (hanche) doit être dans une position à l'horizontal fixée avec le corps vertical.</i></p>
	<p>Jambe libre à l'horizontal devant avec le tronc en arrière à l'horizontal <i>Le tronc et la jambe libre doivent être sur la même ligne horizontale ; la jambe libre devant peut légèrement être plus haut que l'horizontal.</i></p>
	<p>Jambe libre à l'horizontal de côté avec le tronc de côté à l'horizontal Jambe libre à l'horizontal en arrière avec le tronc en avant à l'horizontal <i>La position horizontale des mains, de la tête, du tronc, du pelvis et de la jambe libre (ou de la jambe libre légèrement au-dessus de l'horizontal) doit être fixée, en tenant le corps droit sans cambrer.</i></p>
	<p>Grand écart frontal avec ou sans aide Grand écart latéral avec ou sans aide <i>Le grand écart est requis.</i></p>
	<p>Grand écart arrière avec aide <i>Le grand écart est requis ; le fait de toucher n'est PAS requis.</i></p>

Explications	
	<p>Grand écart frontal sans aide, tronc en arrière, en dessous de l'horizontal depuis la position debout ou depuis une position assise</p> <p><i>Le grand écart est requis. L'équilibre peut être exécuté avec ou sans toucher la jambe d'appui.</i></p>
	<p>Sur la poitrine avec ou sans aide : KB</p> <p><i>La tête et les épaules ne doivent pas toucher le sol. Les jambes sont tendues – elles peuvent être ensemble ou légèrement espacées.</i></p>
	<p>Onde totale du corps dans toutes les directions debout ou avec passage au sol</p> <p><i>Une onde totale du corps consiste en une contraction et décontraction séquentielles de tous les muscles du corps, suivant la « chaîne » des segments corporels comme un « courant électrique » de la tête, en passant par le bassin, jusqu'aux pieds (ou vice versa). Il est possible d'exécuter des ondes totales du corps liées avec des difficultés corporelles. Ces ondes (équilibres dynamiques) en elles-mêmes sont comptées comme difficultés corporelles et n'augmentent pas la valeur des difficultés corporelles.</i></p> <p>et autres</p>
	<p>Onde totale du corps depuis le sol</p> <p><i>Cette onde peut être exécutée avec ou sans flexion dorsale (les deux techniques sont correctes).</i></p>
	<p>Equilibres U2 ou U3</p> <p><i>Exécuté avec des mouvements fluides et continues ; un arrêt dans la position n'est pas requis. Le grand écart est requis dans chaque phase de l'élément. La jambe d'appui est tendue. Les équilibres peuvent être exécutés soit en relevé, soit sur le pied plat sans changement de valeur.</i></p>



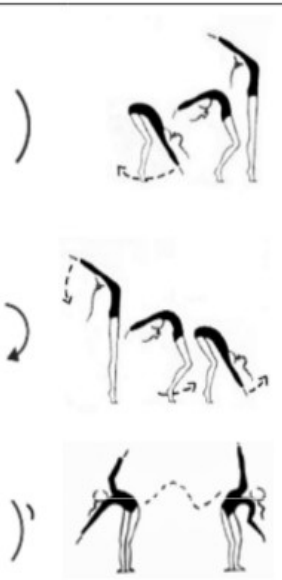


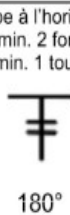

4.11. **TABLEAU DES DIFFICULTES D'ÉQUILIBRES (T)**





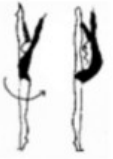


Types d'équilibres	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,8	1	1,2	1,4
1. Jambe libre en arrière, plus bas que l'horizontal, avec flexion du tronc en arrière							
2. Passé devant ou de côté (position horizontale) ou avec flexion du haut du dos et des épaules							
3. Jambe libre devant tendu ou fléchié 30° (position « Tire-Bouchon ») et/ou avec flexion du tronc en arrière à l'horizontal							
4. Grand écart avec et sans aide							
5. Grand écart avec ou sans aide, tronc en arrière à l'horizontal							
6. Grand écart sans aide, tronc en arrière en dessous de l'horizontal depuis une position debout							

Types d'équilibres	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,8	1	1,2	1,4
7. Grand écart sans aide, tronc en arrière en dessous de l'horizontal depuis une position assise							
8. Jambe libre de côté et/ou avec le tronc à l'horizontal							
9. Grand écart de côté avec et sans aide							
10. Grand écart de côté avec et sans aide avec le tronc de côté à l'horizontal							
11. Arabesque: jambe libre à l'horizontal en arrière et/ou avec le tronc en avant à l'horizontal ou en flexion dorsale à l'horizontal							
12. Grand écart arrière avec et sans aide; pied au-dessus de la tête sans aide							
13. Grand écart arrière avec et sans aide, le tronc en avant à l'horizontal ou en dessous							

Types d'équilibres	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,8	1	1,2	1,4
14. Boucle avec et sans aide, ou avec flexion dorsale du tronc, aussi avec grand écart et tronc à l'horizontal							
15. Jambe sur l'épaule, avec ou sans aide du bras							
16. Attitude, aussi avec flexion du tronc en arrière							
17. « Cosaque », jambe libre à l'horizontal, dans toutes les directions : en avant De côté en arrière							
18. « Cosaque », jambe libre devant, pied plus haut que la tête avec ou sans aide ; aussi avec la jambe libre de côté, pied plus haut que la tête avec aide ou sans aide							
Equilibres exécutés sur d'autres, différentes parties du corps							
19. Sur le genou, jambe libre en arrière à l'horizontal ; aussi avec le tronc en arrière à l'horizontal							

Types d'équilibres	Valeur							
	0,20	0,40	0,60	0,8	1	1,2	1,4	
20. Sur le genou, jambe libre devant pied plus haut que la tête avec ou sans aide, aussi avec le tronc en arrière à l'horizontal ou plus bas								
21. Sur le genou, jambe libre de côté, pied plus haut que la tête avec ou sans aide ; aussi avec le tronc de côté à l'horizontal								
22. Sur le genou, jambe libre en arrière, pied plus haut que la tête avec ou sans aide								
23. Sur le genou, à boucle avec ou sans aide								
24. Sur le sol avec le tronc levé (les jambes peuvent être écartées de la largeur des épaules)								
25. Kabaeva (KB) Sur la poitrine avec aide, aussi avec un tour								
26. Sur la poitrine sans aide, aussi avec un tour								

Types d'équilibres	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,8	1	1,2	1,4
Equilibres dynamiques							
27. Passage du ventre à la poitrine							
28. Onde totale du corps dans toutes les directions en position debout avec les pieds ensemble (en avant, en arrière) ou légèrement écartés (de côté) sur pied plat ou en relevé ; ou en passant au sol ou depuis le sol avec les pieds ensemble ou légèrement écartés							
29. Fouetté consistant en min. 3 formes identiques ou différentes Une DB			Jambe à l'horizontal pour min. 2 formes + min. 1 tour 		Jambe au-dessus de l'horizontal pour min. 2 formes + min. 1 tour 		

Types d'équilibres	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,8	1	1,2	1,4
30. Utyascheva (U ₂) Deux formes : de grand écart dorsal avec aide au grand écart frontal avec flexion dorsale, en finissant sur l'autre pied. Aussi avec un tour de 180° dans n'importe quelle forme				 U ₂ Ou vice versa	 U ₂		
31. Utyascheva (U ₃) Trois formes: de grand écart dorsal avec aide au grand écart frontal avec flexion dorsale, en finissant sur l'autre pied. Aussi avec un tour de 180° dans n'importe quelle forme					 U ₃	 U ₃	
32. Kapranova (KP) Grand écart frontal avec aide, demi-tour du tronc vers grand écart dorsal avec aide				 KP Ou vice versa			
33. Gizikova (GZ) Grand écart frontal avec aide, la jambe libre passe en arrière en grand écart dorsal avec aide ou vice versa					 GZ Ou vice versa		
34. Gizikova (GZ) Grand écart frontal sans aide, la jambe libre passe en arrière en grand écart dorsal sans aide						 GZ	

5. ROTATIONS

5.1. Généralités

5.1.1. Il y a trois types de difficultés de rotations :


- Rotations sur les orteils (relevé) sur la jambe d'appui
- Rotations sur le pied plat sur la jambe d'appui
- Rotations sur d'autres parties du corps

Explications
<i>Une difficulté de rotation exécutée sur les orteils (en relevé) de la jambe d'appui est appelée « Pivot ». Un pivot doit être exécuté dans une position de relevé élevé. Si un pivot est exécuté sur un relevé bas, la difficulté est valable avec une pénalisation d'Exécution.</i>
<i>Les Pivots peuvent être vers l'intérieur « En dedans » (Pivot exécuté dans la même direction que la jambe d'appui) ou vers l'extérieur « En dehors » (Pivot exécuté dans la direction opposée de la jambe d'appui). Ces pivots en dedans et en dehors sont des difficultés identiques.</i>

5.1.2. Toutes les difficultés de rotation doivent avoir les **caractéristiques de base suivantes** :

➤ **Forme fixée et bien définie**

➤ **Rotation de base minimum 180° dans la forme présentée:**




#6 (EKB), #9 (; TR), #18 (KB, GA, KR), #19 (KB, KR), #31 (ASH), #32 (KN)

➤ **Rotation de base minimum 360° dans toutes les autres difficultés de rotation :**

Explications
Une forme bien définie signifie que la forme correcte prise par la gymnaste est maintenue fixée pendant une rotation de base au minimum (360° ou 180°)

5.1.3. Les difficultés de rotation sans une forme clairement bien définie (selon la définition présentée dans le Tableau) ou qui ne peut être reconnue ou qui n'est pas du tout tenue, ne seront pas valables comme difficulté et seront pénalisées en Exécution)

Exemples :

Valeurs des pivots		
DB valable : 0,60	DB valable : 0,60	DB non valable
		
Petite déviation de segments corporels	Déviation moyenne de segments corporels	Grande déviation de segments corporels
Pénalisation en Exécution 0.10	Pénalisation en Exécution 0.30	Pénalisation en Exécution 0.30

5.1.4. La difficulté sera comptée dès que la forme bien définie est prise.

5.2. La jambe d'appui, **qu'elle soit tendue ou pliée** ne change pas la valeur de la difficulté.

5.3. Rotations différentes : Des rotations avec différentes formes indépendamment du nombre de rotations (valables aussi pour les pivots « Fouetté »).

5.4. Les rotations seront évaluées selon le nombre de rotations exécutées.

5.4.1. Rotation de base + rotation(s) supplémentaire = valeur du pivot.

5.4.2. Les rotations supplémentaires doivent être exécutées sans interruption. Dans le cas d'une interruption, seule la valeur des rotations déjà exécutées avant l'interruption sera valable. Pour qu'un pivot soit validé, il faut au moins une rotation de 360° en forme sans pose du talon, ni sautillés, à n'importe quel moment de la difficulté.







5.5. Il est possible d'exécuter des Pivots identiques en **série** :

- Une série de Pivots consiste en 2 (ou plus) **Pivots identiques successifs**, exécutés l'un après l'autre sans interruption et **avec appui du talon**
- **Chaque Pivot** dans la série est **évalué séparément**
- **Chaque Pivot** dans la série compte comme **une difficulté de Pivot**

Exception : la combinaison de « Fouetté » identique, qui compte comme une difficulté

5.5.1. Une gymnaste exécute une série de pivots identiques avec le maniement d'engin identique et un ou plusieurs pivots dans la série est exécuté avec une déviation dans la forme ou ne compte pas : la valeur de la (des) forme(s) sera valable avec les **pénalisations en Exécution** correspondantes.

Exemples:

		
DB valable	DB valable	DB valable
		
DB valable	DB NON valable (rotation de moins de 360°)	DB valable

5.5.2. Dans toutes les difficultés de rotation avec boucle, le pied ou un autre segment de la jambe doit être proche de la tête (10 cm maximum).

➔ Le fait de toucher n'importe quelle partie de la tête n'est pas requis pour que la forme soit correcte.

Explications
Pour les difficultés de rotation (DB) qui requièrent une proximité entre la tête et la jambe, la jambe de la gymnaste doit être proche de n'importe quelle partie de la tête, y compris la coiffure (« le chignon »).
Si, pendant un pivot à boucle, une gymnaste exécute plusieurs rotations avec différentes déviations dans la position à boucle, la pénalisation la plus élevée en Exécution est appliquée une fois pour la même position pendant une DB. Exemple : pivot à boucle : la première rotation (de base) a une petite déviation dans la position à boucle, la seconde rotation n'a pas de déviation et la troisième rotation a une déviation moyenne dans la position à boucle. Pénalisation en Exécution : 0.30.

5.6. Dans toutes les difficultés de rotation avec **flexion dorsale du tronc**, la tête doit être proche de la jambe. **Le fait de toucher n'importe quelle partie de la jambe n'est pas requis pour que la forme soit correcte.** Les DB sans le toucher, jusqu'à une déviation maximale de 20° (tolérance de 10cm sans pénalisation), sont valables avec une **pénalisation en Exécution** (# 2.3.1 ;2.3.2).

5.7. Les difficultés de rotation doivent être exécutées avec au minimum **1 élément technique de l'engin**

➔ A n'importe quelle phase de la rotation, selon sa définition dans les Tableaux (**Élément technique de l'engin fondamental et non-fondamental**).






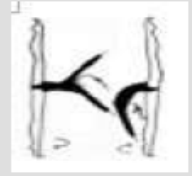
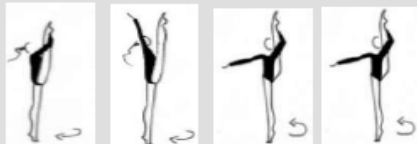
5.8. Pivot Fouetté

- ➔ 2 (ou plus) formes identiques ou différentes reliées **avec appui du talon** sont considérées comme **une Difficulté**
- ➔ Des formes diverses peuvent être exécutées :
 - de manière isolée
 - combinée (**consécutivement ou alternativement**) dans le même Fouetté mais aucune de ces formes ne peut être répétée dans un autre pivot Fouetté.
- ➔ Le Pivot peut être exécuté en utilisant chaque forme décrite (devant, de côté, derrière, grand écart avec aide devant, de côté, derrière) aussi longtemps qu'aucune forme n'est répétée dans des difficultés de Pivot Fouetté différentes.
- ➔ **Tous les deux Fouettés, un élément technique** fondamental différent ou un élément d'engin non-fondamental **est requis**.

Explications
Dans le cas d'une interruption (petit saut) pendant le pivot Fouetté, seules les rotations exécutées avec une giration de 360° seront comptabilisées

5.9. Tour plongé








- ➔ Il y a différentes formes de tour plongé : en avant, de côté et en arrière, toutes avec une **rotation de base minimale de 360°** sans appui de la main.
 - ➔ Une combinaison de tours plongés compte comme 1 Difficulté
 - ➔ Des tours plongés seront évalués selon le nombre de rotations exécutées en gardant la forme requise :
 - Ils peuvent être exécutés avec ou sans appui du talon : sur le pied plat de la jambe d'appui ou en relevé, sans changement de la valeur de la difficulté
 - Les multiples rotations doivent être sans changement de la jambe d'appui, sans pas ni appui sur la main ou sautillé
 - ➔ Pendant la rotation, la jambe levée doit être tendue
 - ➔ **Tous les deux tours plongés**, un élément technique fondamental différent ou un élément d'engin non-fondamental **est requis**.
- 5.10. Les difficultés de rotation Penché #26 et Sakura #27, qui sont exécutées sur pied plat, peuvent être connectées comme **seconde composante** d'une Combinaison de Difficultés avec pivots en relevé. La connexion doit être exécutée sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés, sans pli ni interruption ni en commençant la rotation sur pied plat en tant que « Tour lent ».
- Le pivot en relevé et la rotation sur pied plat doivent être de forme différente.
- 5.11. **Rotations sur une autre partie du corps**
toutes les deux rotations en grand écart avec aide sans interruption, corps en avant (#32), et toutes les deux rotations en grand écart dorsale avec aide sans interruption (#33), **un élément technique** fondamental ou un élément d'engin non-fondamental **est requis**.
➔ Les rotations exécutées sur d'autres parties du corps (#28-33) ne peuvent pas être utilisées dans une Combinaison de Difficultés.
- 5.12. Les rotations en relevé (Pivots) qui comprennent plus d'une forme (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) ne peuvent pas être utilisées dans une Combinaison de Difficultés.
- 5.13. **Technique pour des difficultés de rotation spécifiques**

Explications	
	<p>« Passé » devant ou de côté – considérés comme forme identique L'entame du pivot avec fixation de la position du Passé peut être : en pliant la jambe libre immédiatement ou avec un mouvement circulaire de la jambe libre. Base du pivot 360°.</p>
	<p>Tour en spirale (« Tonneau ») sur deux jambes Pendant la rotation de 360° sur les deux jambes, une gymnaste doit exécuter une onde totale du corps. Pendant une onde totale, toutes les parties du corps participent au mouvement en commençant par de grandes parties du corps et en finissant avec les doigts de la (des) main(s). Exécuté avec des mouvements fluides et continus.</p>
	<p>Tour en spirale (« Tonneau »), onde partielle sur une jambe. Pendant le pivot de base de 360°, la gymnaste doit exécuter consécutivement 2 positions du corps : <ul style="list-style-type: none"> • flexion dorsale du tronc avec la tête qui bouge en arrière, • tronc et tête recourbés en avant Pendant la rotation, la vision d'un tour en spirale doit être accomplie. Toute rotation supplémentaire doit être exécutée de la même manière spécifique. La position de la jambe est libre : le pied peut être proche du genou ou plus bas. La jambe libre fixée pour 3600 n'est pas une exigence.</p>
	<p>Jambe libre à l'horizontal devant, de côté ou en arrière (arabesque) Attitude Pendant des rotations multiples, la jambe libre (hanche) doit être fixée en position horizontale et ne doit pas faire de mouvements supplémentaires (en haut, en bas). Base du pivot 360°.</p>
	<p>Attitude La jambe libre (hanche) doit être fixée en position horizontale pendant les rotations multiples sans mouvement supplémentaire (en haut, en bas). Base du pivot 360°.</p>
	<p>Trubnikova (TR). Pivot de 180° en passant du grand écart de côté sans aide, tronc à l'horizontal, au grand écart frontal avec flexion du tronc en dessous de l'horizontal. Le passage d'une forme à l'autre doit être exécutée directement sans appui du talon ni interruption. Dans chaque forme, la gymnaste peut effectuer des rotations à des degrés différents (Exemple : 90° + 90°; 100° + 80° ou vice-versa). Il est nécessaire que les deux formes soient effectuées dans la rotation de 180°. Si une forme est tenue pour 180° ou plus, cet élément devient une Combinaison de Difficultés. Trubnikova 360° est possible seulement si les deux formes sont répétées une seconde fois (grand écart de côté + grand écart frontal avec flexion du tronc + grand écart de côté + grand écart frontal avec flexion du tronc)</p>
	<p>Grand écart frontal ou latéral avec ou sans aide Pendant la rotation, il est nécessaire de fixer la position de grand écart. La rotation est évaluée après que la jambe d'appui soit en relevé et que la jambe libre ait pris la position de grand écart, jusqu'à ce que la forme ne soit plus tenue. Base du pivot 360°.</p>

Explications






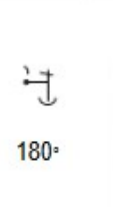







	<p>Jambe libre à l'horizontal, les épaules fléchies en arrière <i>Pendant la rotation, la jambe libre doit être tenue de côté à l'horizontal et ne doit pas faire des mouvements supplémentaires (en haut, en bas) ; les épaules sont recourbées en arrière.</i> <i>Base du pivot 360°.</i></p>
	<p>Grand écart dorsal avec ou sans aide <i>La position en grand écart est requise. La rotation est évaluée après que la jambe d'appui soit en relevé et que la jambe libre ait pris la position de grand écart, jusqu'à ce que la forme ne soit plus tenue.</i> <i>le fait de toucher la tête n'est pas requis.</i> <i>Base du pivot 360°.</i></p>
	<p>Pivots « Cosaque » : une impulsion initiale avec l'aide de la mains (des mains) depuis le sol est autorisée. Les degrés de rotation se comptent depuis le moment où la main (les mains) quittent le sol et que la jambe libre est en position horizontale. <i>La position du pivot est considérée correcte même si la gymnaste est « assise » sur le talon de la jambe d'appui – talon soulevé du sol.</i> <i>Il est possible d'avoir des positions de départ de rotation différentes ainsi que des positions de fin différentes pour le pivot « Cosaque », mais le principal objectif est que la rotation finale soit contrôlée et claire (sans chute).</i> <i>Base du pivot 360°.</i></p>
	<p>Grand écart frontal, flexion dorsale du tronc en dessous de l'horizontal depuis la position debout (KB) Grand écart frontal, flexion dorsale du tronc en dessous de l'horizontal depuis une position assise (KB) <i>Il n'est pas nécessaire que les bras touchent la jambe. Le grand écart est requis et la flexion du tronc doit être en dessous de l'horizontal.</i> <i>La rotation est évaluée dès que la gymnaste est dans la position du pivot.</i> <i>Base du pivot 180°.</i></p>
	<p>Grand écart frontal, jambe libre pliée, flexion dorsale du tronc en dessous de l'horizontal depuis la position debout (KR) Grand écart frontal, jambe libre pliée, flexion dorsale du tronc en dessous de l'horizontal depuis une position assise (KR) <i>Jambe libre pliée 30° – position du « Tire-Bouchon » qui doit être maintenue pendant toute la rotation.</i> <i>Il n'est pas nécessaire que les bras touchent la jambe. Le grand écart est requis et la flexion du tronc doit être en dessous de l'horizontal.</i> <i>La rotation est évaluée dès que la gymnaste est dans la position du pivot.</i> <i>Base du pivot 180°.</i></p>
	<p>Fouetté : Passé ou avec la jambe tendue à l'horizontal <i>Exécuté en série de tours répétés avec un tempo élevé et sur place.</i> <i>Chaque composante a une rotation dans la forme + une position ouverte.</i> <i>La jambe libre, après chaque rotation de 360° (ou rotation en passé double ou triple), se tend de côté à 450-90°. Le pivot peut être exécuté avec une autre technique quand la jambe libre passe par un rond de jambe en l'air de 450 ou plus. Si le tour Fouetté est exécuté en utilisant la technique du rond de jambe, cela peut être fait avant la rotation en forme. La première rotation du Fouetté en passé (ou avec la jambe devant ou de côté à l'horizontal) est évaluée en tant que première rotation (pas une préparation). Il faut compter les rotations de fouetté immédiatement après le plié et l'impulsion dans la position. Cela s'applique à toutes les formes – dans la position en passé et avec la jambe à l'horizontal devant, de côté et derrière.</i></p>

Explications

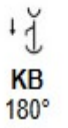


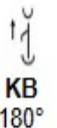


	<p>Fouetté en grand écart avec aide <i>2 (ou plus) rotations identiques en dehors dans la forme sont reliées avec appui du talon. Les difficultés exécutées avec un tour simultané du corps et de la jambe libre en grand écart sans élan supplémentaire de la jambe libre. La position en grand écart avec aide est maintenue pendant 2 (ou plus) pivots identiques.</i></p>
	<p>Rotation en Penché <i>Rotation sur pied plat. Tronc penché en avant à l'horizontal ou plus bas, jambe tendue en grand écart arrière. Le grand écart est requis. Base du pivot 360°.</i></p>
	<p>Rotation en Penché à boucle (SK) <i>Rotation sur pied plat. Le tronc doit rester à l'horizontal ou plus bas pendant toute la rotation de base et les rotations supplémentaires possibles. Le pied de la jambe libre doit être à la tête, position à boucle fermée. Le fait de toucher est requis. Le grand écart est requis. Base du pivot 360°.</i></p>
	<p>Rotation en grand écart avec aide de la main, tronc fléchi en avant ou en arrière <i>Pendant les rotations supplémentaires, la gymnaste n'est pas autorisée à donner des impulsions supplémentaires (appui) à l'aide de n'importe quelle partie du corps pour continuer les rotations. Les rotations doivent être consécutives sans interruption ni arrêt. Base de la rotation 360°.</i></p>
	<p>Rotation sur le ventre, les jambes en boucle <i>Impulsion avec les mains, la tête doit être proche d'une partie de la jambe. Rotation de base 360°.</i></p>
	<p>Rotation (ASH) <i>Impulsion avec les mains, rotation exécutée sur le ventre, les jambes en haut en position de biche avec aide. Rotation de base 180°.</i></p>
	<p>Rotation (KN) <i>Impulsion avec les mains, rotation exécutée sur la poitrine, les jambes en haut en grand écart, les bras de côté ou en haut. Le grand écart est requis. Rotation de base 180°.</i></p>










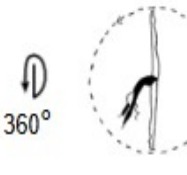
5.14. TABLEAU DIFFICULTES DE ROTATIONS







Types de rotations	Rotations sur les orteils (en relevé) sur la jambe d'appui						
	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
1. Jambe libre en avant, dans n'importe quelle position en dessous de l'horizontal, tronc penché en avant							
2. Jambe libre en arrière, tronc penché en arrière							
3. « Passé » (devant ou de côté); ou avec flexion du haut du dos et des épaules							
4. Tour en spirale (« tonneau »), onde totale sur deux jambes ou onde partielle sur 1 jambe							
5. Jambe libre devant à l'horizontal (tendu ou pliée)							
6. Grand écart avec ou sans aide. Aussi avec le tronc en arrière à l'horizontal Elkatib (EKB)							



Types de rotations	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
7. Jambe libre de côté à l'horizontal ou avec le tronc de côté à l'horizontal Aussi avec une flexion du tronc en arrière							
8. Grand écart latéral avec ou sans aide							
9. Grand écart avec ou sans aide, tronc à l'horizontal également le Raffaeli avec la jambe libre pliée (RF)							
10. Trubnikova (TR) Pivot de 180°. Passage de grand écart de côté sans aide, tronc à l'horizontal au grand écart frontal avec flexion du tronc en dessous de l'horizontal							
11. Arabesque : jambe libre à l'horizontal. Aussi avec le tronc en avant ou en arrière, à l'horizontal.							
12. Grand écart en arrière avec ou sans aide							

Types de rotations	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
13. Grand écart en arrière avec ou sans aide, tronc à l'horizontal. Aussi en dessous de l'horizontal ou à boucle							
14. Attitude, aussi avec flexion dorsale du tronc à l'horizontal							
15. A boucle avec aide, aussi avec flexion du tronc							
16. Jambe sur l'épaule							
17. A boucle sans aide, aussi avec flexion du tronc							

Types de rotations	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
<p>18. Kabaeva (KB) Grand écart frontal ; flexion du tronc en dessous de l'horizontal depuis une position debout</p> <p>ou</p> <p>Garaeva (GA) Depuis un grand écart sur pied plat, tronc en avant, passage en pivot KB</p> <p>ou</p> <p>Kramarenko (KR) Pivot KB avec la jambe libre pliée à 30°</p>					 <p>KB 180°</p>  <p>GA 180°</p>  <p>KR 180°</p>		
<p>19. Kabaeva (KB) Grand écart frontal ; flexion du tronc en dessous de l'horizontal depuis une position assise</p> <p>ou</p> <p>Kramarenko (KR) Pivot KB avec la jambe pliée à 30°</p>					 <p>KB 180°</p>  <p>KR 180°</p>		
<p>20. Gizikova (GZ) Grand écart frontal avec aide avec passage de la jambe libre en grand écart dorsal avec aide</p>					 <p>GZ 360° ou vice versa</p>		




Types de rotations	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
21. « Cosaque ». Jambe libre en avant. Aussi avec le tronc penché en avant sur la jambe libre avec ou sans aide							
22. « Cosaque ». Jambe libre de côté							
23. « Cosaque ». Jambe libre en arrière (tendue ou pliée)		 					
24. Fouetté : Passé ou avec la jambe tendue à l'horizontal : devant, de côté, en « arabesque », ou en « attitude », aussi en grand écart dans des directions différentes avec aide							
25. Tour plongé : tronc penché vers l'avant / de côté. Aussi avec le tronc penché en arrière à l'horizontal ou en dessous							






Types de rotations	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
Rotations sur le pied plat de la jambe d'appui							
26. Penché : corps penché à l'horizontal ou en dessous, jambe en arrière en grand écart, rotation sur le pied plat							
27. Sakura (SK) Penché : corps penché à l'horizontal ou en dessous, rotation sur le pied plat à boucle							
Rotations sur d'autres parties du corps							
28. Ralenkova (RL) Rotation sur le dos	RL 360° 						
29. Rotation sur le ventre, les jambes à boucle							
30. Ashram (ASH) Rotation sur le ventre, les jambes en position de biche avec aide			ASH 180° 				
31. Kanaeva (KN) Rotation sur la poitrine, les jambes en grand écart, sans aide				KN 180° 			

Types de rotations	Valeur						
	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00	1,20	1,40
32. Rotation en grand écart avec aide, sans interruption, tronc en avant  360°							
33. Rotation en grand écart avec aide, sans interruption, jambe en arrière  360°							

6. GROUPES TECHNIQUES FONDAMENTAUX ET NON-FONDAMENTAUX DE L'ENGIN

6.1. Définition

6.1.1. Chaque engin (, , , , ) a 4 groupes techniques d'engin fondamentaux. Chaque élément est classé dans sa propre case dans le Tableau.

6.1.2. Chaque engin (, , , , ) a des groupes techniques d'engin non-fondamentaux. Chaque élément est classé dans sa propre case dans les Tableaux

6.2. Exigences

- Chaque exercice individuel doit avoir un nombre minimum d'éléments de chaque groupe technique fondamental (voir cotations dans PFA).
- Tous les éléments techniques fondamentaux de l'engin ne sont pas exigés pour un exercice de duo ou d'ensemble.
- Lorsque les éléments d'engin fondamentaux ou non fondamentaux valident une DB, ils doivent être différents.







6.3. Certains éléments techniques de l'engin, qui comprennent deux actions pour être valables (un « lâcher » de n'importe quelle forme et une reprise), ne peuvent valider qu'un seul élément **DB** ou **DA** ; de tels éléments comprennent :






- Rebond du ballon
- Petit lancer/reprise de n'importe quel engin (et toutes ses variations)
- Repoussé de n'importe quel engin (à l'exception du ballon) depuis le sol
- Echappé du ruban et de la corde
- Boomerang du ruban

6.4. Un « moyen ou grand lancer » et « reprise d'un moyen ou grand lancer » sont deux groupes d'engin différents (« Bases »). Si le grand lancer » est correctement exécuté pour un élément de **DB** ou **DA** mais que la « reprise d'un grand lancer » se transforme en chute de l'engin, la base « grand lancer » est valable est la base « reprise d'un grand lancer » n'est pas valable.








6.5. TABLEAUX RECAPITULATIFS DES GROUPES TECHNIQUES D'ENGIN FONDAMENTAUX ET NON-FONDAMENTAUX SPECIFIQUES A CHAQUE ENGIN





6.5.1. CORDE U

Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux		Groupes techniques d'engin non-Fondamentaux	
 <p>Passage avec l'ensemble ou une partie du corps dans la corde ouverte, corde tournant en avant, en arrière ou latéralement ; aussi avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corde pliée en 2 ou plus • Double rotation de la corde 		 <ul style="list-style-type: none"> • Rotation (min. 1), corde pliée en deux (dans une ou deux mains) • Rotations (min. 3), corde pliée en trois ou quatre • Rotation libre (min. 1) autour d'une partie du corps • Rotation (min. 1) de la corde ouverte, tendue, tenue en son milieu ou à une extrémité • Moulinets (corde ouverte, tenue en son milieu, pliée en deux ou plus) 	
 <ul style="list-style-type: none"> • Lâcher et reprise d'une extrémité de la corde, avec ou sans rotation (ex. Echappé) • Rotations du bout libre de la corde, corde tenue par un bout (ex. Spirales) 			
 <p>Passage dans la corde avec des sautillés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séries (min. 3) : corde tournant en avant, en arrière ou latéralement 		 <ul style="list-style-type: none"> • Enroulement ou déroulement autour d'une partie du corps • Spirales avec la corde pliée en deux 	
 <p>Reprise de la corde avec chaque extrémité dans chaque main sans appui sur une autre partie du corps</p>			

Explications	
<p><i>La corde peut être tenue ouverte, pliée en 2, 3 ou 4 (par une ou deux mains), mais la technique de base est la corde non-pliée, tenue par les deux mains à ses extrémités pendant les sauts et les sautillés qui doivent être exécutés dans toutes les directions : en avant, en arrière, avec des rotations, etc.</i></p>	
<p><i>Les éléments tels que les enroulements, les rebonds et les moulinets, ainsi que les mouvements tels que la corde pliée ou nouée, ne sont pas typiques de cet engin ; c'est pourquoi, ils ne doivent pas être prédominants dans l'exercice.</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Un minimum de deux grands segments du corps (Exemple : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.) doivent passer dans la corde. • Le passage peut être : l'ensemble du corps en dedans ou en dehors, ou passage à travers sans ressortir ou vice versa.
	<p><i>L'échappé est un mouvement avec 2 actions :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lâcher d'une extrémité de la corde • La reprise d'une extrémité de la corde par la main ou une autre partie du corps après une demie-rotation de la corde • La DB est valable si le lâcher ou la reprise (pas les deux) est exécuté pendant la DB
	<p><i>La reprise de la corde ouverte après un lancer doit être exécutée avec chaque extrémité dans chaque main sans l'aide du pied, du genou ou d'une autre partie du corps. Le lancer peut être grand ou petit.</i></p>
	<p><i>Variations de spirale :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un lâcher comme un « échappé » suivi par plusieurs (2 ou plus) rotations en spirale d'une extrémité de la corde et reprise de l'extrémité par la main ou une autre partie du corps • Corde ouverte et tendue tenue par une extrémité, d'un précédent mouvement (mouvement de la corde ouverte, reprise, depuis le sol, etc.) avec passage en spirales (2 ou plus) d'une extrémité de la corde, reprise avec une main ou une autre partie du corps. • La DB est valable si le lâcher ou la reprise ou des rotations multiples en spirales (2 ou plus) sont exécutées pendant la DB
	<ul style="list-style-type: none"> • Il est possible d'enrouler ou de dénouer la corde pendant une DB ; ces actions sont considérées comme des manèges d'engin différents


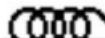






6.5.2. CERCEAU








Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux		Groupes techniques d'engin non-Fondamentaux	
	Long roulement du cerceau sur au minimum 2 grands segments du corps		Roulement du cerceau sur le sol
	Rotation (min. 1) du cerceau autour de son axe autour des doigts ou autour ou sur une partie du corps		Rotation (min. 1) autour de l'axe sur le sol
	Rotation (min. 1) du cerceau autour de la main ou d'une partie du corps		
	Passage à travers le cerceau avec l'ensemble ou une partie du corps (avec deux grands segments du corps)		Rebond sur le sol après un grand lancer et reprise directe en utilisant différentes parties du corps (pas les mains)

Explications	
<i>Les éléments techniques avec le cerceau (avec ou sans lancer) doivent être exécutés sur des plans, dans des directions et des axes différents</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Un minimum de deux grands segments du corps doivent passer à travers le cerceau : Exemple : tête/cou+tronc ; bras+tronc ; tronc+jambes, etc. • Le passage à travers le cerceau peut être : l'ensemble du corps en dedans et en dehors, ou passage en dedans sans sortir ou vice versa.
	<p>Long roulement : un minimum de deux grands segments du corps doivent passer par-dessous sans interruption</p> <p>Exemple : de la main droite à la main gauche sur le corps ; le tronc + les jambes ; le bras + le dos, etc.</p> <p>pour un long roulement dans un équilibre DB (à l'exception des équilibres dynamiques) : l'impulsion du roulement et l'impulsion de la DB peut être faite au même moment. Après l'impulsion initiale, on s'attend à ce que l'équilibre DB soit fixé le temps du roulement. Sinon, le critère DB n'est pas valable pour un long roulement DA, et le long roulement n'est pas un élément technique valable pour une DB d'équilibre.</p>
	<p>Rotation (min. 1) sur le sol autour de l'axe:</p> <p>Pendant la rotation du cerceau sur le sol, la main/les doigts de la gymnaste peuvent être en contact avec le cerceau ou cela peut être une rotation « libre » du cerceau.</p>
	<p>Le roulement du cerceau sur le sol peut être petit ou grand : il peut être exécuté à n'importe quelle phase de la DB : au début, pendant ou vers la fin.</p>









6.5.3. BALLON






Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux		Groupes techniques d'engin non-Fondamentaux	
	Long roulement du ballon sur au minimum 2 grands segments du corps	 	<ul style="list-style-type: none"> Roulement du ballon sur le sol Roulement du corps sur le ballon sur le sol Série de 3 roulements : une combinaison de petits roulements Série (min.3) de petits roulements avec aide sur le sol ou sur le corps
	Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires du(des) bras		<ul style="list-style-type: none"> « Renversement » du ballon Rotation(s) de la main/des mains autour du ballon Rotation(s) libre(s) du ballon sur une partie du corps, y compris la rotation libre du ballon sur le bout du doigt
	Reprise du ballon à une main		Rebond sur le sol après un grand lancer et reprise directe en utilisant différentes parties du corps (pas les mains)
	Rebonds : <ul style="list-style-type: none"> Série (min. 3) de petits rebonds (au-dessous du niveau du genou) depuis le sol Un grand rebond (au niveau du genou ou plus élevé) depuis le sol 		










Explications	
Le travail du ballon tenu à 2 mains n'est pas typique à cet engin; c'est pourquoi, cela ne doit pas être prédominant dans la composition.	
<i>L'exécution de tous les groupes techniques d'engin avec le ballon tenu sur la main n'est correcte que si les doigts sont naturellement unis et le ballon ne touche pas l'avant-bras.</i>	
	<p>Un minimum d'un segment du corps doit passer par-dessous</p> <p>Exemples de segment du corps: de la main à l'épaule ; de l'épaule à l'épaule ; du pied au genou, etc.</p> <p>Note : les petits roulements ne sont valables qu'en série de 3.</p>
	<p>Un minimum de deux grands segments du corps doivent passer par-dessous sans interruption</p> <p>Exemple : de la main droite à la main gauche sur le corps ; le tronc + la/les jambe/s ; le bras + le dos, etc.</p>
	<i>Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires du(des) bras : les deux cercles consécutifs du bras doivent être complets</i>
	<i>Doit venir d'un moyen/ grand lancer (pas depuis un petit lancer/repoussé) sans aide supplémentaire du corps, y compris la deuxième main</i>
	<p><i>Rotations de la main/des mains autour du ballon (minimum 1 rotation requise):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un mouvement de rotation de la main autour du ballon, avec les doigts unis naturellement; • Le ballon est en contact constant avec la main (il n'y a pas de phase de vol).
	<i>Rotation(s) libre(s) du ballon sur une partie du corps (minimum 1 rotation requise)</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Roulement du ballon sur le sol • Roulement du corps sur le ballon sur le sol : ce roulement peut être petit ou grand

6.5.4. MASSUES

Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux		Groupes techniques d'engin non-Fondamentaux	
	Moulinet(s): un moulinet consiste en un minimum de 4-6 petits cercles des massues avec décalage et en alternant les poignets/mains croisés, décroisés chaque fois, tenues par leur bout (petite tête)□		<ul style="list-style-type: none"> • Rotations libres de 1 ou de 2 massues (reliées ou non) sur ou autour d'une partie du corps ou autour de l'autre massue • Frappé (min. 1)
	Petits lancers avec rotation de 360° des 2 massues non reliées et reprise : ensemble simultanément ou en alternance		Petit lancer des deux massues reliées
	Mouvements asymétriques des deux massues		<ul style="list-style-type: none"> • roulement sur au minimum un grand segment du corps avec une ou deux Massues • Roulement d'une ou deux massues sur le Sol
	Petits cercles (min. 1) avec les deux massues, simultanément ou alternativement, une massue dans chaque main tenue par son extrémité (petite tête)		<ul style="list-style-type: none"> • Série (min. 3) de petits cercles avec une Massue • Petits cercles (min. 1) des deux massues tenues dans une main

Explications	
<i>La caractéristique technique typique des massues est le travail des deux massues ensemble, une dans chaque main; ce travail doit être prédominant dans la composition. Toutes les autres façons de tenir les massues – par exemple par le corps ou le cou de la massue ou les deux massues tenues ensemble – ne doivent pas être prédominantes</i>	
<i>Les frappés, les roulements, les rotations, les repoussés ou les glissements ne doivent pas être prédominants dans la composition.</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Un moulinet consiste en un minimum de 4 petits cercles des massues (Exemple : deux de chaque côté) avec décalage et en alternant les poignets croisés, décroisés chaque fois. Les mains doivent être aussi proches que possible. • Les moulinets peuvent être sur le plan vertical ou horizontal : Moulinets verticaux – l'impulsion du cercle peut être soit vers le bas soit vers le haut. Moulinets horizontaux – l'impulsion du cercle peut être soit à droite soit à gauche.
	<ul style="list-style-type: none"> • Les mouvements asymétriques doivent être exécutés avec des mouvements différents pour chaque massue dans la forme ou l'amplitude <u>et</u> les plans de travail ou la direction. • Les petites rotations avec décalage ou exécutés dans des directions différentes ne sont pas des mouvements asymétriques parce qu'elles ont la même forme et la même amplitude. • Chaque massue doit être dans une main (pas de lancer) • Les lancers asymétriques et en « cascade » de deux massues non attachées ne sont pas considérés comme mouvements asymétriques <i>Note : Cela ne comprend pas les grands lancers asymétriques de deux massues.</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Roulement d'une ou deux massues sur le sol • Une des 2 actions du rouler est nécessaire pendant la difficulté.



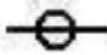

6.5.5. RUBAN

Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux		Groupes techniques d'engin non-Fondamentaux	
 	<ul style="list-style-type: none"> Spirales (4-5 boucles), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol <p>ET/OU</p> <ul style="list-style-type: none"> « Epéiste » (min. 4-5 boucles) 		<ul style="list-style-type: none"> Rotation de la baguette du ruban autour de la main Enroulement (désenroulement) Mouvement du ruban autour d'une partie du corps créé lorsque la baguette est tenue par différentes parties du corps (main, cou, genoux, coude) pendant des mouvements corporels ou des difficultés avec rotation (pas pendant le "tour lent") Cercle moyen du ruban Spirales sur le sol autour de la baguette
	<p>Serpentins (4-5 ondes), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol</p>		
	<p>« Boomerang » : lancer, rappel de la baguette en tenant l'extrémité du ruban, et reprise de la baguette</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> Long roulement de la baguette du ruban sur minimum deux grands segments du corps Roulement de la baguette du ruban sur une partie du corps
	<p>« Echappé » : rotation de la baguette pendant son vol</p>		<p>Passage avec tout ou une partie du corps à travers ou au-dessus du dessin du ruban</p>

Explications





Tous les éléments non spécifiques à la technique du ruban (Exemple: enroulement/désenroulement, glissement de la baguette, poussé/repoussé) ne doivent pas être prédominants dans la composition.

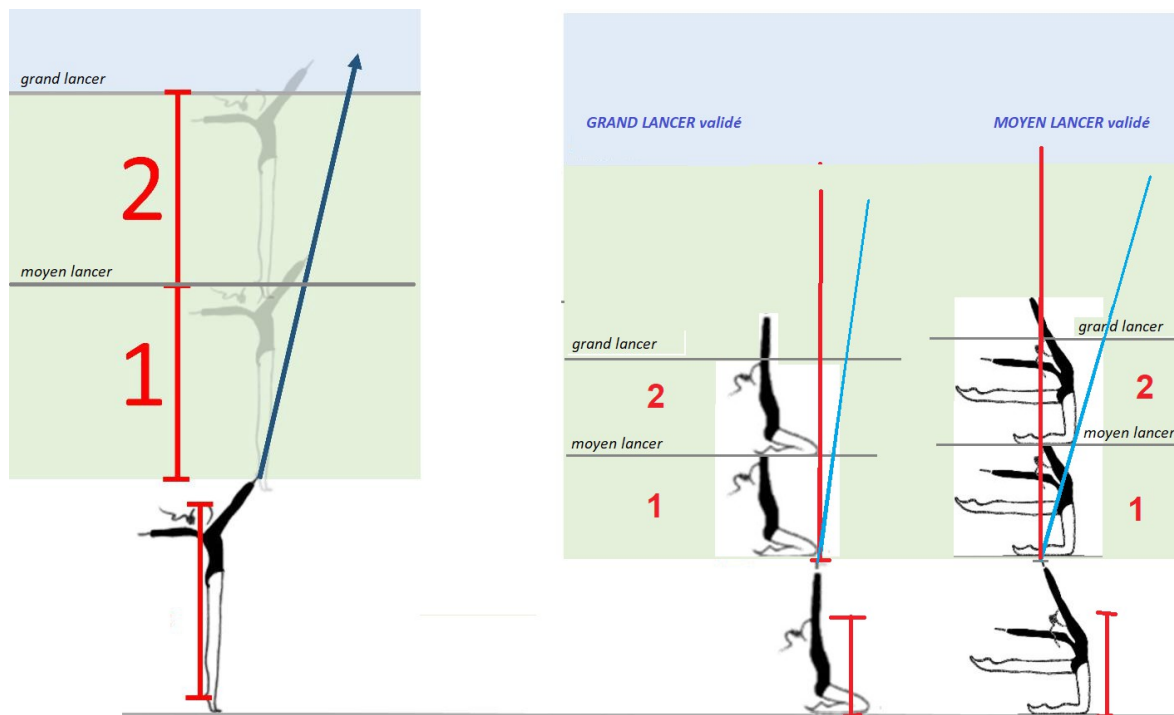
Après un lancer, le ruban doit généralement être repris par le bout de la baguette. Toutefois, il est autorisé de rattraper de manière intentionnelle le ruban dans une zone approximativement de 50 cm depuis le crochet, à condition que cela soit justifié par le mouvement suivant ou la position finale.

	<p>Epéiste »: la baguette en entier, avec le bras, passe dans le dessin des spirales formées par le ruban (la baguette est comme « l'épée »); la sortie de la baguette du dessin est à choix: retour en arrière du bras / de la baguette ou petit lancer/échappé.</p>
	<p>Un lancer de la baguette en l'air / sur le sol : l'extrémité du ruban est tenu par la(les) main(s) ou une autre partie du corps, et est rappelée avec ou sans rebond de la baguette sur le sol (pour le « Boomerang » en l'air), et reprise de la baguette.</p> <p>Le lancer de la baguette peut comprendre un glissement du tissu du ruban à travers la main ou sur le corps (sans perdre le tissu de la main) ou une perte complète du ruban avant de reprendre immédiatement l'extrémité du ruban pour rappeler la baguette.</p> <p>Un élément qui ne comprend que le rappel du ruban (sans le lâcher) ne remplit pas la définition de « Boomerang ». Un Boomerang peut être exécuté avec un ou plusieurs rappels avant de reprendre la baguette. Toutes les actions entre le lâcher initial et la reprise de la baguette appartiennent à un seul et même élément technique de l'engin (pas 2 ou plusieurs boomerangs séparés)</p>
	<p>Un minimum de deux grands segments du corps doivent passer à travers le dessin du ruban (Exemple : tête/cou + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc).</p> <p>Le passage à travers ou par-dessus le dessin du ruban peut être : l'ensemble du corps en dedans et en dehors, ou passage en dedans sans sortir ou vice versa.</p>
	<p>L'« échappé » est un type de petit lancer qui comprend la rotation de la baguette en vol ; Le ruban doit être libre pendant la rotation (le bout du ruban ne doit pas rester au sol)</p>

6.6. GROUPES TECHNIQUES NON-FONDAMENTAUX VALABLES POUR TOUS LES ENGIN

6.6.1. MOYENS et GRANDS LANCERS / REPRISES de l'engin


	Moyen ou grand lancer de l'engin.
	Moyen ou grand lancer des 2 massues
	Reprise de l'engin en vol depuis un moyen ou grand lancer
	Reprise de 2 massues en vol depuis un moyen ou grand lancer
Explications	
Que signifie reprise « en vol » ?	<i>Une fois que l'engin est lancé, l'engin est en vol libre dans l'air. Reprendre signifie récupérer l'engin de ce vol. Si la gymnaste laisse intentionnellement l'engin rebondir sur le sol avant de le récupérer, ce n'est pas une reprise mais un rebond.</i>
Pouvez-vous clarifier la hauteur des lancers: depuis quel point la hauteur du lancer est-elle mesurée ?	<i>La hauteur du lancer est mesurée depuis le point où l'engin est libéré.</i>






6.6.2. PETITS LANCERS et REPRISES de l'engin

→	<p>Petit lancer et reprise de l'engin en vol : proche du corps, pas plus de 1 fois la taille de la gymnaste debout :</p> <ul style="list-style-type: none"> • avec lancer/repoussé/poussé en l'air • avec rebond sur le corps • avec l'engin qu'on laisse tomber (chute libre) • pour le lancer d'une massue : avec ou sans rotation de 360°
---	---

6.6.3. DB SOUS LE VOL DE L'ENGIN ou BOOMERANG

	DB exécutée sous le vol de l'engin d'un grand lancer ou boomerang
---	---










6.6.4. MANIEMENT DE L'ENGIN signifie que l'engin doit être en mouvement

	<ul style="list-style-type: none"> • Grands cercles • Mouvement en huit (pas pour le ballon) • Transmission de l'engin en dehors du champ visuel OU sous la jambe/les jambes depuis la main ou une partie du corps vers l'autre main ou une partie du corps • Transmission sans l'aide des mains avec au moins deux parties du corps différentes (pas les mains) • Passage par-dessus l'engin avec l'ensemble ou une partie du corps sans transmission de l'engin d'une main ou d'une partie du corps à une autre main ou partie du corps
Explications	
	<i>Cercle moyen ou grand : l'engin doit effectuer un cercle complet de 360°</i>
	<i>Mouvement en huit : les deux cercles consécutifs doivent être complets</i>




6.6.5. ÉQUILIBRE INSTABLE : un rapport corps-engin difficile avec *risque de perte de l'engin, défini en trois sous-groupes :*







- Engin librement en équilibre (pas coincé) sur une petite surface
- Engin coincé entre deux petits segments corporels
- Engin tenu/suspendu librement





→ Positions d'équilibre instable pour la **CORDE** considérées comme identique

Explications	
 	<p><i>La Corde ouverte ou la Corde pliée en deux balançant derrière le dos ou suspendue/posée sur une partie du corps pendant une DB avec rotation sont considérées comme des positions d'équilibre instable identiques</i></p> <p>Exemple 1</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Exemple 2</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
	<p><i>Positions d'équilibre instable non valables :</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p><i>Corde suspendue sur le cou pendant un équilibre</i></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><i>Corde ouverte placée sur le dos</i></p> </div> </div>

→ **Engin coincé** entre deux petits segments corporels : avec ou sans rotation

Exemples: engin coincé entre deux petits segments corporels : avec ou sans rotation	
	  <p>ETC...</p>

Exemples: engin coincé dans une combinaison de segments corporels petits et grands, seulement pendant un élément de rotation	
	     <p>Seulement valable si c'est coincé entre un petit et/ou grand segment pendant une rotation</p> <p><i>Note: Exception pour engin coincé: le ballon (ou tout autre engin) coincé entre le haut du bras et une partie du corps n'est pas valable en tant qu'équilibre instable indépendamment de la présence d'un mouvement de rotation du corps.</i></p>

Exemples: NON VALABLE	
	  

Exemples: petites surfaces et segments (pas coincé)



Sur le pied



Main ouverte : seulement pendant une DB avec rotation avec le ballon

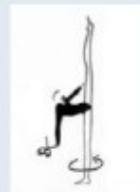


Poitrine : seulement avec le ballon quand il n'est pas coincé avec une autre segment du corps











Cou (pas le dos) : seulement avec une DB avec rotation



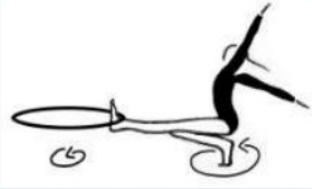




Une massue tenue dans une position « d'équilibre instable » est considérée en équilibre instable quand la seconde massue fait un mouvement technique ; pas valable pour deux massues croisées sur le cou









Une massue en équilibre sur l'autre massue est considérée en équilibre instable pendant la DB Avec rotation


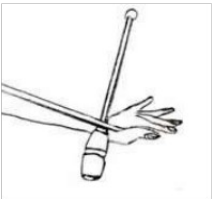

Exemples et Explications : main ouverte			
			
Exécution correcte	Ballon tenu contre l'avant-bras	Ballon tenu contre l'avant-bras et coincé	Ballon griffé et coincé
Pas de pénalisation	E - 0,10 point	E - 0,10 point	E - 0,10 point
 Valable	 Non exécuté	 Non exécuté	 Non exécuté

→ Engin TENU/SUSPENDU LIBREMENT : seulement pendant un élément de DB avec rotation (ballon non pincé)

Engin tenu/suspendu librement : seulement pendant un élément de DB avec rotation (ballon non pincé)	
	   <p>ETC...</p>
	  <p>ETC...</p> <p>Note: l'engin posé sur un segment du corps avec l'aide supplémentaire du bras n'est pas valable comme position de « l'engin tenu/suspendu » pour un équilibre instable</p>

→ Positions d'équilibre instable considérées comme identiques vs différentes :

Explications	
 	<p>IDENTIQUE Pendant les difficultés de rotation, le ballon tenu devant dans la main gauche et plus tard tenu devant dans la main droite, est considéré comme position identique.</p> <p>DIFFERENT Des positions instables différentes pour le ballon tenu sur la main ouverte pendant une rotation DB: le bras doit être clairement devant, de côté, en haut, etc. ou doit visiblement changer la position d'équilibre instable d'une main à l'autre pendant la rotation.</p> <p>Exemples :</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p style="text-align: right;">Changement de main visible</p>

Explications	
 MASSUES	<p>Positions instables différentes pour une massue tenue par l'autre sur le côté externe de la main pendant une Rotation DB. La position du bras ou la prise doit changer devant le corps ou sur le côté du corps pour être différente:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Côté externe</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Côté interne</p>  </div> </div>

6.7. Engin statique

6.7.1. L'engin doit être en mouvement ou en position d'équilibre instable, pas seulement tenu/coincé pendant un long moment

6.7.2. L'engin statique est un engin tenu/coincé :


- « *Engin tenu* » signifie que l'engin est tenu fermement avec une ou deux mains et/ou par une partie du corps ou plus d'une partie du corps (pas en position instable).
- Engin tenu « *pendant un long moment* » signifie être tenu pour **plus de 4 secondes**

6.7.3. Un appui statique sur l'engin (en raison de la composition ou d'une faute d'exécution) n'est pas autorisé. Il est cependant permis d'exécuter des éléments pré-acrobatiques avec l'engin posé à plat entre la main et le sol pendant un bref instant (**pas plus de 4 secondes**).

Exemple : renversement en arrière avec appui sur les deux mains, les massues dans chaque main sont posées à plat entre les mains et le sol (l'élément pré-acrobatique peut aussi être exécuté avec appui sur une main avec la même position de la massue).



6.8. Les éléments techniques de l'engin doivent être DIFFERENTS pendant une DB

Explications	
Les éléments d'engin sont différents s'ils sont exécutés :	Sur différents plans
	Dans différentes directions Directions différentes du travail de l'engin (ex. en avant, en arrière) Directions différentes relatives au corps (ex. devant le corps, derrière le corps) : e Directions différentes relatives au corps = éléments différents : eMême direction relative au corps = pas d'éléments différents
	Sur différents niveaux 
	Avec une amplitude différente : Le maniement de l'engin exécuté avec la main / le poignet crée une petite amplitude. Le maniement de l'engin exécuté avec le coude crée une amplitude moyenne. Le maniement de l'engin exécuté avec tout le bras, qui peut comprendre le tronc, crée une grande amplitude.
	Sur, à travers ou par-dessus différentes parties du corps
	Techniques différentes de lancers
Exemple: une gymnaste exécute un rebond du ballon sous la jambe pendant un saut enjambé, de la main droite à la main gauche, et ensuite, pendant un équilibre, elle fait un rebond du ballon devant. Ces rebonds sont considérés comme différents parce qu'ils sont exécutés dans des directions différentes.	

6.8.1. Eléments d'engin IDENTIQUES

Une **DB** avec un élément d'engin identique ne sera pas valable ; la première **DB** avec l'élément d'engin (dans l'ordre de performance) sera évaluée (**Pas de pénalisation**). Chaque **DB** doit être présentée avec au minimum un nouvel élément de l'engin (non exécuté dans l'exercice sur une autre DB) pour être valable; des éléments de l'engin supplémentaires peuvent être des répétitions.

Exemple : si une gymnaste exécute le même rebond du ballon pendant un saut et ensuite pendant un équilibre, seule la difficulté la plus haute sera retenue. Si une gymnaste exécute des spirales + un grand cercle au-dessus de la tête pendant un équilibre Fouetté et ensuite, dans une autre partie de l'exercice, exécute un autre pivot avec le même grand cercle au-dessus de la tête, seule la difficulté la plus haute sera retenue.

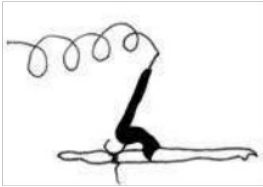
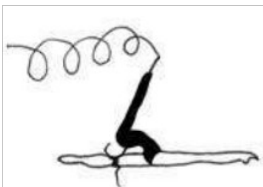
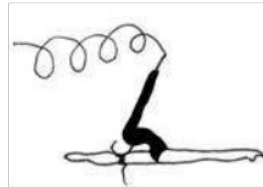
6.8.1.1. Les éléments d'engin identiques exécutés sur deux **DB** différentes (issues du même groupe corporel ou de groupes corporels différents) ne sont pas considérés comme éléments d'engin « différents ».

6.8.1.2. Les éléments d'engin identiques exécutés avec la main droite et ensuite avec la main gauche ne sont pas considérés comme des éléments d'engin « différents ».

6.8.1.3. Pour l'équilibre « Fouetté », un élément technique d'engin fondamental ou non-fondamental est requis à n'importe quelle phase de cet équilibre pour valider la **DB**, **élément qui ne doit pas être une répétition** ; aussi longtemps que cette exigence est respectée, il est possible d'exécuter des éléments d'engin supplémentaires.

6.8.2. Exigences spéciales concernant les éléments techniques de l'engin exécutés pendant une série de sauts et pivots :

Il est possible de répéter un maniement de l'engin identique pendant une série de sauts et de pivots et chaque saut ou pivot dans la série est évalué séparément.

Exemples : série de sauts		
DB valable : 0,80	DB valable : 0,80	DB valable : 0,80
		

7. DIFFICULTE AVEC ECHANGE (DE)

7.1. Définition

Un échange des engins par moyen ou grand et/ou long lancer où **toutes les gymnastes du duo ou de l'ensemble doivent participer aux deux actions:**

- **Lancer** son propre engin à une partenaire
- **Recevoir** l'engin d'une partenaire

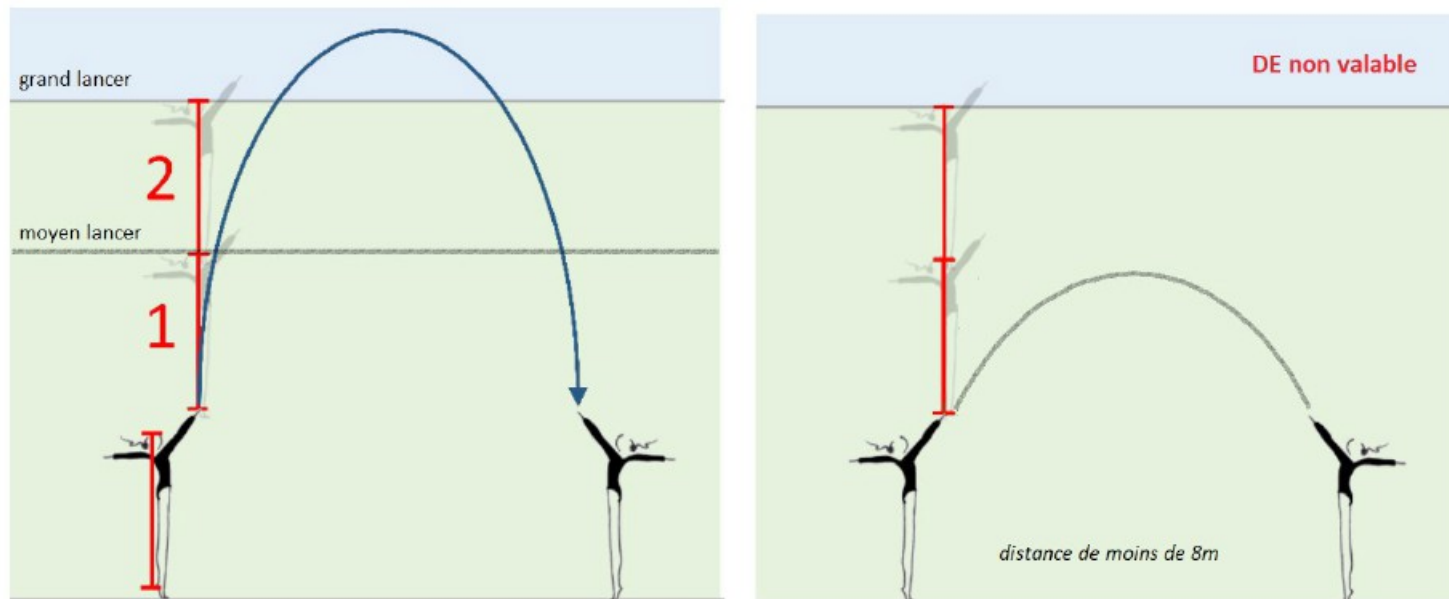
7.1.1. Les **DE** sont valables seulement lorsque les échanges des engins entre les gymnastes sont exécutés par **moyens, grands, longs ou larges lancers (pas de « Boomerang »)**. Un échange qui n'est pas moyen, grand ou long n'est pas valable.

7.1.2. **Types de lancers :** La hauteur/distance est mesurée depuis le point où l'engin est libéré.

7.1.2.1. **Les lancers hauts (Les moyens ou grands lancers)** sont déterminés par une hauteur requise (plus de une à deux fois la hauteur de la gymnaste).

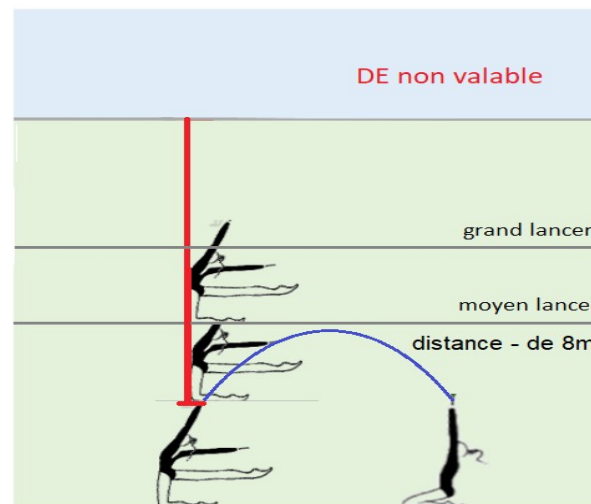
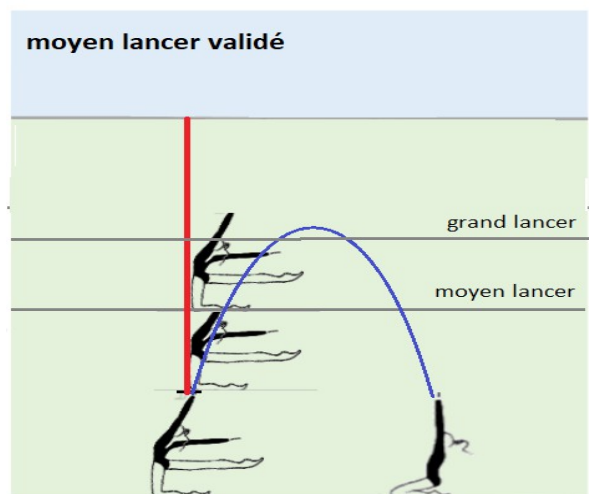
Exemple : Moyen ou Grand lancer :

DE avec moyen ou grand lancer de l'engin depuis une position debout (plus de 1 fois la taille de la gymnaste)

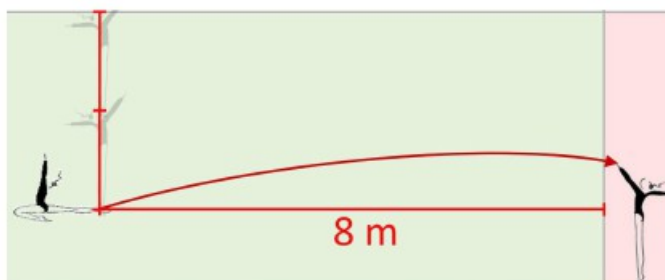


Exemple : Moyen ou grand lancer depuis une position à genoux

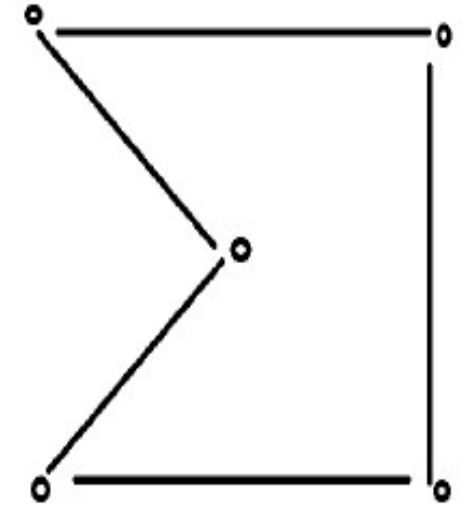
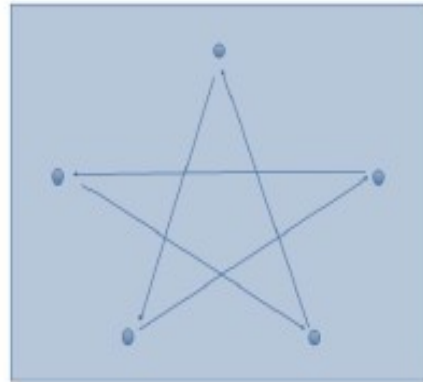
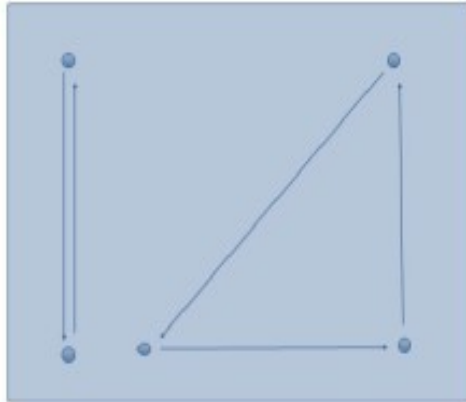
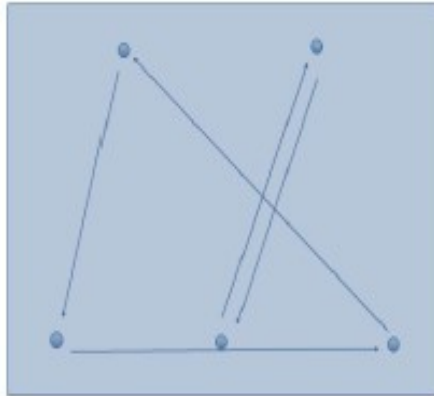
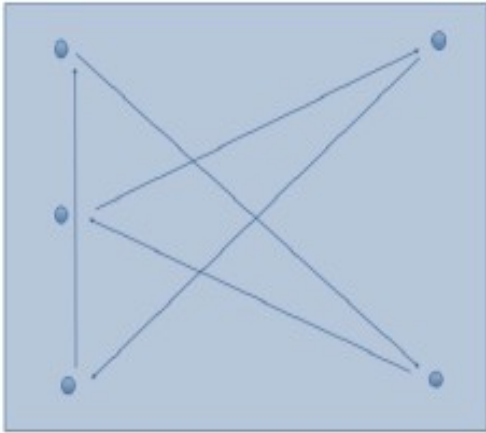
DE avec moyen ou grand lancer de l'engin depuis une position à genoux (plus de une fois la taille de la gymnaste)



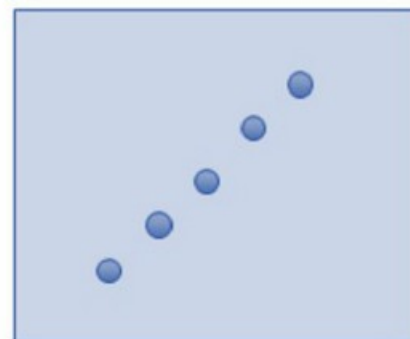
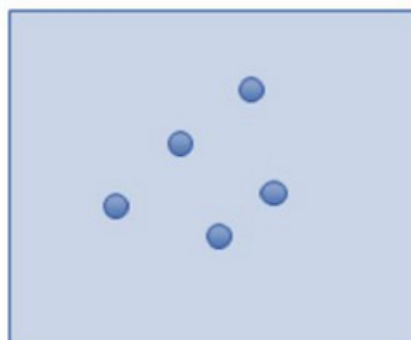
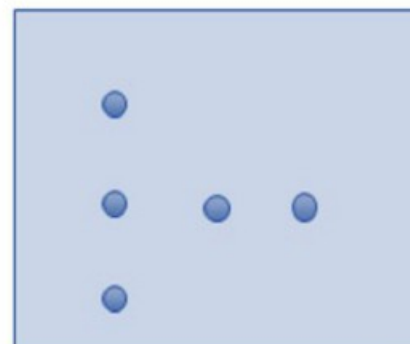
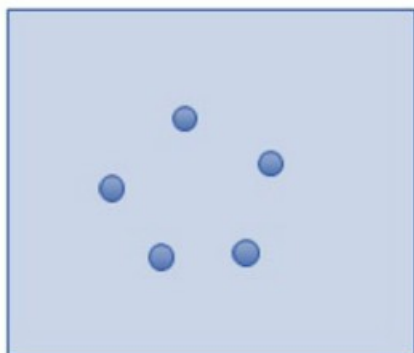
7.1.2.2. Les « lancers longs » sont déterminés par la distance de minimum 8 mètres entre les gymnastes. La distance de 8 mètres doit être entre les gymnastes qui s'échangent les engins au moment du lancer et/ou au moment de la reprise.



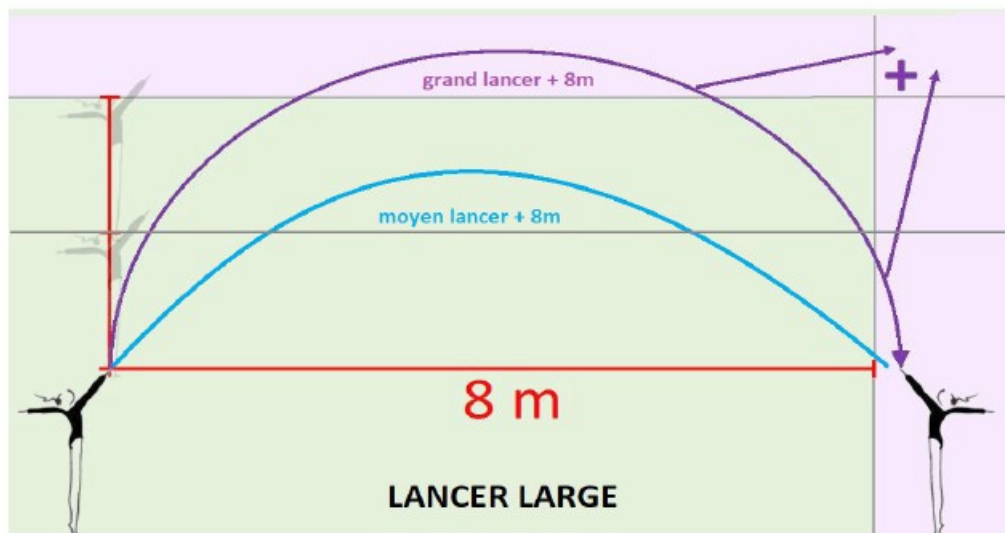
Exemples de formations avec 8 mètres (indépendamment de la hauteur)



Exemples de formations sans une distance de 8 mètres



7.1.2.3. **Les lancers larges** ont plus de une fois la taille de la gymnaste ET une distance de minimum 8 mètres entre les gymnastes. La distance de 8 mètres doit être entre les gymnastes qui s'échangent les engins au moment du lancer et/ou au moment de la reprise.



Explications	
<p>Si 5 gymnastes tentent un lancer de l'engin avec une distance de 8 mètres, exécuté en sous-groupes, et un lancer bas (moins de 1 fois la taille de la gymnaste), mais 2 gymnastes dans un sous-groupe ont moins de 8 mètres :</p> <p>Est-ce que cette DE est valable ?</p>	<p>Non, la DE n'est pas valable.</p> <p>Si le lancer n'est pas grand, toutes les 5 gymnastes doivent exécuter le lancer avec une distance de 8 mètres.</p>


7.1.3. Une difficulté avec échange de 1 type d'engin : peut être exécuté par les 5 gymnastes ensemble ou en sous-groupes :

- avec la même ou différente hauteur de lancer de l'engin
- avec les gymnastes sur place ou en déplacement
- avec la **DE** exécutée en sous-groupes simultanément ou en rapide succession.

7.1.4. Difficulté avec échange de 2 types d'engin : peut être exécuté par les 5 gymnastes ensemble ou en sous-groupes :

- avec la même ou différente hauteur de lancer de l'engin
- avec les gymnastes sur place ou en déplacement
- **avec la DE exécutée en sous-groupes** : chaque sous-groupe doit avoir le même engin pour être valable (par ex. **sous-groupe 1** : 3 rubans ; **sous-groupe 2** : 2 ballons).

Explications	
<p>Les 5 gymnastes lancent l'engin en sous-groupes : le premier sous-groupe : 2 gymnastes avec une distance de 8 mètres et un lancer bas (moins de 1 fois la taille de la gymnaste) et ensuite, le second sous-groupe : 3 gymnastes exécutent un échange avec grand lancer. Est-ce que cette DE est valable ?</p>	<p>Oui, cette DE est valable.</p> <p>Il est possible d'exécuter un échange avec différente hauteur de l'engin s'il est exécuté par les 5 gymnastes ensemble ou en sous-groupes en succession.</p>

Explications : échanges des engins entre les gymnastes	
BALLON	Lorsque le ballon est repris à deux mains (indépendamment du nombre de gymnastes), la difficulté avec échange est valable avec une pénalisation en Exécution appliquée à chaque fois.
MASSUES	<ul style="list-style-type: none"> • La difficulté avec échange est valable avec le lancer d'une massue ainsi qu'avec le lancer de deux massues • Le lancer de deux massues assemblées est considéré comme un lancer de 2 massues. • Pendant une DE, la deuxième massue peut ne pas être en mouvement (<i>toutefois si cela dure plus de 4 secondes, il y aura une pénalité statisme en exécution</i>)
RUBAN	<ul style="list-style-type: none"> • Un échange par lancer du ruban est valable seulement si l'engin est totalement libre en l'air pour n'importe quelle durée. (pas de « Boomerang » ) • En cas d'échange avec des rubans, les gymnastes doivent reprendre l'engin par le bout de la baguette. Cependant, il est permis de reprendre intentionnellement le ruban par le tissu dans une zone approximativement de 50 cm. depuis le crochet pour autant que cette reprise soit justifiée par le prochain mouvement ou la position finale.

7.2. Exigences

7.2.1. Maximum dans le PFA. Les DE seront comptées dans l'ordre de performance.

7.2.1.1. Si l'exigence de « **minimum 1 DE tentée** » n'est pas respectée :

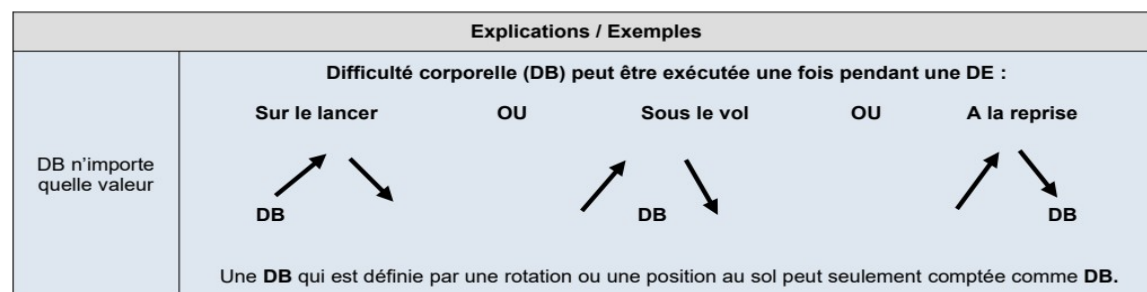
Pénalisation par les juges DB : 0.50 point.

→ les DE supplémentaires au-delà de la limite ne seront pas évaluées (**Pas de pénalisation**).

7.2.1.2. Difficultés corporelles isolées (**DB**) de n'importe quelle valeur peuvent être exécutées **sur le lancer, sous le vol de l'engin ou à la reprise de la DE**. La **DB** et la **DE** sont les deux évaluées et seront enregistrées dans le nombre total de **DB** et **DE** :

- Il n'est pas possible d'exécuter une Combinaison de Difficultés pendant une **DE**. Il n'est pas possible d'exécuter plus d'une DB pendant un échange.
- Si plus d'une **DB** est exécutée pendant un échange, la **DB** avec la plus haute valeur sera évaluée en tant que **DB** et comptée parmi le nombre total de **DB**. La **DE** sera valable.

7.2.1.3. Une **DB** exécutée pendant une **DE** est valable seulement si la même **DB** est exécutée par les 5 gymnastes. Si différentes DB sont exécutées, la DB n'est pas valable



7.2.1.4. Une **DB** exécutée en tant que difficulté corporelle sans échange ne peut pas être répétée dans une difficulté d'échange. Une répétition ne sera pas valable (**Pas de pénalisation**) et sera comptée parmi le nombre total de **DB**.

7.2.1.5. Si la DE n'est pas valable, la DB peut être valable si elle est exécutée selon sa définition et avec un élément technique d'engin valable.

7.2.1.6. Une **DE** ne sera pas valable dans les cas suivants :

- Toutes les gymnastes ne participent pas dans les actions de lancer et reprise
- L'exigence de hauteur ou de distance du lancer n'est pas respectée
- Un boomerang est exécuté au lancer
- Une chute d'engin ou de gymnaste (une massue compte pour un engin)

7.3. Valeur des DE

7.3.1. Valeur de base d'une difficulté avec échange (lancer haut ou long et reprise par les toutes les gymnastes) : 0.30

7.3.2. L'échange par la totalité des gymnastes peut être de même valeur ou de valeur différente : la valeur de la DE la plus basse exécutée par l'une des gymnastes déterminera la valeur de la DE de l'ensemble.



7.3.3. La valeur de la DE peut être augmentée par des critères supplémentaires. Les critères additionnels sont valables seulement si ils sont exécutés de manière identique par les 5 gymnastes dans les cas suivants :

- Si exécuté avec le même engin (par ex. : 5 cerceaux) : exécution identique (par ex. : 5 cerceaux sont repris de manière identique « sans l'aide des mains »)
- Si exécuté avec différents engins (par ex. : 3 rubans et 2 ballons) :
 - critère identique, exécuté par chaque engin (par ex. : 3 rubans sont repris de manière identique « en dehors du champ visuel » et 2 ballons sont repris de manière identique « sans l'aide des mains »).Les critères doivent être exécutés au même moment.



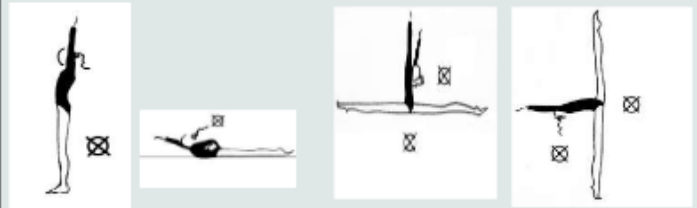






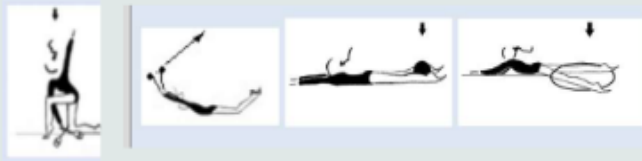
7.3.4. Les critères exécutés immédiatement avant le lancer de l'engin ou immédiatement après la reprise ne sont pas considérés comme valable pour la DE.

7.3.5. Une répétition identique du même critère ne peut pas être exécutée et ne sera pas évaluée (**Pas de pénalisation**). L'échange peut toujours être valable.
















7.4. Tableau récapitulatif des CRITERES GENERAUX supplémentaires pour une DE pendant le lancer, sous le vol ou à la reprise de l'engin


Critère général pour tous les engins	
	Lancer LARGE (distance de 8 mètres et lancer haut)
	En dehors du champ visuel
	Sans l'aide des mains
	Rotation
	Sous la/les jambe/s
	Position sur le sol

Explications : Critères généraux supplémentaires pour DE

	<p align="center">0,30</p>	<p>Lancer LARGE (distance de 8 mètres et lancer haut)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La distance doit être pendant le lancer et/ou la reprise de l'engin • La distance doit être entre les gymnastes qui s'échangent l'engin • Valable une fois par DE 			
	<p align="center">0,10</p>	<p align="center">EN DEHORS DU CHAMP VISUEL</p> <p>Exemples de zones considérées comme « en dehors du champ visuel » :</p> 		<p align="center">0,10</p>	<p>→ Pendant le lancer et/ou pendant la reprise de l'échange, aussi sous le vol de l'engin :</p> <ul style="list-style-type: none"> o chaque rotation doit être de minimum 360° (exception pour les roulades poissons où il est autorisé 180° de giration) o chaque rotation doit être différente <p>→ Ce critère est valable pour les rotations pré-acrobatiques et les rotations verticales</p> <p>→ Ce critère est valable pour les DB avec rotation</p> <p>→ Le critère peut être combiné avec la « position au sol »</p>
		<p align="center">LANCERS et /ou REPRISES en dehors du champ visuel:</p> <p>Le critère hors champ visuel est pris en compte lorsque la gymnaste ne voit pas son engin au moment du lancer ou de la reprise.</p> <p><u>Cas particuliers</u> : lorsque la vision est altérée pendant une position grand cambré, le critère hors champ visuel est également valide.</p>		<p align="center">0,10</p>	<p>Sous la jambe / les jambes Lancer et/ou reprise dans une relation corps-engin difficile, exécuté sous la(les) jambe(s). Exemples:</p> 
	<p align="center">0,10</p>	<p align="center">SANS L'AIDE DES MAINS</p>		<p align="center">0,10</p>	<p>Position sur le sol Lancer et/ou reprise exécuté pendant que la gymnaste est dans une position au sol au début et/ou à la fin de la DE. Exemples:</p> 

7.5. Tableau récapitulatif des CRITÈRES SPÉCIFIQUES pour une DE pendant le lancer et la reprise de l'engin

Explications : Critères spécifiques supplémentaires pour DE			
Symbole	Critère spécifique du lancer + 0.10 à chaque fois	Symbole	Critère spécifique de la REPRISE + 0.10 à chaque fois
	Passage à travers le cerceau / la corde tout ou partie du corps pendant le lancer. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau <i>Exemple : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.</i>		Passage à travers cerceau / corde tout ou partie du corps pendant la reprise. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau <i>Exemple : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.</i>
	Lancer après un rebond sur le sol Lancer après un roulement sur le sol		Relancer direct : immédiatement sans arrêt – tous les engins Rebond direct sur le corps : sans arrêt, depuis n'importe quelle partie du corps à l'exception du(des) bras ou de la(des) main(s) : tous les engins (le critère « rebond » lorsque le rebond est sur le(s) bras ou la(les) main(s) ; ce type de reprise est valable pour (≠))
	Moyen / grand lancer de la CORDE OUVERTE tendue, tenue par une extrémité		Reprise de la corde AVEC EXTREMITES DANS CHAQUE MAIN
	Moyen / grand lancer de la CORDE OUVERTE tendue, tenue par le milieu		Rebond direct sur le sol et reprise directe : l'engin revient directement du sol, seulement valable si exécuté avec ≠ le cerceau, le ballon Rebond pas plus élevé que le niveau de la taille, une DE avec un rebond plus haut que le niveau de la taille ou reprise avec la(les) main(s) n'est pas valable
	Lancer avec rotation autour de son axe (Cerceau)		Reprise directe avec un roulement de l'engin sur le corps Pas valable : critère additionnel ≠ si la reprise est sur le bras / la main (indépendamment de la position de la paume)
	Lancer des 2 massues non attachées (↓↑) : • Simultanément • Asymétrique • "Cascade" (double ou triple) <i>Les lancers asymétriques peuvent être exécutés avec 1 ou 2 mains au même moment. Les mouvements des deux massues pendant le vol doivent être différents dans leur forme ou leur amplitude (un lancer plus haut que l'autre) et sur différents plan ou direction.</i>		Reprise ces 2 massues non attachées (↓↑) simultanément
	Les lancers en cascade (double ou triple) : Les deux massues doivent être ensemble en l'air pendant une partie du lancer en cascade.		Reprise du ballon (●) à une main Reprise d'une massue (↓↑) dans une main qui tient la deuxième massue
			Reprise directe du cerceau (○) en rotation autour d'une autre partie du corps
			Reprise mixte des <u>massues</u> (↓↑) Une massue est reprise avec les mains et l'autre sans les mains Reprise mixte de la <u>corde</u> (un bout repris avec les mains et l'autre sans la main) Pas valable avec le critère additionnel ≠

7.5.1. Relancer/rebond direct sans arrêt depuis différentes parties du corps ():

- Le relancer/rebond fait partie de la principale action de la **DE** (partie initiale du lancer pour l'échange); il est nécessaire de reprendre le lancer/rebond pour que la **DE** soit valable.
- Les critères exécutés pendant le relancer/rebond sont valables. Chaque critère est donné au maximum une fois, pour la reprise et le relancer/rebond ensemble.
- Le critère pendant la reprise de l'engin après le relancer/rebond n'est pas évalué comme partie de la **DE**

7.5.1.1. Le « Boomerang » du ruban n'est pas valable pour le critère « relancer » dans une **DE**.

7.5.1.2. Chaque gymnaste doit reprendre l'engin reçue d'une partenaire pour que la **DE** soit valable. Un rebond à une partenaire ou un roulement à une partenaire n'est pas valable.

7.5.2. Reprise directe du cerceau en rotation autour d'une autre partie du corps () : si exécuté **en utilisant le coude ou le cou ou la jambe, etc.**, ce critère sera valable dans la **DE** ainsi que le critère additionnel « sans l'aide des mains ».

7.6. Afin d'être valable, la DE doit être exécutée par toutes les gymnastes sans les fautes d'Exécution suivantes :

- ➔ Perte de l'engin pendant une **DE**
- ➔ Perte d'équilibre avec appui sur la main ou sur l'engin ou chute de la gymnaste pendant la **DE**
- ➔ Collision des gymnastes
- ➔ Collision d'engins

Explications	
<i>Dans le case d'une DE avec une trajectoire imprécise avec une pénalisation de 0.30, Est-ce que la DE est valable ?</i>	<i>Oui, la DE est valable</i>
<i>Si une gymnaste a un nœud pendant la difficulté d'échange, est-ce que la DE est valable ?</i>	<i>Oui, la DE est valable</i>

DIFFICULTE D'ENGIN (DA)

8.1. Définition : Une difficulté d'engin (DA) est un élément technique de l'engin (« Base ») exécuté avec des critères spécifiques pour l'engin.

8.2. Exigences : Le nombre de **DA minimum et maximum est défini dans le PFA** et seront évaluées **dans l'ordre chronologique**. Des **DA supplémentaires** ne seront pas évaluées (**Pas de pénalisation**).



8.3. Une **DA** correspond à la combinaison de Base(s) et critères suivant :

- **1 base d'engin + minimum 2 critères (les deux critères exécutés pendant 1 Base)**
- **2 Bases d'engin + minimum 1 critère qui est exécuté pendant les 2 bases (uniquement valable avec reprise d'un moyen, grand lancer)**
- **Les deux Bases doivent être exécutées sans interruption ni pause entre elles**

Note : la Base « reprise d'un moyen ou grand lancer » ↓ est aussi valable pour ↓ (ballon et massues) ↓↓ (massues) = double base

8.4. Lorsque la DA consiste en 1 base d'engin + 2 critères : la valeur de la Base détermine la valeur de la **DA**.


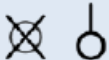
Exemple : Cerceau et Ballon

Base	Valeur	Critères	Valeur DA
Long roulement 	0,4	En dehors du champ visuel + rotation 	0,4

- Pour la base « petit lancer/reprise » et toutes les autres manipulations avec deux actions : les 2 critères au minimum doivent être exécutés sur la même action (et non pas un sur le lancer et un sur la reprise).

8.5. Lorsque la DA consiste en 2 bases d'engin : la valeur de la Base la plus élevée + un critère additionnel de 0.10 pour la seconde base combinée détermine la valeur de la **DA**.

Exemple : Cerceau et Ballon

Base	Valeur	Base	Valeur	Critères	Valeur DA
Reprise d'un grand lancer ↓	0.30	Long roulement 	0.40		0.40 (base la plus élevée) + 0.10 (seconde base) = 0.50


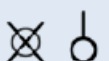

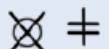
8.5.1. Lorsque la DA est exécutée avec 2 bases d'engin, les 2 bases doivent être exécutées sans une pause ou une interruption (exception : lorsque l'engin est repris en position de renversement sur les mains, une petite pause est tolérée entre la base « reprise d'un grand lancer » et la seconde base).

Exemple : Ruban

Base	Valeur	Base	Valeur	Critères	Valeur DA
Spirales (tenues par le tissu) 	0.30	Grand lancer ↗	0.20		0.00

8.5.2. Lorsque la DA est exécuté avec 2 bases d'engin (aucun d'elles n'est une « reprise d'un grand lancer ») et 2 critères : la base qui est exécutée avec les 2 critères déterminera la valeur ; si les deux bases sont exécutées, la base la plus élevée déterminera la valeur.

Exemple : Ruban / Ballon

Base	Valeur	Base	Valeur	Critères	Valeur DA
Spirales 	0.30	Grand lancer ↗	0.20		0.30 Spirales exécutées en dehors du champ visuel, pendant une rotation
Long roulement 	0.40	Petit lancer/reprise →	0.20		0.40 Long roulement depuis le cou jusqu'aux pieds et sans arrêt, petit lancer depuis les pieds, reprise du ballon avec le dos. Le petit lancer est combiné avec le roulement. ainsi sa reprise ne devient pas une nouvelle DA.

8.6. Une répétition identique d'un élément DA ne sera pas évaluée :

- ➔ une répétition identique d'une combinaison entière de base(s) et critère(s)
- ➔ une répétition d'une DB (y compris les formes exécutées de manière isolée ou dans un équilibre fouetté) ne sera pas valable comme critère DB

8.7. Exigences



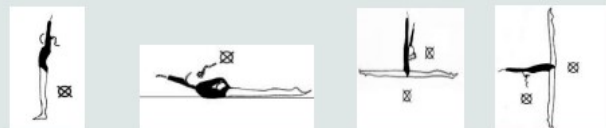



8.7.1. Les éléments DA sont valables quand les exigences requises pour les bases des engins et les critères sont respectées

Explications
<i>Une gymnaste essaie de faire une DA avec la base « roulement du ballon <u>sur deux grands segments du corps</u> (○○○) mais le ballon ne roule pas sur deux grands segments. La DA n'est pas valable parce que la définition de la base n'est pas remplie. Une Pénalisation en Exécution sera appliquée, si besoin, selon le tableau de l'Exécution.</i>

8.7.2. Deux mêmes bases consécutives : la même base exécutée dans la même relation corps-engin pour 2 éléments corporels/difficultés corporelles consécutifs ou plus valideront seulement la première DA.

8.7.3. **Tableau des critères pour une DA valable pour tous les engins** : les critères sont valables selon les conditions indiquées dans le tableau ; le critère « N/A » dans les Tableaux de la **DA** indique que ce critère « n'est pas applicable » pour cette base et ne peut pas être compté.

Explications : Critères généraux supplémentaires pour DA

<p align="center">DB</p>	<p>DB (Difficulté Corporelle)</p> <p>→ Exécutée avec une DB</p> <p>→ Combinaison de Difficultés : si chaque composante de la Combinaison de DB est exécutée selon les exigences de la DA, la DA sur chaque DB de la Combinaison de Difficultés est possible pour le long roulement pendant un équilibre DB (à l'exception des équilibres dynamiques) : L'impulsion pour le roulement et l'impulsion pour la DB peuvent être données au même moment. Après l'impulsion initiale, l'équilibre DB est exécuté pour être fixé pendant toute la durée du roulement. Sinon, le critère DB n'est pas valable pour un long roulement DA, et le long roulement n'est pas un élément technique de l'engin valable pour un équilibre DB.</p>		<p>SANS L'AIDE DES MAINS</p> <p>L'engin doit avoir un mouvement technique autonome qui peut être initié :</p> <ul style="list-style-type: none"> → par l'impulsion d'une autre partie du corps → par l'impulsion initiale de la (des) main(s), mais ensuite l'engin doit avoir un mouvement autonome complet sans l'aide de la (des) main(s)
	<p align="center"></p> <p align="center">LANCERS et /ou REPRISES en dehors du champ visuel:</p> <p>Le critère hors champ visuel est pris en compte lorsque la gymnaste ne voit pas son engin au moment du lancer ou de la reprise.</p> <p><u>Cas particuliers</u> : lorsque la vision est altérée pendant une position grand cambré, le critère hors champ visuel est également valide.</p>		<p>EN DEHORS DU CHAMP VISUEL Exemples de zones considérées comme « en dehors du champ visuel » :</p> 
<p align="center">W</p>		<p>ONDE TOTALE DU CORPS</p> <p>A condition que l'onde soit exécutée par tout le corps</p>	
			<p>SOUS LA JAMBE / LES JAMBES Dans une relation corps-engin difficile, exécuté sous la(les) jambe(s). Exemples:</p>  <p>MASSUES: lorsque les moulinets sont exécutés avec un bras sur chaque côté de la jambe, les moulinets eux-mêmes se produisent sous la jambe, et le critère « sous la jambe » est valable indépendamment de l'orientation du corps.</p> <p>RUBAN : pour recevoir le critère « sous la jambe » pour les spirales et d'autres bases avec la baguette tenue dans la main, la baguette doit être sous la jambe.</p>
<p align="center">=</p>			<p>POSITION AU SOL Eléments d'engin exécutés pendant que la gymnaste est dans une position au sol pendant l'élément. Exemples:</p> 

8.7.4. Eléments pré-acrobatiques




Une répétition du même élément pré-acrobatique exécutée en deux (ou trois) éléments **DA** séparés ne sera pas valable ; la **DA** ne sera pas valable, indépendamment du nombre de critères additionnels exécutés.







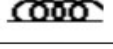








8.8. Les éléments de **DA** ne seront pas valables dans les cas suivants :

- Base ou critères non exécutés selon sa définition
- Perte de l'engin pendant un élément **DA**
- L'élément pré-acrobatique identique exécuté dans plus d'une **DA**
- Perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin
- Perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste pendant l'exécution d'une **DA**
- Exécutés pendant n'importe quelle phase d'un **R**

8.9. TABLEAU DES BASES DA ET CRITERES

CORDE	Base	Base Symbole	Valeur	Critères							Critères spécifiques		
									W	DB			
Passage avec l'ensemble ou une partie du corps (2 grandes parties du corps)			0.30	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Passage dans la corde avec une série de sautillés (min.3)			0.30	v	v	v	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v
Reprise de la corde ouverte avec chaque extrémité dans chaque main sans appui sur une autre partie du corps			0.30	v	N/A	v	v	v	v	v			
Echappé			0.30	v	v	v	v	v	v	v			
Spirales : rotations de l'extrémité libre de la corde, corde tenue par une extrémité			0.30	v	v	v	v	v	v	v			
Rotation libre (min. 1) autour d'1 partie du corps			0.20	v	N/A	v	v	v	v	v			
Rotation (min. 1) de la corde ouverte tenue par une extrémité ou par le milieu			0.20	v	v	v	v	v	v	v			
Moulinets avec la corde ouverte			0.20	v	N/A	v	v	v	v	v			
Long roulement de la corde, enroulée en « ballon », sur 1 ou 2 segments du corps			0.20	v	v	N/A	v	v	v	v			
Rebonds de la corde sur le sol			0.20	v	v	v	v	v	v	v			
Transmission sans l'aide des mains avec minimum 2 différentes parties du corps (pas les mains)			0.20	v	N/A	v	v	v	v	v			
Petit lancer/reprise			0.20	v	v	v	v	v	v	v			
Moyen/grand lancer			0.20	v	v	v	v	v	v	v			
Moyen/grand lancer de la corde ouverte tenue par le milieu			0.20	v	v	v	v	v	v	v			
Moyen/grand lancer de la corde ouverte tenue par une extrémité			0.20	v	v	v	v	v	v	v			
Reprise après un moyen/grand lancer			0.30	v	v	v	v	v	v	v			










Explications : critères Spécifiques pour la CORDE	
	Double rotation (ou plus) de la corde pendant des sauts ou sautillés
	Corde tournant en ARRIERE
	Croisement des bras pendant des sauts ou des sautillés, il est possible de les exécuter avec les bras croisés et décroisés ou tous les bras croisés

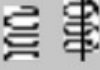



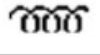
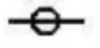








CERCEAU	Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
					\neq	\neq		$=$	W	DB
Long roulement du cerceau sur au minimum 2 grandes parties du corps			0.40	v	v	v	v	v	v	v
Rotation libre du cerceau autour de son axe autour d1 partie du corps ou sur une partie du corps (pas valable sur la paume de main ouverte)			0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rotation (min. 1) du cerceau autour d'1 partie du corps (pas les mains)			0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Passage à travers le cerceau avec le corps entier ou une partie du corps (2 grandes parties du corps)			0.20	v	v	v	v	v	v	v
Roulement du cerceau sur le sol			0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Rotation (min. 1) sur le sol autour de son axe			0.20	v	v	v	v	v	v	v
Passage par-dessus l'engin avec tout ou une partie du corps (sans transmission)			0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Transmission sans l'aide des mains avec au min. 2 parties différentes du corps (pas les mains)			0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> • Glissement du cerceau sur n'importe quelle partie du corps • Petit lancer/reprise : lancer, poussé, repoussé, rebond sur le corps 			0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Moyen / Grand lancer			0.20	v	v	v	v	v	v	v
Moyen / Grand lancer avec rotation autour de son axe			0.30	v	v	v	v	v	v	v
Reprise du cerceau en vol depuis un moyen/ grand lancer			0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rebond sur le sol après un moyen / grand lancer et reprise directe (de n'importe quelle hauteur, sans les mains)			0.30	v	v	v	v	v	v	v


BALLON	Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
				⊗	≠	≠	♂	=	W	DB
Long roulement du ballon sur au minimum 2 grands segments du corps			0.40	v	v	v	v	v	v	v
Reprise du ballon à une main depuis un moyen ou grand lancer			0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
Rebond	Un grand rebond (au niveau du genou ou plus élevé) depuis le sol		0.20	v	v	v	v	v	v	v
	Série (min. 3) de petits rebonds		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires du (des bras)			0.20	N/A	N/A	v	v	v	v	v
Rotations libres du ballon sur une partie du corps			0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Transmission sans l'aide des mains avec au moins 2 parties du corps différentes (pas les mains)			0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Equilibre instable			0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Petit lancer/reprise : lancer, poussé, repoussé, rebond sur différentes parties du corps à l'exception des mains/bras			0.20	v	v	v	v	v	v	v
Moyen / Grand lancer			0.20	v	v	v	v	v	v	v
Reprise du ballon en vol depuis un moyen / grand lancer			0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rebond sur le sol après un moyen / grand lancer et reprise directe (de n'importe quelle hauteur, sans les mains)			0.30	v	v	v	v	v	v	v

MASSUES	Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
				⊗	≠	≠	♂	=	W	DB
Moulinets (min 4/6 cercles)		⊗	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Petits lancers des 2 massues / reprise		⇒	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Mouvements asymétriques des 2 massues		+	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Petits cercles avec 2 massues		⊙	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Petit lancer de 2 massues reliées		—	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Long roulement sur au minimum 2 grands segments du corps		∞	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotations libres de 1 ou 2 massues sur ou autour d'une partie du corps ou autour de l'autre massue		∞	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Roulement de 1 ou 2 massues sur une partie du corps ou sur le sol		∞	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rebonds d'une (des) massue(s) depuis le sol		∞	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Transmission sans l'aide des mains avec au moins 2 parties du corps différentes (pas les mains)		∞	0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Equilibre instable		⋈	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> • Glissement d'une (des) massue(s) sur n'importe quelle partie du corps • Petit lancer/reprise : lancer, poussé, repoussé, rebond sur le corps (ou sur le sol) 		→	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Moyen / Grand lancer		↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Moyen / Grand lancer des 2 massues		↗	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Reprise d'1 massue en vol depuis un moyen / grand lancer		↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Reprise d'1 massue en vol depuis un moyen/grand lancer dans une paume, l'autre massue tenue dans la même main		↓	0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
Reprise de 2 massues en vol depuis un moyen/grand lancer		⇓	0.40	v	v	v	v	v	v	v

Explication : Base additionnelle spécifique : Massues

	<p>Pour les mouvements asymétriques : un minimum de 1 massue doit exécuter le critère pour l'utilisation de  et/ou </p>
	<p>Moyen/grand lancer de 2 massues attachées ou non attachées : les 2 massues doivent être lancées :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensemble parallèles ou emboîtées • Asymétriques • En cascade <p>Cascade: Deux massues doivent être ensemble en l'air pendant une partie du lancer en cascade. Ce type de lancer est considéré comme une base; c'est pourquoi, les critères nécessaires peuvent être exécutés avec le lancer de la première ou de la deuxième massue, pour autant qu'au moins une massue soit un grand lancer. Au minimum deux critères doivent être exécutés sur la même action (lancer n°1 ou lancer n°2), indépendamment de la hauteur de l'action.</p>
	<p>Reprise simultanée des 2 massues non reliées: Les massues peuvent être reprises par n'importe quelle partie de la massue</p>
	<p>Reprise d'une massue, la deuxième massue est déjà tenue dans la même main</p>
  	<p>Une Base en lien avec la reprise des massues depuis un moyen/grand lancer est valable pour un élément:</p> <p>La reprise des deux massues depuis un lancer en cascade est une seule base (une reprise), une fois.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si après un lancer en cascade, les deux massues sont reprises simultanément : la base « reprise simultanée des 2 massues » peut être évaluée. - Si après un lancer en cascade, les deux massues ne sont pas reprises simultanément : la base « reprise d'un grand lancer » peut être évalué une fois. La DA ne sera pas attribuée pour la reprise d'un éventuel petit lancer (ce n'est pas une nouvelle base), et pas une seconde fois pour « reprise d'un grand lancer ».

RUBAN	Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
				⊗	≠	≠	♂	=	W	DB
Spirales « Epéiste » (sans les mains, pas valable)			0.30	v	v	v	v	v	v	v
Serpentins			0.30	v	v	v	v	v	v	v
Boomerang			0.30	v	v	v	v	v	v	v
Echappé / reprise (petit lancer)			0.20	v	v	v	v	v	v	v
Long roulement e la baguette du ruban sur au minimum 2 grands segments du corps			0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Passage avec tout ou 1 partie du corps à travers ou au-dessus du dessin du ruban			0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Mouvement du ruban autour d'1 partie du corps crée lorsque la baguette est tenue par différentes parties du corps (cou, genoux, coude) pendant les mouvements corporels ou une DB avec rotation			0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v
Cercles grands ou moyens			0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Transmission sans l'aide des mains avec au moins 2 parties du corps différentes (pas les mains)			0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Roulement de la baguette du ruban sur une partie du corps			0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer/reprise : lancer, poussé, repoussé, rebond sur le corps			0.20	v	v	v	v	v	v	v
Moyen / grand lancer			0.20	v	v	v	v	v	v	v
Moyen / grand lancer depuis un glissement sur le sol			0.30	v	v	v	v	v	v	v
Reprise du ruban en vol depuis un moyen/grand lancer			0.30	v	v	v	v	v	v	v

Symbole	Explication : Bases additionnelles spécifiques : Ruban
	<p>Mouvement de glissade du ruban sur le sol avant un lancer : <i>En tenant le ruban par le bout (ou 50 cm depuis le bout) et en faisant un grand cercle avec la main afin de donner l'impulsion au ruban pour que le ruban glisse sur le sol (pendant le mouvement de glissage, le ruban doit bouger et ne pas être étendu sur le sol). Le lancer doit prendre place immédiatement au moment de la prise du tissu / de la baguette avec la main ou le pied.</i></p>

9. ÉLÉMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R)

9.1. Définition : une combinaison d'un moyen ou grand lancer, minimum 1 ou 2 éléments dynamiques avec rotation du corps sous le vol de l'engin (selon le type de R), Une reprise de l'engin.

9.2. Exigences

9.2.1. En individuel, le nombre de R maximum est précisé dans le PFA. *En ensemble et duo, un seul R est autorisé.*

9.2.2. En individuel, *En ensemble et duo* Les R seront évalués dans l'ordre chronologique. Si la/les gymnaste(s) exécute(nt) plus de R que le maximum autorisé, seul le(s) X premier(s) R seront évalués, selon les cotations du PFA (**Pas de pénalisation**)

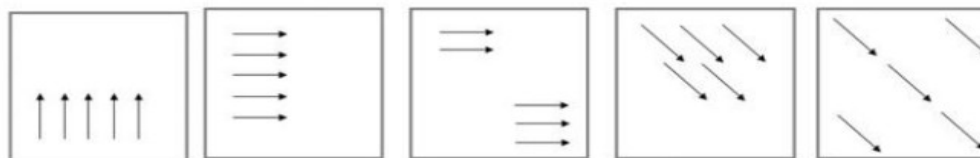
9.2.3. **Les rotations dans le R doivent être identiques pour toutes les gymnastes de l'ensemble ou du duo.** Un R qui comprend des rotations de base différentes exécutées par toutes les gymnastes de l'ensemble /duo n'est pas valable (**Pas de pénalisation**).

9.2.4. Le R peut être exécuté par les gymnastes de l'ensemble :

- simultanément
- en très rapide succession
- en sous-groupes

9.2.4.1. Si le R est exécuté par les gymnastes de l'ensemble **simultanément** ou en **très rapide succession**, toutes les 5 gymnastes doivent exécuter le R dans la même direction.

Exemple 1 : Même direction

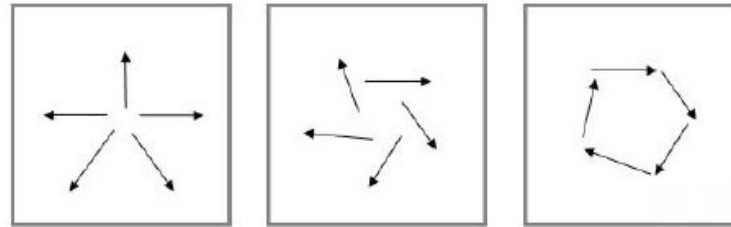


ETC.

Explications	
Que se passe-t-il si une gymnaste lance de manière incorrecte et que sa trajectoire dévie de la direction prévue ?	Si le R est commencé dans la même direction (intention chorégraphique) mais une trajectoire imprécise (faute technique) impacte la trajectoire de la gymnaste, ce R est valable avec une pénalisation en Exécution pour trajectoire et pour toute autre conséquence (formation, etc).

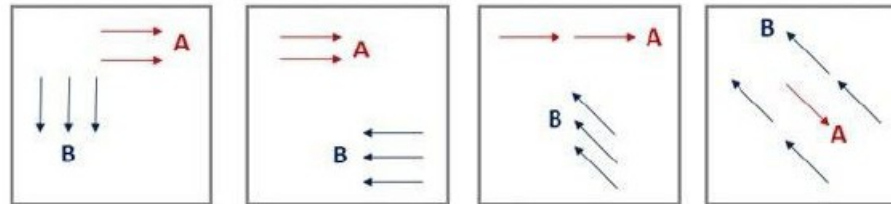
9.2.4.2. Si les gymnastes de l'ensemble exécutent des formations en cercle simultanément ou en rapide succession, toutes les gymnastes ont des directions différentes de mouvement et le **R** n'est pas valable.

Exemple 2 : Directions différentes



9.2.4.3. Si le **R** est exécuté par les gymnastes de l'ensemble **en sous-groupes**, chaque sous-groupe doit avoir le même type d'engins, et chaque sous-groupe peut utiliser une **direction séparée**. Toutes les gymnastes dans un sous-groupe doivent se déplacer dans la même direction ; quand des gymnastes dans un sous-groupe **A** terminent le **R**, les gymnastes dans le sous-groupe **B** commencent le **R**. Si cette règle n'est pas respectée, le **R** n'est pas valable.

Exemple 3 : **R** exécuté en sous-groupes



ETC.

9.2.5. Un **R** doit avoir **trois composantes** et sera valable seulement si ces trois composantes sont respectées





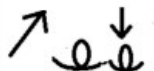

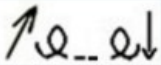
9.2.5.1. **Moyen ou grand lancer** de l'engin exécuté avant la première rotation ou pendant la première rotation. **Un petit lancer ne sera pas valable**. Dans le cas d'un **R** avec massues, la gymnaste est autorisée à ne pas manipuler la 2^{ème} massue.

9.2.5.2.

- **R de type 1** : Minimum un élément dynamique avec rotation du corps sous le vol de l'engin
- **R de type 2** : Minimum deux éléments dynamiques avec rotation du corps, dont un minimum sous le vol de l'engin
- Chaque rotation doit être de 360°. (exception pour les roulades poissons avec 180° autorisé)
- En cas de pas supplémentaires, avant ou après la/les rotation(s) de base, en raison d'une trajectoire imprécise : **R** valable, pénalisation **E**.

9.2.5.3. Reprise de l'engin après la rotation finale ou coordonnée avec n'importe quelle phase de la rotation finale.

- **Note pour le cerceau et le ballon :** l'engin peut être repris directement après un rebond sur le sol, pour autant que le rebond ne soit pas plus élevé que le niveau de la taille (afin de permettre rattraper dans le dos après un rebond du ballon par exemple) et que la reprise soit exécutée sans main.
- Le R avec un rebond plus haut que le niveau de la taille ou un rebond repris avec la (les) main(s) n'est pas valable

Explications : Exigences		
Elément R	Explication	Validité
	RISQUE TYPE 2 : Moyen ou grand lancer, deux rotations de base sous le vol, reprise	R2 (0,30+0,30)
	RISQUE TYPE 2 : Moyen ou grand lancer, deux rotations de base sous le vol, deux pas, reprise	R2 (0,30+0,30) Exigences respectées ; Pénalisation E 0.30 pour trajectoire imprécise avec deux pas
	RISQUE TYPE 1 : Moyen/grand lancer, une rotation sous le vol, reprise	R1 (0,30) Valable uniquement dans certaines catégories (cf PFA) : Seulement une rotation sous le vol
	PAS DE RISQUE : Grand lancer pendant une rotation, reprise pendant la rotation	Non valable : Lancer sur une rotation + rattraper sur une rotation
	RISQUE TYPE 2 : Grand lancer, première rotation sous le vol, reprise pendant la deuxième rotation de base	R2 (0,30+0,10) Valable : Une rotation sous le vol + rattrape sur une rotation
	RISQUE TYPE 2 : Grand lancer pendant la première rotation, une rotation sous le vol, reprise	R2 (0,10+0,30) Valable : Lancer sur une rotation + rotation sous le vol
	RISQUE TYPE 2 : Grand lancer, première rotation de base, pas supplémentaires, deuxième rotation de base, reprise	Valable Interruption (deux pas supplémentaires) entre les deux rotations de base. Pénalisation E : 0.30 pour trajectoire imprécise avec 2 pas

9.2.6. Rotations de base

Une ou Deux **rotations de base** avec le corps (selon le type de R) doivent être exécutées :

- Sous le vol de l'engin ou pendant n'importe quelle phase du R à condition d'une minimum sous le vol de l'engin
- Avec une **rotation complète de 360° pour chaque rotation** (exception pour les roulades poissons avec 180° autorisé)
- Autour de n'importe quel axe
- Avec ou sans passage au sol
- Avec ou sans changement de l'axe de rotation du corps

9.3. TYPES de ROTATIONS DU CORPS

la/les rotation(s) de base et toutes rotations supplémentaires



peuvent être n'importe quelle version de rotation issue des catégories suivantes de rotation complète de 360° figurant dans les tableaux ci-dessous :
(exception pour les roulades poissons avec 180° autorisé)

- - Éléments pré-acrobatiques
 - Rotations verticales (y compris les DB avec une rotation de 360°)

9.3.1. Lorsque le R est exécuté avec une DB :

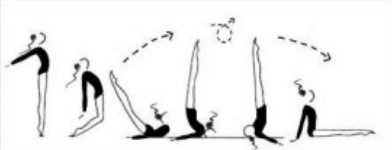

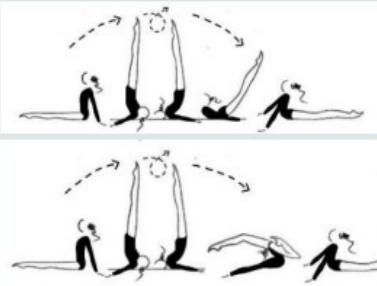
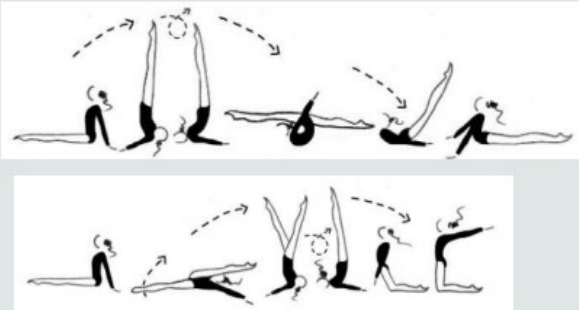

- Une **DB** qui peut avoir plusieurs rotations grâce à une seule impulsion compte comme une rotation à l'exception des illusions exécutées avec un pas intermédiaire (un pivot DB avec 2 tours ne comptera que pour une seule giration dans le R)
- Une DB tentée avec rotation, exécutée d'une manière non valable, comptera comme élément de rotation pour le R dès lors que la rotation fait minimum 360°

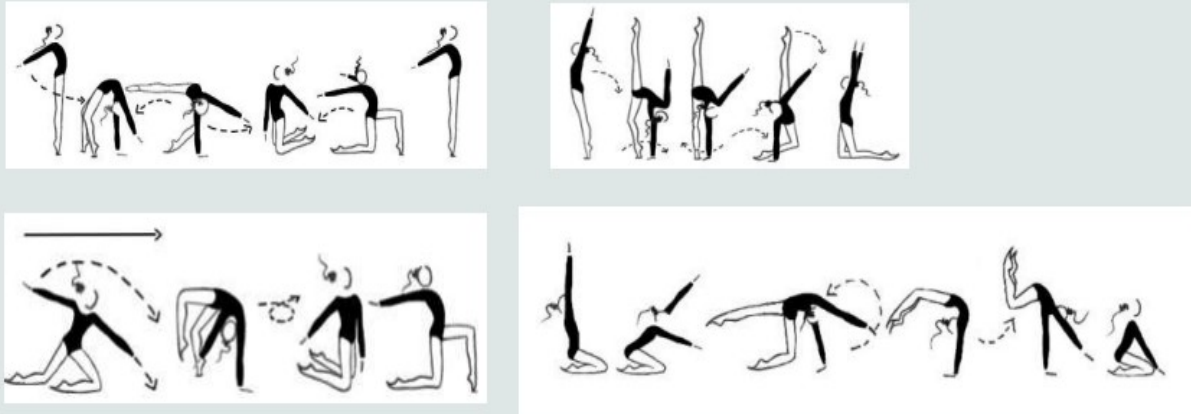
9.3.2. Eléments pré-acrobatiques

N°	Catégorie	Exemples de possibilités de variation	
1	Renversement en avant	<p>Départ :</p> <p>Appui intermédiaire :</p> <p>Position finale :</p> <p>Mouvements des jambes :</p>	<p>Debout, sur les genoux, assis, etc.</p> <p>Une main, deux mains, les coudes, etc.</p> <p>Debout, sur les genoux, assis, etc.</p> <p>Ecart frontal, de côté, jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, ronde, cabriole/frappé, en pédalant, etc. Avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s).</p> <p><i>Exemples de variations possibles :</i></p> 
2	Renversement en arrière	<p>Départ :</p> <p>Appui intermédiaire :</p> <p>Position finale :</p> <p>Mouvements des jambes :</p>	<p>Debout, sur les genoux, assis, etc.</p> <p>Une main, deux mains, les coudes, la tête, etc.</p> <p>Debout, sur les genoux, assis, etc.</p> <p>Ecart frontal, de côté, jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, ronde, cabriole/frappé, en pédalant, etc. avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s).</p> <p><i>Exemple de variations possible :</i></p> 

N°	Catégorie	Exemples de possibilités de variation	
3	Roue de côté	Départ : Appui intermédiaire : Position finale : Mouvements des jambes :	Debout, sur les genoux, etc. Une main, deux mains, les coudes, la poitrine, le cou, etc. Debout, sur les genoux, assis, etc. Ecart latéral, les jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, frappé, etc, avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s) → Les roues de côté qui se terminent couché à plat sont acceptées en tant que rotations complètes
4	Roulade en avant	Début : Technique : Position finale : Mouvements des jambes :	Debout, sur les genoux, etc. Sur la tête, sur une épaule, etc. Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou
5	Roulade en arrière	Début : Technique : Position finale : Mouvements des jambes :	Debout, sur les genoux, assis, etc. Sur la tête, sur une épaule, etc. Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, position biche, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)
6	Roulade sur la poitrine en avant	Début : Position finale : Mouvements des jambes : <i>Exemples de variations possibles :</i>	Debout, sur les genoux, couché à plat, etc. Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)
7	Roulade sur la poitrine en arrière	Début : Position finale : Mouvements des jambes : <i>Exemples de variations possibles :</i>	Debout, sur les genoux, etc. Couché à plat, sur les genoux, en passant en grand écart, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)



N°	Catégorie	Exemples de possibilités de variation	
8	<p>POISSON EN AVANT</p> <p><i>(roulement avec le dos cambré sur la poitrine, passage sur l'épaule avec un mouvement à bascule, roulement sur le dos)</i></p>	<p>Début : Position finale : Mouvements des jambes :</p> <p>→ Les poissons qui commencent ou se terminent couché à plat sont acceptés en tant que rotations complètes</p> <p>Exemples de variations possibles :</p>	<p>Debout, sur les genoux, etc. Assis, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, en pédalant, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)</p>  
9	<p>POISSON EN ARRIÈRE</p> <p><i>(roulement sur le dos, passage sur l'épaule avec un mouvement à bascule, dos cambré, roulement sur la poitrine)</i></p>	<p>Début : Position finale : Mouvements des jambes :</p> <p>→ Les poissons qui commencent ou se terminent couché à plat sont acceptés en tant que rotations complètes</p> <p>Exemples de variations possibles :</p>	<p>Debout, assis, etc. Couché à plat, sur les genoux, en passant en grand écart, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, en pédalant, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)</p>  
10	<p>Rotation latérale en passant par un pont, en terminant avec un grand écart</p>	<p>Début : Position finale : Mouvement des jambes :</p> <p>Exemple de variation possible :</p>	<p>Sur les genoux, debout, etc Debout Grand écart avec flexion dorsale debout</p> 

N°	Catégorie	Exemples de possibilités de variation	
11	Rotation latérale avec flexion du tronc en arrière	<i>Début :</i> <i>Appui intermédiaire :</i> <i>Appui possible :</i> <i>Position finale :</i> <i>Mouvement des jambes :</i>	<i>Debout, sur les genoux, etc.</i> <i>Une main, deux mains, les coudes, la poitrine, etc.</i> <i>En passant par un pont sur 1-2 jambes, ou avec les jambes qui ne touchent pas le sol</i> <i>Debout, sur les genoux, couché à plat, etc.</i> <i>Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)</i> <p><i>Exemples de variations</i></p> 
12	Saut plongé	<i>En vol :</i> <i>Technique :</i> <i>Position finale :</i> <i>Mouvement des jambes :</i>	Avec un grand écart de 180°, sans grand écart de 180° Tendu, sur une épaule, etc. Debout, sur les genoux, en passant en grand écart, etc. Genoux pliés, genoux tendus, les jambes successivement (pour la roulade)
13	Rotation avec une jambe en haut <i>(comme un tour plongé mais pas une DB)</i>	<i>Phase intermédiaire :</i> <i>Position finale :</i> <i>Mouvement des jambes :</i>	Avec le tronc horizontal ou plus bas, avec ou sans appui de la main Tronc penché/en haut dans différentes directions, fin sur le sol, etc. Avec le(s) genou(x) pliés, à n'importe quelle phase, avec les genoux tendus (mais pas de DB en tour plongé)


9.3.3. Chaque élément pré-acrobatique et rotations verticales peut être utilisé une fois dans un R, de manière isolée, dans une série, ou répété dans un R dans n'importe quel ordre. Si un élément pré-acrobatique **est répété** (de manière isolée ou en série) dans **un autre R** (sauf variation différente) ; **seul le 1er R dans l'ordre chronologique sera évalué, que celui-ci soit validé ou pas.**

9.3.4. Toutes les catégories d'éléments pré-acrobatiques autorisés peuvent faire partie de l'exercice à condition qu'ils soient réalisés sans passer par une phase de vol ou une fixation dans l'appui sur les mains **à l'exception d'une courte pause (pas plus d'une seconde) afin de reprendre l'engin durant l'élément.**

Une phase de vol ou une fixation dans l'appui sur les mains (**pour plus d'une seconde**) sont des techniques non autorisées d'éléments pré-acrobatiques. Dans ce cas, l'élément pré-acrobatique n'est pas valable.

Pénalisation en Exécution : 0.30

9.3.5. Rotations verticales

Catégories	Exemples de possibilités de variation
En vol : Saut/sautillés/sautillés avec tour	Positions des jambes choisies librement (tendues ou pliées) pendant le vol
Debout : 2 pieds Pas en tournant ou rotation sur deux pieds sur le sol	<i>Positions des jambes et/ou du tronc choisies librement dans une forme fixe ou dynamique</i> <i>Y compris toutes les rotations qui nécessitent un pas sur la jambe suivante</i>
Debout : 1 pied Rotation sur un pied sur le sol	Positions des jambes et/ou du tronc choisies librement dans une forme fixe ou dynamique. Y compris toutes les rotations qui peuvent être complètes (sur une jambe, aussi si la gymnaste utilise un pas pour connecter la prochaine rotation)
Assis : Roulade latérale, avec ou sans passage en grand écart	<i>Positions des jambes et/ou du tronc choisies librement dans une forme. Tronc droit ; la rotation peut commencer debout ou assis mais se termine toujours dans une position au sol. Positions des jambes choisies librement, y compris le possible passage par n'importe quelle position de grand écart</i>
Couché : Roulade de côté	Le corps tourne latéralement, couché sur le sol, du début à la fin de la rotation. Position des jambes choisie librement. <u>Exemples de variations possibles :</u> 

9.3.6. Chaque rotation verticale peut être utilisée **une fois dans un R**, de manière isolée, dans une série, ou répétée dans un **R** dans n'importe quel ordre. Si une catégorie **est répétée** (de manière isolée ou en série) dans **un autre R** (sauf variation différente), **seul le 1er R dans l'ordre chronologique sera retenu que celui-ci soit validé ou pas.**

9.4. VALEUR

- la valeur de base d'un **R de TYPE 1** (minimum une rotation de base sous le vol de l'engin avec une rotation complète de 360° pour chaque rotation) est de **0.30**.
- la valeur de base d'un **R de TYPE 2** (minimum deux rotations de base avec une rotation complète de 360° pour chaque rotation, dont une minimum sous le vol de l'engin) est de **0.60** (si les 2 rotations sont sous le vol) OU **0,40** (si une des rotations est sur le lancer ou le rattraper)
Pour chaque R, quelque soit le type :
 - 0,30 par rotation sous le vol de l'engin
 - 0,10 pour rotation sur le lancer ou la reprise
- La valeur de base du **R** peut être augmentée par des critères additionnels. Des critères additionnels peuvent être exécutés pendant le lancer de l'engin, pendant le vol et/ou à la reprise de l'engin







9.5. Les R en ENSEMBLE / DUO

- La valeur du **R** est déterminée par le nombre de rotations exécutées le plus bas et le nombre de critères exécutés par toutes les gymnastes d'un ensemble ou duo. Chaque rotation doit être identique pour toutes les gymnastes afin d'être évalué
 - Les critères doivent être exécutés de manière identique pour chaque type d'engin pour être évalué
 - Le nombre, le moins élevé de critères exécutés par toutes les gymnastes sur le lancer, est évalué
 - Le nombre, le moins élevé de critères exécutés par toutes les gymnastes sur la reprise, est évalué.
- ➔ *en cas de mauvaise exécution d'une des gymnastes (exemple 1 seule roulade exécutée au lieu de 2 sous le vol comme le reste de l'ensemble) = une faute d'exécution et non de composition). Le R est donc valable et le moins élevé des R est retenu.*



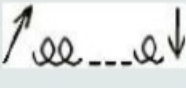


9.6. CRITÈRES ADDITIONNELS pour un R pendant le lancer et pendant le vol de l'engin

Des rotations supplémentaires sont évaluées après la/les rotation(s) de base et seront valables même avec des pas supplémentaires : tous les critères correctement exécutés seront valables avec une **Pénalisation en Exécution** pour trajectoire imprécise et toute autre faute technique supplémentaire.




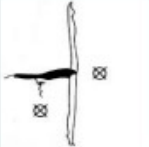
Symbole	Critère additionnel : R + 0.10 ou + 0.30 à chaque fois
R3 R4 <i>Etc</i> + 0,10 <i>OU</i> + 0,30	<p>ROTATION SUPPLEMENTAIRE et COMPLETE de 360° (sauf roulades poissons autorisées avec 180° de giration)</p> <p>Du corps autour de n'importe quel axe au lancer, pendant le vol de l'engin ou avec la reprise coordonnée à n'importe quelle phase de la rotation.</p> <p>+0,10 (rotation sur le lancer et/ou reprise) + 0,30 (chaque giration sous le vol de l'engin)</p>
Série + 0,30	<p>Une série de trois rotations pré-acrobatiques identiques, ininterrompues, ou plus sur l'axe frontal ou sagittal sous le vol ; ET cas particuliers pour les illusions (dans n'importe quelle direction) et les jetés en tournant</p>

Symbole	Critère additionnel : R + 0.10 à chaque fois
	En dehors du champ visuel
	Sans l'aide des mains
	<p>Changement de l'axe de rotation du corps et changement de niveau* pendant les rotations</p> <p>(dans chaque R, chaque critère est valable une seule fois : le changement de l'axe ou le changement de niveau ou les deux). *Deux niveaux : 1. en vol/debout et 2. au sol</p>
	Sous la(les) jambe(s)
	Lancer et/ou reprise dans une position au sol
	Reprise d'une massue dans une main qui tient la deuxième massue

9.6.1. Une rotation effectuée après la reprise de l'engin n'est pas valable.

Exemples		
Elément R	Explication	Validité
	RISQUE TYPE 2 : Moyen ou grand lancer, trois rotations sous le vol de l'engin, reprise	R3 $0,30 \times 3 = 0,90$ <i>Si les rotations sous le vol sont 3 pré-acro identiques alors le critère série est ajouté (0,90 + 0,30)</i>
	RISQUE TYPE 2 : Moyen ou grand lancer pendant la 1ère rotation, deux rotations sous le vol de l'engin, reprise	R3 $0,10 + 0,30 + 0,30 = 0,70$
	RISQUE TYPE 2 : Moyen ou grand lancer, deux rotations de base sans interruption suivies de trois pas et une troisième rotation, reprise	R3 $0,30 \times 3 = 0,90$ <i>Pénalisation E 0,50 (trajectoire imprécise avec 3 pas)</i>
	RISQUE TYPE 2 : Moyen ou grand lancer, deux rotations de base sous le vol, reprise pendant une troisième rotation, en dehors du champ visuel sans l'aide des mains	R3 $0,30+0,30+0,10+0,10+0,10 = 0,90$
	RISQUE TYPE 2 : Moyen ou grand lancer, lancer pendant une rotation, une 2ème rotation sous le vol et reprise pendant une troisième rotation, en dehors du champ visuel	R3 $0,10+0,30+0,10+0,10 = 0,60$







9.7. Tableau récapitulatif des critères additionnels spécifiques pour le R pendant le lancer et la reprise de l'engin










Explications : Critères généraux supplémentaires pour R	
	SANS L'AIDE DES MAINS
	EN DEHORS DU CHAMP VISUEL Exemples de zones considérées comme « en dehors du champ visuel » : <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">     </div>
	LANCERS et /ou REPRISES en dehors du champ visuel: Le critère hors champ visuel est pris en compte lorsque la gymnaste ne voit pas son engin au moment du lancer ou de la reprise. <u>Cas particuliers</u> : lorsque la vision est altérée pendant une position grand cambré, le critère hors champ visuel est également valide.

9.7.1. La reprise de la corde peut être exécutée de la manière suivante.

- Une extrémité dans chaque main sans aide d'une autre partie du corps (simultanément ou en rapide succession sans interruption)
- Reprise mixte : une extrémité reprise avec les mains et l'autre sans les mains
- Les extrémités de la corde sont reliées ensemble


Explications : Critères spécifiques supplémentaires pour RISQUES

Symbole	Critère spécifique du lancer + 0.10 à chaque fois
	Passage à travers le cerceau / la corde tout ou partie du corps pendant le lancer. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau <i>Exemple : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.</i>
	Lancer après un rebond sur le sol Lancer après un roulement sur le sol
	Moyen / grand lancer de la CORDE OUVERTE tendue, tenue par une extrémité
	Moyen / grand lancer de la CORDE OUVERTE tendue, tenue par le milieu
	Lancer avec rotation autour de son axe (Cerceau)
	Lancer des 2 massues non attachées (): <ul style="list-style-type: none"> • Simultanément • Asymétrique • "Cascade" (double ou triple) <p><i>Les lancers asymétriques peuvent être exécutés avec 1 ou 2 mains au même moment. Les mouvements des deux massues pendant le vol doivent être différents dans leur forme ou leur amplitude (un lancer plus haut que l'autre) et sur différents plan ou direction.</i></p> <p><i>Les lancers en cascade (double ou triple) : Les deux massues doivent être ensemble en l'air pendant une partie du lancer en cascade.</i></p>
DB	Lancer pendant une DB avec une rotation de 360° ou plus. Pas valable si la DB est une DB sans rotation


Symbole	Critère spécifique de la REPRISE + 0.10 à chaque fois
	Passage à travers cerceau / corde tout ou partie du corps pendant la reprise. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau <i>Exemple : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.</i>
	Relancer direct : immédiatement sans arrêt – tous les engins Rebond direct sur le corps : sans arrêt, depuis n'importe quelle partie du corps à l'exception du(des) bras ou de la(des) main(s) : tous les engins (le critère « rebond » lorsque le rebond est sur le(s) bras ou la(les) main(s) ; ce type de reprise est valable pour (≠)
	Reprise de la corde AVEC EXTREMITES DANS CHAQUE MAIN
	Rebond direct sur le sol et reprise directe : l'engin revient directement du sol, seulement valable si exécuté a ≠ le cerceau, le ballon Rebond pas plus élevé que le niveau de la taille, un R avec un rebond plus haut Que le niveau de la taille ou repris avec la(les) main(s) n'est pas valable
	Reprise directe avec un roulement de l'engin sur le corps Pas valable : critère additionnel ≠ si la reprise est sur le bras / la main (indépendamment de la position de la paume)
	Reprise des 2 massues non attachées () simultanément
	Reprise du ballon (●) à une main Reprise d'une massue () dans une main qui tient la deuxième massue
	Reprise directe du cerceau () en rotation autour d'une autre partie du corps
	Reprise mixte des <u>massues</u> () Une massue est reprise avec les mains et l'autre sans les mains Reprise mixte de la <u>corde</u> (un bout repris avec les mains et l'autre sans la main) Pas valable avec le critère additionnel ≠
DB	Reprise pendant une DB avec une rotation de 360° ou plus. Pas valable si la DB est une DB sans rotation

Explications : Evaluation des cascades

- ⇒ **Le lancer en cascade** est un lancer des deux massues, l'une après l'autre, avec les deux massues en l'air à un moment.
- La reprise d'une massue peut être avant le début des rotations de base, l'autre massue reprise à la fin ou pendant la dernière rotation du R.
 - Ou, la première massue peut être reprise pendant les rotations de base pour autant qu'il n'y a pas d'interruption dans la/les rotations de base en raison de la reprise des massues
 - Chaque critère peut être donné pour le lancer de chaque massue et pour la reprise de chaque massue.
 - Les critères sont donnés pour la reprise avant, pendant ou à la fin des rotations.
 - Les critères sont donnés pour le lancer avant ou pendant les rotations.
 - Un lancer exécuté après la dernière rotation n'est pas du tout compté parmi le R (ni comme « lancer de deux massues non reliées, ni pour d'autres critères).


9.7.2. RELANCER / REBOND DIRECT sans arrêt depuis différentes parties du corps ou depuis le sol () :

- Le relancer/rebond fait partie de la principale action du **R** (partie initiale du lancer pour le **R**) ; dans ce cas, il est nécessaire de reprendre le lancer/rebond pour que le **R** soit valable. Pour les massues, le relancer/rebond doit se faire avec la même massue.
- Un lancer à la fin du ou immédiatement après le **R** est toujours évalué comme un relancer pour le **R**, le relancer et les éventuels critères peuvent être valables s'ils sont exécutés directement, indépendamment de la synchronisation avec la dernière rotation. Ce type de lancer ou sa reprise ne sera jamais évalué comme une **DA**.
- Le critère pendant la reprise de l'engin après le relancer/rebond n'est pas évalué comme partie du R (ni comme DA).
- Un « Boomerang » du ruban n'est pas valable pour le critère du « relancer » dans le R ; le R ne sera pas valable avec un « Boomerang » exécuté à n'importe quelle phase (lancer ou relancer).

9.7.3. Reprise directe du CERCEAU EN ROTATION autour d'une autre partie du corps () : si exécuté en utilisant le coude ou le cou ou la jambe, etc., ce critère sera valable ainsi que le critère additionnel « sans l'aide des mains ».

9.7.4. DB dans les R

23 Une répétition de **DB** n'est pas permise, à l'exception des séries : une DB utilisée de manière isolée ne peut pas être répétée comme critère de DB pour un R (critère non valable).

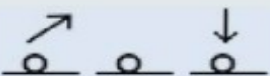


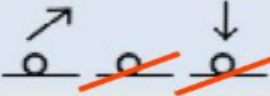
Explications : DB avec rotation dans le R		
Élément R	Explication	Valeur
	R TYPE 2 Moyen ou grand lancer pendant la première rotation en saut (DB), deux rotations chaînées de base sous le vol, reprise	DB + R3 Valeur de la diff comptée en DB + 0,60 + 0,10 (rotation sur le lancer) + 0,10 (lancer sur une DB) = 0,80
	R TYPE 2 Moyen ou grand lancer, deux rotations chaînées de base sous le vol, reprise pendant la 3ème rotation en saut (DB)	DB + R3 Valeur de la diff comptée en DB + 0,60 + 0,10 (rotation sur la reprise) + 0,10 (reprise sur une DB) = 0,80
	R TYPE 2 Moyen ou grand lancer, la première rotation sous le vol, reprise pendant la deuxième rotation (DB)	R TYPE 2 valable 1 DB valable <i>0,30 + 0,10 + 0,10 (reprise sur une DB)</i> = 0,50
	Moyen ou grand lancer, la première sous le vol, reprise pendant la deuxième rotation (DB)	R non valable * Il manque 1 rotation de base sous le vol de l'engin 1 DB valable
	R TYPE 2 Moyen ou grand lancer, la première sous le vol, la deuxième rotation sous le vol (DB), la troisième rotation sous le vol, reprise	R TYPE 2 valable <i>0,30 + 0,30 + 0,30</i> = 0,90 DB valable
	R TYPE 1 Moyen ou grand lancer, pivot attitude avec deux rotations (720°) sous le vol, reprise	R TYPE 1 valable = 0,30 1 DB valable

9.7.4.1 SERIE DE 3 DB IDENTIQUES AVEC ROTATION : Jetés en tournant et Tours plongés (dans n'importe quelle direction) (DB) : La valeur du R sera augmentée de 0.30 pour une série

Une série composée seulement de jetés en tournant et/ou de tours plongés peut être utilisée dans un **R** dans l'exercice, exécutée de la manière suivante :

- **Jeté en tournant** : lancer de l'engin pendant la première **DB**, la deuxième **DB** sous le vol de l'engin, et reprise pendant la troisième **DB**
- **Illusions** : lancer de l'engin avant ou pendant la première **DB**, la deuxième **DB** sous le vol de l'engin, et reprise pendant la troisième **DB** ou immédiatement après.

Une série est définie par des rotations ininterrompues. Pour les tours plongés exécutés avec des pas intermédiaires : un pas entre chaque illusion est permis. Deux pas ou plus – ou n'importe quel type de support additionnel – entre n'importe quels tours plongés est une interruption, et le **R** n'est pas valable.

Explications : DB avec rotation dans le R		
Exemples/Explications : série de 3 DB identiques avec rotation dans le R		
Élément R	Explication	Valeur
	R TYPE 2 Moyen ou grand lancer sur le jeté en tournant, jeté en tournant pendant le vol de l'engin, reprise sur le troisième jeté en tournant	R valable $0.30 + 0,10 + 0,10 + 0,10 + 0,10 + 0.30$ = 1,0 (lancer et reprise sur une DB, une rotation, série de 3 DB) 3 DB valables
	R TYPE 2 Moyen ou grand lancer, premier tour plongé (pas), deuxième tour plongé (pas), reprise pendant le troisième tour plongé	R valable $0.30 + 0,30 + 0,10 + 0,10 + 0.30$ = 1,1 (reprise sur une DB, 2 rotations sous le vol, série de 3 DB) 2 DB valables
	R TYPE 2 Moyen ou grand lancer, premier tour plongé, deuxième tour plongé, troisième tour plongé (sans pas intermédiaire), reprise	R valable $0.30 + 0,30 + 0,30 + 0.30$ = 1,2 (3 rotations sous le vol, série de 3 DB) 1 DB valable
	R TYPE 2 Moyen ou grand lancer sur le jeté en tournant, jeté en tournant pendant le vol de l'engin, reprise sur le troisième jeté en tournant → Les DB n°2 et 3 sont exécutées avec une grande déviation	R valable $0.30 + 0,10 + 0,10 + 0,10 + 0,10 + 0.30$ = 0,80 (lancer et reprise sur une DB non valable, une rotation, série OK) 1 DB valable

9.8. Le R ne sera PAS VALABLE dans les cas suivants

- Avec un petit lancer de l'engin
- Absence de la/des rotations de base sous le vol de l'engin
- Rotation incomplète de 360° de chaque rotation de base (sauf cas particulier des roulades poissons)
- Perte de l'engin
- Reprise du ruban par le tissu (au lieu de la baguette)
- Chute d'une grande partie de la corde
- Répétition d'un élément pré-acrobatique dans plus d'un R (ordre chronologique : seul le premier R sera évalué)
- Reprise de l'engin après la fin de la musique
- Éléments pré-acrobatiques exécutés avec une technique non-autorisée
- L'exigence de direction par les 5 gymnastes/sous-groupes n'est pas respectée
- Exécutés en sous-groupe séparé, avec des engins différents dans un sous-groupe
- Exécutés autrement qu'en rapide succession ou simultanément

DIFFICULTE AVEC COLLABORATION (DC)

10.1. **Définition** : L'exercice d'ensemble est défini par le **travail en collaboration** où chaque gymnaste entre dans une relation avec un ou plusieurs engins et une ou plusieurs partenaires.

→ Une difficulté avec collaboration requiert une coordination harmonieuse entre les gymnastes, exécutée :

- Par toutes les gymnastes duo, ensemble ou en sous-groupes (couple, trio etc.)
- Avec une variété de déplacements, de directions et de formations
- Avec ou sans contact direct avec les partenaires (corps ou engin)
- Avec ou sans rotation
- Avec un possible porté d'une ou plusieurs gymnastes
- Avec un possible appui sur les engins ou les gymnastes

10.2. Types de collaborations

10.2.1. Les catégories suivantes sont des types de collaborations différents:

- Collaboration simple avec action unique(**C**)
- Collaboration simple avec 3 actions (**CC**)
- Collaboration avec moyens ou grands lancers de l'engin et rotation corporelle dynamique pendant le vol de l'engin (**CR**)
- Collaboration avec lancers de plusieurs engins (**C** ↗)
- Collaboration avec reprise de plusieurs engins (**C** ↓↓)
- Collaboration avec porté/appui de la gymnaste (**CL**)

10.2.2. Le nombre minimum de DC requis est déterminé dans le PFA

Pénalisation : 0.30 point pour chaque Collaboration requise manquante

10.3. **Participation** : Une collaboration est valable si elle a été réalisée avec succès par toutes les gymnastes. La fin de la collaboration est quand la(les) gymnaste(s) exécutant la(les) action(s) principale(s) reprend (reprennent) finalement son(leur) engin (le lancer final ou la reprise d'un relancer a été repris).

Une nouvelle collaboration commence seulement lorsque la difficulté de collaboration précédente est terminée comme décrite.

10.3.1. Toutes les gymnastes peuvent avoir des rôles différents : exécuter l'action principale – être liée à la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale – créer un obstacle – être liée à l'obstacle) :

- avec contact direct
- avec passage par-dessus, par-dessous, et à travers une gymnaste sans contact
- par le biais des engins

10.3.2. Participation en sous-groupes

Les sous-groupes doivent exécuter la même DC ; la valeur de collaboration la plus basse, exécutée en sous-groupes, déterminera la valeur de la collaboration pour l'ensemble.

→ *La valeur la plus basse exécutée par l'un des sous-groupes sera retenue.*

10.4. Collaborations simple, avec action unique (C)

Toutes les gymnastes doivent être dans une relation que ce soit de manière directe ou indirecte, au moyen de l'engin ou du corps, avec ou sans lancer.

➤ Valeur de la C : **0,10**

10.5. Collaborations avec 3 actions pour les ensembles (CC) (pour les duos 2 actions suffisent)

10.5.1. Définition : toutes les gymnastes de l'ensemble créent une relation directement (par le contact des gymnastes) ou/et par les engins : petit/moyen ou grand lancer, roulement sur le corps ou sur le sol, rebond, poussé, glissement, passage à travers les engins, etc.

- La relation en **CC** peut être exécutée ensemble ou en sous-groupes.
- La valeur de base d'une **CC** est de **0.30**.

10.5.2. Les Collaborations **CC** comprennent des relations exécutées avec un **minimum de 3 actions identiques avec des liens corporels ou des liens avec les engins, exécutées en succession :**




- 1 gymnaste exécute la même action, au minimum 3 fois (minimum 3 actions) en succession,
OU
- plusieurs gymnastes exécutent la même action en succession pour un total de minimum 3 actions.
OU
- plusieurs gymnastes exécutent un moyen ou grand lancer en succession (minimum 3 fois)

⇒ **Chaque action doit commencer immédiatement après que la précédente action se soit terminée, ou plus rapidement.**

10.5.2.1. Les actions valables peuvent être exécutées avec :

- Une distribution des engins
- Des actions avec un porté/appui sur les gymnastes ou les engins
- Des transmissions de l'engin d'une gymnaste à une autre
- Renvoyer/transmettre un engin

10.5.2.2. La valeur de a CC peut être augmentée en utilisant des critères supplémentaires quand ils sont exécutés de manière identique par la(les) gymnaste(s) exécutant la(les) action(s) principale(s) : chaque critère + 0.10 une fois par **CC**

Symbole	Critères supplémentaires pour une CC Chaque critère + 0.10, une fois par CC
	<p>En dehors du champ visuel</p> <p>Exemples :</p>  <p>LANCERS et /ou REPRISES en dehors du champ visuel:</p> <p>Le critère hors champ visuel est pris en compte lorsque la gymnaste ne voit pas son engin au moment du lancer ou de la reprise.</p> <p><u>Cas particuliers</u> : lorsque la vision est altérée pendant une position grand cambré, le critère hors champ visuel est également valide.</p>
	<p>Sans les mains</p> <p>L'engin doit avoir un mouvement technique autonome qui peut être initié :</p> <ul style="list-style-type: none"> → par l'impulsion d'une autre partie du corps → par l'impulsion initiale de la (des) main(s), mais ensuite l'engin doit avoir un mouvement autonome complet sans l'aide de la (des) main(s)

10.6. Collaboration avec des lancers grand/long/large de l'engin et une rotation dynamique du corps pendant le vol de l'engin

(CR)

10.6.1. Exigence pour le lancer et la reprise dans une CR :

- Avec un moyen ou grand lancer : plus de 1 fois la taille de la gymnaste OU
- Avec un lancer long : distance de 8 mètres OU
- Avec un lancer large : haut et long

10.6.2. Définition d'une CR : la CR est définie par une ou plusieurs gymnastes exécutant la séquence suivante d'éléments, considérée comme « l'action principale » :

- > Un lancer moyen, grand/long/large de son propre engin par une ou plusieurs gymnastes, suivi par
- > Un élément dynamique de rotation du corps pendant le vol de l'engin avec perte de contrôle visuel de l'engin, suivi par
- > Une reprise immédiate de son propre engin ou de l'engin d'une partenaire après l'élément dynamique de rotation du corps réalisé pendant le vol de l'engin avec perte de contrôle visuel de l'engin

La fin de la Collaboration se produit lorsque la(les) gymnaste(s) exécutant la(les) action(s) principale(s) reprend(reprennent) finalement l'engin (le lancer final ou la reprise d'un relancer est repris).

10.6.3. LANCER de l'engin dans une CR

- > **Le lancer par la gymnastes de son propre engin marque le début de la CR**
- > **Le lancer peut être exécuté directement par une partenaire ou par elle-même**

10.6.4. REPRISE de l'engin dans une CR

- > La **reprise** de son propre engin ou de l'engin d'une partenaire est exécutée immédiatement après l'élément dynamique de rotation.

Pour la reprise de l'engin d'une partenaire immédiatement après l'élément de rotation : l'engin doit être repris en vol venant d'un lancer moyen / grand / long / large pendant que la gymnaste exécute la rotation et pas après qu'elle ait terminé sa rotation ; dans le cas contraire, la Collaboration n'est pas valable.

Une rotation peut être effectuée afin de reprendre l'engin avec des critères supplémentaires sur la reprise ; toutefois, la définition de base doit être respectée (**une rotation sous le vol de l'engin**) et la rotation elle-même sur la reprise n'a pas de valeur supplémentaire.

La reprise de l'engin par la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale marque la fin de la **CR**. Une nouvelle Collaboration de n'importe quel type ne sera pas évaluée avant la fin de la Collaboration.

Un rebond de l'engin sur le corps ou un roulement de l'engin peut être la « reprise » de l'engin (pour avoir des critères additionnels sur la reprise) aussi longtemps que le rebond ou le roulement est repris par n'importe quelle gymnaste ; la Collaboration se termine lorsque la reprise du rebond ou du roulement est accomplie.

La reprise avec un rebond sur le sol n'est pas une possibilité pour une CR. La CR n'est seulement valable avec la reprise en vol.

→ L'élément dynamique peut être une pré acrobatie ou une rotation verticale (y compris les DB avec une rotation de 360⁰ ou plus)

10.6.5. Valeur d'une CR : 0.30

La valeur de base d'une **CR** peut être augmentée par des critères supplémentaires





Les critères supplémentaires doivent être exécutés par la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale pour être valable et sont attribués une fois par collaboration (seulement sur le lancer ou seulement sur la reprise). Les éventuels critères doivent être exécutés de manière identique par toutes les gymnastes exécutant la rotation pour être valable.










- Si exécuté avec le **même engin** (par ex. : deux ballons) : Exécution identique (par ex. : deux ballons sont repris de manière identique « sans l'aide des mains »)
- Si exécuté avec **différents engins** (par ex. : un ballon et un cerceau) : Critère identique, exécuté avec différents engins (par ex. : le ballon et le cerceau sont repris « sans l'aide des mains »)

10.6.6. Tableau des critères additionnels pour une CR

Symbole	Critères pour chaque gymnaste exécutant l'action principale : +0.20, une fois par CR
CR2	+ 0,20 pour la 2ème gymnaste exécutant l'action principale
CR3	+ 0,20 + 0,20 pour les 2 gymnastes supplémentaires exécutant l'action principale
Note	La reprise de son propre engin ou de l'engin d'une partenaire est exécutée immédiatement après l'élément dynamique de rotation.

Symbole	Critères seulement pour CR (gymnaste(s) exécutant l'action principale)
Série +0.20 indépendamment du nombre de gymnastes	Eléments pré-acrobatiques, 2 ou plus, identiques, ininterrompus, autour de l'axe frontal ou sagittal, illusions (dans n'importe quelle direction) exécutés sous le vol de l'engin

Critères généraux pendant le lancer ou la reprise de l'engin (gymnaste(s) exécutant l'action principale) : + 0.10 une fois par CR	
	En dehors du champ visuel pour la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale de la collaboration
	Sans l'aide des mains de la(des) gymnaste(s) exécutant l'action principale de la collaboration
	Sous la jambe / les jambes pour la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale de la Collaboration
	Reprise avec un long roulement sur minimum 2 segments du corps, pour les gymnaste(s) exécutant l'action principale de la Collaboration
Note	Lorsque la gymnaste exécutant l'action principale est aidée par une partenaire dans l'exécution du lancer ou de la reprise avec critère, les deux gymnastes doivent exécuter le critère pour qu'il soit valable

Explications/Exemples : une fois par CR	
CR2	$0,30 + 0,20 = 0,50$
  CR2	$0,10 + 0,10 + 0,30 + 0,20 = 0,70$
CR2  	$0,30 + 0,20 + 0,10 + 0,10 = 0,70$
 CR2 	$0,30 + 0,20 + 0,10 = 0,60$
 CR2  	$0,10 + 0,30 + 0,20 = 0,60$

Critère général sous le vol de l'engin : +0.10, une fois par CR

Passage par-dessus, par-dessous ou à travers un ou plusieurs engins et/ou gymnastes, une fois

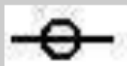
Passage par-dessus un obstacle :

Lorsque l'obstacle est l'engin :

- l'engin doit être levé au moins à la hauteur du genou de la gymnaste debout dans une position fixée, ou
- l'engin est en mouvement libre sur le praticable

Lorsque l'obstacle est une(des) gymnaste(s) :

- Passage par-dessus une ou plusieurs gymnaste(s)



Passage par-dessous un obstacle :

Lorsque l'obstacle est l'engin :

- Un engin ou plus tenu ou
- l'engin est en mouvement libre

Lorsque l'obstacle est une(des) gymnaste(s) :

- un ou des segments du corps
- une gymnaste portée
- une gymnaste en vol

Passage à travers : engin ou gymnastes

Critère spécifique sous le vol de l'engin : +0.30, une fois par CR



Passage à travers l'engin d'une partenaire en vol (l'engin n'est ni tenu par les partenaires ni par la gymnaste qui passe) et qui est repris en vol par une autre gymnaste

Chaque collaboration est évaluée selon le nombre de gymnastes qui exécutent avec succès la définition de base (moyen ou grand lancer, rotation, reprise). Exemples :

→ 2 gymnastes tentent l'action principale, mais une gymnaste lance trop bas. La définition de base est exécutée par 1 gymnaste : évalué comme CR1.

→ 2 gymnastes tentent l'action principale, mais elles reprennent seulement un engin ensemble. La définition de base est exécutée par 1 gymnaste : évalué comme CR1.3
 gymnastes exécutent avec succès l'action principale, 2 gymnastes exécutent 3 critères, 1 gymnaste n'exécute pas de critère. La définition de base est exécutée par 3 gymnastes : évalué comme CR3 sans critère. 2 gymnaste tentent l'action principale, mais une gymnaste perd l'engin : la collaboration n'est pas valable, en raison de la perte de l'engin

10.7. Collaboration avec lancer grand/long/large de plusieurs engins (C[↗])

10.7.1. Définition : un moyen ou grand lancer simultané (plus de 1 fois la taille de la gymnaste) ou un lancer long (min. 8 m.) de deux ou plusieurs engins lancés par une gymnaste à ses partenaires (pas à elle-même sauf en duo où l'un des deux engins peut être à elle-même), exécuté de l'une des manières suivantes :

- Deux ou plus lancés dans la même ou dans des directions opposées, ils peuvent être lancés dans une construction unie ou non
- Le nombre d'engins qui doivent être lancés par la **même gymnaste** pour que la C[↗] soit valable :
 - Minimum 2 engins
 - 2 massues reliées + 1 engin supplémentaire (2 massues reliées sont considérées comme 1 engin).

Exemple : 2 massues non reliées



- 1 massue + 1 engin supplémentaire (dans un exercice avec deux types d'engin)
- 2 massues reliées ensemble + 1 engin supplémentaire (2 massues reliées ensemble sont considérées comme 1 engin).

Exemple :



- 2 massues reliées ensemble (1 engin) + 2 massues reliées ensemble (1 engin) sont valables.

Exemple :






- Les massues peuvent être reliées ensemble et lancées en une seule construction (chaque paire de 2 massues reliées est considérée comme 1 engin).

Exemple:



10.7.2. Valeur : attribuée une fois, indépendamment du nombre de gymnastes qui exécutent le(s) lancer(s)

- **Collaboration isolée** $C \rightarrow$: **Valeur 0.30** : lorsque toutes les gymnastes sont impliquées dans la collaboration
- **Combinée avec une CR** : **Valeur de la CR + 0.30 (= 1 collaboration)**. Lorsque le **lancer de plusieurs engins** est exécuté par la gymnaste qui exécute l'action principale dans une **CR** : la valeur de $C \rightarrow$ est additionnée
- La valeur de base d'une **collaboration avec lancer de plusieurs engins** $C \rightarrow$ peut être augmentée par des critères additionnels :

Critères additionnels pour $C \rightarrow$ + 0.10 sur le lancer	
	Lancer d'un engin ou plus en dehors du champ visuel
	Lancer d'un engin ou plus sans l'aide des mains
	Lancer d'un engin ou plus sous la jambe / les jambes

Pour être reconnu comme une collaboration isolée avec lancer multiple d'engins, toutes les gymnastes doivent participer.
Si toutes les gymnastes participent mais le(s) lancer(s) ne sont pas moyens/grands/hauts, la collaboration est déclassée.

10.8 **Collaboration avec reprise de plusieurs engins** ($C \downarrow$)

10.8.1. Définition : une reprise simultanée ou en rapide succession en l'espace de 1 seconde, **de plusieurs engins depuis un moyen ou grand lancer ou depuis un lancer long (min. 8 m.) de deux ou plusieurs engins** reçus de sa ou ses partenaires (pas d'elle-même) :











- Il n'est pas possible d'avoir les mêmes engins lancés ensemble pour $C \rightarrow$ et aussi repris pour ($C \downarrow$).

10.8.2. Valeur : attribuée une fois, indépendamment du nombre de gymnastes qui exécutent la(s) reprise(s)

- **Collaboration isolée (C↓) :** Valeur **0.30** : lorsque toutes les gymnastes sont impliquées dans la collaboration.
Deux engins repris simultanément ou en rapide succession d'une ou de partenaires différentes ou une simple construction de plusieurs engins.
- **Combinée avec une CR (C↓) :** Valeur de la **CR + 0.30** : lorsque la **reprise de plusieurs engins** est exécutée par la gymnaste qui exécute l'action principale dans une **CR** : la valeur de la collaboration est additionnée à la valeur de la **CR**. Cela sera considéré comme une Collaboration.
Deux engins repris simultanément ou en rapide succession d'une ou 2 partenaires différentes.

10.8.3. La valeur de base d'une **collaboration avec reprise de plusieurs engins (C↓)** peut être augmentée par des critères additionnels.

Pour être reconnu comme une collaboration isolée avec reprise multiple d'engins, toutes les gymnastes doivent participer. Si toutes les gymnastes participent mais le(s) lancer(s) ne sont pas moyens, grands/hauts, la collaboration est déclassée

Collaborations combinées		
 CR2	0,30 + 0,20 + 0,10 = 0,60	1 collaboration
 C↑ + CR2	0,10 + 0,30 + 0,30 + 0,20 = 0,90	1 collaboration
  C↑ +   CR2	0,30 + 0,30 + 0,20 + 0,10 + 0,10 = 1,00 <i>Critères CV et sans les mains attribués qu'une seule fois par collab.</i>	1 collaboration
  CR2  	0,30 + 0,30 + 0,20 + 0,10 + 0,10 = 1,00	1 collaboration

10.9. Collaborations avec porté/appui de gymnaste (CL)

10.9.1. Le Porté / L'Appui est un type optionnel (non requis), spécifique de collaboration dans les exercices d'ensemble ou duo exécuté en portant ou en tenant la(les) gymnaste(s) à un certain niveau d'élévation.

10.9.2. Le porté (CL) peut être exécuté avec des positions variées de la gymnaste « portée » en l'air, le corps en entier soulevé.

10.9.3. Les gymnastes peuvent être soulevées dans une position élevée, ou « portées », mais pas plus de 4 secondes depuis le moment où elles sont soulevées. Les gymnastes ne peuvent pas être lancées, poussées, trainées ou repoussées à n'importe quel moment du porté.

10.9.4. **Valeur** : attribuée une fois, indépendamment du nombre de gymnastes portées.

➤ **Collaboration isolée (CL) : Valeur 0.20** : lorsque toutes les gymnastes sont impliquées dans le porté / l'appui de la gymnaste, y compris en soulevant la partenaire ou en étant portée/soulevée, ou en échangeant les engins avec une gymnaste qui est portée ou porte.

10.10. **Les collaborations sont valables si elles sont exécutées par toutes les 5 gymnastes sans l'une des fautes suivantes :**

- Toutes les gymnastes ne participent pas à(aux) action(s) de la collaboration
- Perte de l'engin, y compris 1 ou 2 massues
- Perte d'équilibre avec appui sur la main ou l'engin ou chute de la gymnaste
- Collision des gymnastes
- Collision des engins
- Gymnaste ou engin immobile / gymnaste sans engin, chacun pour **plus de 4 secondes**
- Une gymnaste est dans un porté pour plus de 4 secondes
- Exécuté avec un élément interdit
- Éléments pré-acrobatiques avec une technique non autorisée (**exemple** : roulade avec un temps de vol)
- DC non exécutée selon sa définition

Explication : Difficulté de collaboration	
→ Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable avec un noeud dans le ruban ?	La difficulté de collaboration sera valable si les exigences de la difficulté sont remplies. Une pénalisation en Exécution sera appliquée.
→ Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable quand le ballon est repris à deux mains durant l'action principale ?	
→ Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable quand le cerceau est repris de manière incorrecte avec un contact involontaire avec le corps ?	
→ Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable si – après l'action principale – une gymnaste reprend l'engin en vol avec deux pas ou plus ?	

10.11. Éléments interdits avec une collaboration

- Toutes les actions ou positions maintenues en appui sur une ou plusieurs partenaires, sans contact au sol, **pendant plus de 4 secondes**
- **Traîner une gymnaste sur le sol**
- Marcher - avec plus de deux appuis - sur une ou plusieurs gymnastes regroupées
- Appui sur une ou deux mains ou sur les avant-bras sans aucun autre contact avec le sol, sans renversement/roues et avec arrêt dans la position verticale
- Éléments de rotation exécutés avec une phase de vol
- Former de pyramides de plus de 2 niveaux

1. EVALUATION PAR LES JUGES DU PANEL ARTISTIQUE

- 1.1. Les juges du panel Artistique (A) évaluent la composition et la performance artistique par rapport aux standards d'une perfection esthétique.
- 1.2. Les juges du panel-A doivent maintenir des connaissances à jour concernant la gymnastique rythmique contemporaine, doivent connaître à tout moment ce à quoi on doit couramment s'attendre d'une composition, et doivent savoir comment les standards changent alors que le sport évolue. Dans ce contexte, ils doivent aussi savoir ce qui est possible, ce qui est raisonnable d'attendre, ce qui est une exception.
- 1.3. **La note finale A** : la somme des déductions artistiques est soustraite de **10.00 points**.

2. STRUCTURE ARTISTIQUE ET PERFORMANCE : OBJECTIFS DE LA COMPOSITION

- 2.1. La gymnastique rythmique est définie par une composition unique construite autour d'un choix musical spécifique. La musique spécifique guide les choix de tous les mouvements, et toutes les composantes de la composition sont créées dans une relation harmonieuse les unes avec les autres.
- 2.2. La musique inspire la chorégraphie en établissant la cadence, le thème des mouvements et la structure de la composition ; elle n'est pas un arrière-plan pour des éléments corporels et des éléments de l'engin.
- 2.3. Les éléments suivants doivent être pris en considération dans le choix de la musique :
 - Le caractère de la musique doit être choisi en respectant l'âge, le niveau technique, et les qualités artistiques de la gymnaste, ainsi que les normes éthiques
 - La musique doit permettre à la gymnaste de performer à son meilleur niveau
 - La musique doit soutenir la meilleure exécution possible
- 2.4. Des bruits qui n'ont pas un caractère musical typique pour la Gymnastique Rythmique sont interdits (ex : sirènes, moteurs de voiture, etc.).
- 2.5. Avant les premiers mouvements de la gymnaste, une introduction musicale de 4 secondes au maximum est tolérée ; une introduction musicale de **plus de 4 secondes** est pénalisée.
- 2.6. L'excellence artistique est atteinte quand la structure de la composition et la performance artistique développent clairement et pleinement les composantes suivantes pour créer une idée directrice (« l'histoire » de l'exercice) du début à la fin de l'exercice :
 - Le caractère du style des mouvements se trouve dans les combinaisons de pas de danse et aussi dans les mouvements de connexion entre les difficultés et dans les difficultés elles-mêmes
 - L'expressivité des mouvements
 - Les contrastes dans le tempo, le caractère et l'intensité des mouvements à la fois de l'engin et du corps qui reflètent les contrastes dans la musique.
 - Le placement stratégique des mouvements spécifiques du corps et de l'engin sur des accents ou phrases musicaux spécifiques pour créer un impact ou un effet : des impressions visuelles distinctives, désirées et produites pour le spectateur (par ex. : un moment destiné à créer un « moment » visuel, mémorable dans la performance)

- Les connexions entre les mouvements et les Difficultés qui sont intentionnellement et stratégiquement chorégraphiées pour lier un mouvement à un autre d'une manière fluide et harmonieuse
- La variété des mouvements : les gymnastes se déplacent d'un mouvement à un autre faisant face à des directions différentes pour des raisons distinctes ; les modalités de déplacement sont variées selon la distance nécessaire de déplacement, le tempo et le style de la musique, etc. Cette variété dans les directions et les modalités de déplacement empêche des mouvements monotones.
- *La variété dans les relations entre les gymnastes et les engins créées avec les gymnastes à travers leurs formations, l'organisation du travail collectif et les types de collaborations exécutés*

2.7. Evaluation

- Il n'y a pas de pénalisation quand la composante artistique est entièrement priorisée et pleinement réalisée tout au long de la composition du début à la fin.
- Les composantes artistiques qui sont sous-développées ou seulement développées dans certaines phases de l'exercice seront pénalisées.
- Les fautes en relation avec le mouvement et le rythme ou les connexions illogiques seront pénalisées à chaque fois.

3. CARACTERE

- 3.1. Les mouvements ont un style clairement défini soulignant l'interprétation unique par la gymnaste du caractère de la musique ; ce style ou ce caractère des mouvements est développé du début à la fin de l'exercice.
- 3.2. Le caractère identifiable est reconnu par les mouvements corporels et de l'engin à travers l'exercice, priorisé de manière variée, y compris :
- Les mouvements de préparation avant les Difficultés
 - Les mouvements transitoires entre les Difficultés
 - Pendant les **DB** et/ou la fin de la **DB**
 - Les ondes corporelles
 - Les pas de connexion stylisés qui lient les **DB, R, DA**
 - Sous les lancers/pendant le vol de l'engin
 - Pendant les reprises
 - Pendant les éléments de rotation
 - Les changements de niveaux
 - Les éléments d'engin de liaison qui soulignent le rythme et le caractère
 - Pendant les éléments DA
 - *Pendant les Collaborations*
 - *Sous les lancers/pendant le vol de l'engin pendant les DE/DC*
 - *Pendant les lancers et les reprises des lancers des DE/DC*
 - *Pendant le travail collectif*

3.3. Les changements dans le caractère de la musique doivent refléter les changements dans le caractère des mouvements ; ces changements doivent être harmonieusement combinés.

4. COMBINATIONS DE PAS DE DANSE

4.1. Une combinaison de pas de danse est une séquence spécifique de mouvements avec le corps et l'engin dédiée à exprimer l'interprétation stylisée de la musique : c'est pourquoi, une **combinaison de pas de danse doit avoir un caractère défini dans les mouvements**. C'est chorégraphié selon **le caractère, le rythme, le tempo et les accents de la musique**.

Les mouvements stylisés des segments corporels, le tempo et l'intensité des mouvements et le choix des modalités de déplacement doivent être choisis avec soin selon la musique spécifique sur laquelle ils sont exécutés.

La construction des mouvements doit avoir pour objectif d'inclure tous les segments corporels en accord avec la musique spécifique en incluant la tête, les épaules, les mains, les bras, les hanches, les jambes, les pieds, etc.

4.2. Chaque composition doit avoir un **minimum de 2 combinaisons de pas de danse**.

4.3. Chaque combinaison de pas de danse doit être exécutée avec les exigences suivantes pour être valable ; l'absence de l'une de ces exigences dans chacune des combinaisons de pas de danse invalide la combinaison et une pénalisation sera appliquée :

- Une durée minimale de **8 secondes** : en commençant par le premier mouvement de danse, tous les pas doivent être clairs et visibles pendant toute la durée.
- Une série de pas avec du caractère, exécutée pendant moins de 8 secondes en raison de la structure de la composition ou en raison de la présence d'élément(s) DA qui interrompent le caractère des mouvements, n'est pas valable en tant que combinaison de pas de danse.
- **2 modalités de déplacement** : les modalités de déplacement (le mode dans lequel la gymnaste se déplace/bouge sur le praticable) doivent être variées et diverses, en harmonie avec le style spécifique de la musique et le caractère des mouvements

4.4. La combinaison de pas de danse (S) ne sera pas valable dans les cas suivants :

- Moins de 8 secondes de danse exécutée
- Engin statique
- Moins de 2 modalités de déplacement
- R pendant S
- Perte de l'engin pendant les 8 secondes consécutives
- Perte de l'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin
- Perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste pendant les 8 secondes
- La combinaison en entier est exécutée au sol

Explications : Si une gymnaste en individuelle, ensemble ou duo, exécute 8 secondes de pas en remplissant toutes les exigences et perd ensuite l'engin, elle respecte la définition et la combinaison de pas de danse. Cette combinaison est valable ; toutes les pénalisations techniques correspondantes seront évaluées par le jury Exécution.

Si une gymnaste exécute des pas de danse pendant 16 secondes : 2 combinaisons peuvent être valables aussi longtemps que chacune des 2 combinaisons remplit les exigences de #4.3 à l'intérieur des 16 secondes. Si la durée de 16 secondes ne remplit qu'une fois les exigences, c'est une combinaison.

5. EXPRESSION CORPORELLE

5.1. L'objectif pour une gymnaste, un ensemble ou un duo est de transformer un exercice structuré en une performance artistique basée sur l'expressivité.

5.2. L'expression corporelle est une union de force et d'énergie entre la beauté et l'élégance des mouvements.

5.3. La beauté et la finesse peuvent être exprimées par une ample participation des différents segments corporels (la tête, les épaules, le tronc, la cage thoracique, les mains, les bras, les jambes ainsi que le visage) de la manière suivante :

- la plasticité de mouvements souples et/ou subtils qui transmettent le caractère
- une expression faciale qui communique une réponse émotionnelle à la musique
- des accents soutenus
- l'intensité du caractère des mouvements.

5.3.1. Indépendamment de la morphologie et de la taille de la gymnaste, les mouvements des segments corporels sont exécutés avec une portée, une largeur et une extension maximales.

5.3.2. La ou les gymnaste(s) est/sont dans une énergie et une expression en lien avec la musique qui engage le public dans la performance.

5.3.3. Les performances, où l'intensité de l'expression corporelle et du visage est sous-développée ou non identifiable (par ex. une habilité limitée à exprimer une interprétation développée de la musique et de la composition) ainsi qu'*un manque d'équilibre dans l'intensité et dans l'énergie entre les gymnastes d'un ensemble ou d'un duo en tant qu'unité expressive, sont pénalisées.*

6. CHANGEMENTS DYNAMIQUES : CREATION DE CONTRASTE

- 6.1. Une composition structurée autour d'un morceau de musique spécifique utilise les changements dans le tempo et l'intensité pour construire une idée directrice et créer des effets visuels reconnaissables par les spectateurs.
- 6.2. La vitesse et l'intensité des mouvements de la gymnaste, ainsi que les mouvements de l'engin, doivent refléter les changements dans le tempo et le dynamisme de la musique. Un manque de contraste dans le tempo peut créer une monotonie et une perte d'intérêt pour les spectateurs.
- 6.3. Les contrastes dans le tempo et l'intensité des mouvements en harmonie avec les changements dans la musique, ou créés pour un effet très spécifique (qui comprend de petites pauses stratégiques) sont présents tout au long de l'exercice.
- 6.4. Des compositions avec moins de 2 changements dynamiques seront pénalisées.

7. EFFETS AVEC LE CORPS ET L'ENGIN

- 7.1. Les mouvements, à la fois simples et complexes, peuvent créer un effet quand ils sont exécutés avec une intention claire, qui est de souligner un moment spécifique dans la musique.
- 7.2. Les exemples suivants sont des exemples, mais non limités, de manière de créer des effets quand ils sont coordonnés avec des accents/phrases spécifiques dans la musique:
 - 7.2.1. Les **DB, R, DE, DC, S** et **DA** sont placés sur des accents musicaux spécifiques qui sont forts, clairs et peuvent s'accorder à la perfection avec l'énergie et l'intensité de la Difficulté.
 - 7.2.2. Créer une relation ou un mouvement avec l'engin qui est inattendu (un « effet de surprise » en contraste avec ce qui est attendu).
 - 7.2.3. Les trajectoires et les directions différentes des éléments d'engin (Exemple : très grand lancer, en avant, de côté, bas, etc.) ainsi que les plans de l'engin doivent être utilisées avec les accents ou phrases spécifiques dans la musique afin de distinguer chaque élément de l'engin de manière unique.

8. VARIETE

- 8.1 **Eléments d'engin** : les éléments d'engin (groupes fondamentaux, non fondamentaux et autres éléments de liaisons) doivent être exécutés sur divers plans, dans des directions et sur des parties du corps différentes, avec des techniques différentes, etc. Quand les éléments d'engin sont répétés, que certains groupes de manipulations sont prédominants ou que le tout est exécuté sur le même plan sans changement ou mal réparti, ce manque de variété est pénalisé.
- 8.2 **Eléments corporels** : les éléments corporels (difficultés corporelles, éléments corporels chorégraphiques et de rotations, liaisons...) doivent être exécutés dans des directions, des amplitudes et des formes différentes, avec des techniques différentes, etc. Quand les éléments corporels sont répétés, que certains groupes corporels ou formes sont prédominants ou les éléments sont mal réparti, ce manque de variété est pénalisé.

9. TRAVAIL COLLECTIF

9.1. Organisation du travail collectif

La caractéristique typique de l'exercice d'ensemble est la participation de chaque gymnaste au travail homogène de l'ensemble, dans un esprit de coopération.

Chaque composition doit avoir différents types d'organisation dans le travail collectif (minimum 1 de chaque type).

Types de travail collectif

➤ Synchronisation:

- exécution **simultanée** du **même** mouvement, avec la même amplitude, vitesse, dynamisme, etc.
- exécuté par toutes les gymnastes ensemble
- sera reconnue même avec de petites fautes d'exécution dans le timing

➤ Exécution en chorale:

- exécution **simultanée** de **différents** mouvements qui ensemble forme une unité chorégraphique (par toutes les gymnastes ou en sous-groupes) avec différente amplitude ou vitesse ou direction
- chacune des gymnastes peut jouer un rôle différent, ou toutes les gymnastes peuvent former des sous-groupes présentant un minimum de 3 rôles différents.

➤ Rapide succession ou « canon »:

- exécution du **même** mouvement par toutes les gymnastes (ou sous-groupes), une après l'autre, **répété** plusieurs fois avec intervalles égaux
- Le mouvement commence immédiatement après ou pendant le même mouvement de la gymnaste ou du sous-groupe précédent.
- toutes les gymnastes doivent être directement impliquées, une organisation différente et des rôles différents sont possibles (par ex. deux paires passent successivement par -dessus la 5^{ème} gymnaste)
- sera reconnue avec de petites fautes d'exécution dans le timing

➤ Contraste:

- exécution par toutes les gymnastes (ou en sous-groupes) en contraste :
 - ➔ vitesse (lent-rapide)
 - ➔ intensité (avec force-douce)
 - ➔ niveau (debout-au sol)
 - ➔ direction ou mouvement (pause-continu)
- chacune des gymnastes doit exécuter une ou deux actions de contraste
- lorsque toutes les gymnastes commencent avec un contraste simultanément, et ensuite change de rôles, cela est reconnu comme contraste et non comme une rapide succession/canon.

➤ Les types de travail collectif peuvent être organisés dans n'importe quelles **composantes de la Difficulté** (DB, DE, W, éléments fondamentaux de l'engin, R, DC), chaque type de travail collectif est requis et peut être présent dans une **composante de l'Artistique** : Pas de danse, changements dynamiques, connexions entre les difficultés/transitions entre les formations, etc.

➤ Chaque type d'organisations du travail collectif manquante sera pénalisé.

10. FORMATIONS

10.1 Les formations doivent être créées avec de la variété dans les éléments suivants:

- Placements à différentes places sur le praticable : au centre, dans les coins, diagonales, lignes
- Dessins : cercles, lignes dans toutes les directions, triangles, etc.
- Amplitude : taille/profondeur du dessin (large, rapprochée, etc.)

10.2 Les formations qui manquent de variété seront pénalisées pour variété insuffisante dans le dessin et/ou l'amplitude des formations (déséquilibre entre formations larges et rapprochées) et, ou lorsque la même formation est maintenue au même endroit pendant plus de 2 difficultés à la suite.

11. UTILISATION DE L'ESPACE DU PRATICABLE

- Les déplacements sont larges et logiques sur le praticable, de manière à couvrir le praticable en entier par les mouvements de la gymnaste ou de l'engin, qui doit aller dans toutes les parties du praticable (sans pour autant toucher nécessairement les quatre coins).
- Les directions dans lesquelles une gymnaste se déplace doivent être variées à travers le praticable et ne doivent pas être une répétition d'aller-retour sur le même trajet.
- Une utilisation insuffisante du praticable est pénalisée.
- Une utilisation non variée des niveaux sera pénalisée

12. UNITE ET CONNEXIONS

- Une connexion est un « lien » entre deux mouvements ou Difficultés
- Tous les mouvements doivent être dans une relation logique, intentionnelle entre eux afin qu'un mouvement/élément s'enchaîne avec le prochain pour une raison identifiable.
- Ces liens entre les mouvements donnent aussi l'opportunité de renforcer le caractère de la composition.
- Les éléments sont liés de manière fluide et logique sans préparation prolongée ou arrêt non nécessaire qui ne soutiennent pas le caractère de la composition ou qui ne créent pas d'effet.

- Des connexions bien développées et/ou des pas de liaison sont nécessaires pour créer une harmonie et une fluidité ; une composition construite avec une série d'éléments sans lien sera pénalisée. Des connexions illogiques seront pénalisées de 0.10 à chaque fois jusqu'à 2.00 points.
- L'évaluation des connexions concerne la construction de la composition, pas l'exécution. Il n'y a pas de pénalisation de connexion si la gymnaste s'arrête dans l'exécution de la composition en raison de fautes d'exécution comme par exemple pour courir après un engin perdu. Une ou plusieurs faute(s) technique(s), qui interrompt l'unité de la composition en forçant la gymnaste à cesser l'exécution de sa composition ou qui l'empêche de réaliser une image artistique pendant quelques secondes, ne sera pas pénalisée en Artistique

13. RYTHME

- 13.1.** Les mouvements du corps ainsi que de l'engin doivent être en corrélation précise avec les accents de la musique et les phrases musicales ; les mouvements du corps et ceux de l'engin doivent souligner le tempo/l'allure de la musique.
- 13.2.** Les mouvements qui sont exécutés séparément des accents de la musique ou de manière déconnectée par rapport au tempo établi par la musique sont pénalisés à chaque fois de 0.10 jusqu'à 2.00 points.

Exemples:

- Quand les mouvements sont visiblement soulignés avant ou après les accents
- Quand un accent clair dans la musique est « passé à travers » et n'est pas souligné par un mouvement
- Quand les mouvements sont de manière non intentionnelle en retrait de la phase musicale
- Quand le tempo change et la gymnaste est au centre de mouvements plus lents et ne peut pas refléter le changement dans la vitesse (en dehors du rythme).

- 13.3.** La fin de la composition doit être en corrélation précise avec la fin de la musique. Quand une gymnaste termine son exercice et reste dans sa position finale avant la fin de la musique ou termine son exercice après la fin de la musique, ce manque d'harmonie entre la musique et les mouvements à la fin de l'exercice sera pénalisé.

14. CONSTRUCTION/POSITIONS SURELEVEES

14.1. **Au début ou à la fin de l'exercice**, il est possible d'utiliser des éléments ou poses où une gymnaste est soulevée, avec appui sur une/(d) autre(s) gymnaste(s) et/ou les engins, pour autant que :

➤ **Maximum 1 gymnaste est soulevée** par élément

➤ La gymnaste est portée pour un **maximum de 4 secondes** :

- **Position de départ** : **maximum 4 secondes** depuis le premier mouvement de la première gymnaste jusqu'à ce que la gymnaste portée arrive sur le sol

- **Position finale** : **maximum 4 secondes** depuis que la gymnaste quitte le sol jusqu'au dernier mouvement de la dernière gymnaste

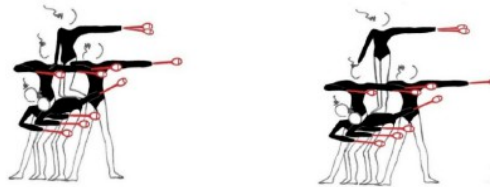
➤ La gymnaste portée peut être soulevée ou avoir grimpé jusqu'à la position, mais elle ne peut pas être lancée en l'air, sauter ou tomber depuis la construction

➤ La gymnaste portée ne peut pas exécuter n'importe quel appui sur les mains, appui sur les coudes ou le cou; en dehors de ces positions, la position ou le mouvement est libre.

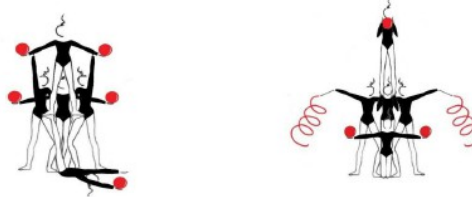
➤ Toutes les gymnastes qui soutiennent la position doivent avoir, les pieds, les genoux ou le dos sur le sol, et ne peuvent pas être en pont.

14.2. Une construction tenue pour plus de 4 secondes et/ou qui ne remplit pas les conditions/la définition sera pénalisée.

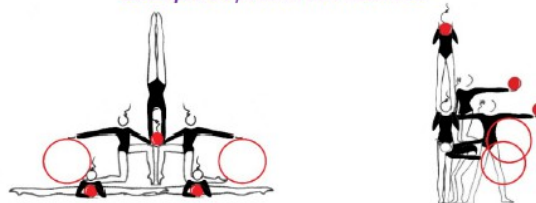
Exemple 1 : position autorisée



Exemple 2 : position autorisée



Exemple 3 : position non autorisée



15. CONTACT AVEC LES ENGINES ET LES GYMNASTES

- 15.1. **Au début de l'exercice** une ou plusieurs gymnastes sont autorisées à être sans engin. Une telle partie de l'exercice ne peut pas durer **plus de 4 secondes**.
- 15.2. Si l'engin et les gymnastes ne commencent pas à bouger simultanément, les mouvements différents doivent se suivre les uns après les autres rapidement pendant **maximum 4 secondes** afin d'éviter qu'une ou plusieurs gymnastes ou qu'un ou plusieurs engins ne soient statiques.
- 15.3. Pendant l'exercice, une ou plusieurs gymnastes ne peuvent pas être sans engin pour plus de 4 secondes ; dans un tel cas, la faute de composition sera pénalisée.
- 15.4. **A la fin de l'exercice**, chaque gymnaste peut tenir ou être en contact avec un ou plusieurs engins. Dans ce cas, une ou plusieurs gymnaste(s) peuvent être sans engin dans la position finale.

16. FAUTES ARTISTIQUES

		ARTISTIQUE partie B		
Pénalisations	0.10	0.30	0.50	1.00
CARACTERE des MOUVEMENTS		Le caractère ou l'idée est présent mais pas entièrement développé avec quelques brèves incohérences	L'exercice manque de caractère ou d'idée définie	Absence totale d'idée directrice
NORMES de la MUSIQUE		Musique non conforme aux règles		
		Une introduction musicale de plus de 4 secondes		
EXPRESSION CORPORELLE		Sous-développés dans l'exercice : - participation partielle des segments corporels dans les Mouvements et, ou <i>- Déséquilibre dans l'intensité dans l'énergie des 5 gymnastes en tant qu'unité Expressive</i>	Pas développé dans l'exercice : - insuffisante participation des segments corporels et, ou <i>- Manque d'intensité dans l'énergie en tant qu'Unité Expressive pour une ou plusieurs gymnastes</i>	
EXPRESSION du VISAGE		Sous-développés dans l'exercice : - une expression du visage figée sans adaptation de l'intensité ou du caractère et,ou <i>- Déséquilibre dans l'expression du visage des 5 gymnastes en tant qu'unité Expressive</i>	Pas développé dans l'exercice : pas d'expression du visage	
CHANGEMENTS DYNAMIQUES		Moins de 2 changements dynamiques Exécutés	Pas de changement dynamique Exécuté	
EFFETS avec le CORPS / L'ENGIN avec la MUSIQUE		Absence d'élément(s) spécifique(s) avec le corps et/ou l'engin coordonné(s) avec des accents/phrases spécifiques dans la musique qui créent un impact visuel		

UTILISATION de l'ESPACE		Utilisation insuffisante de l'espace dans l'un des items suivants: -utilisation du praticable non entier ou -directions non variées ou -aller/retour ou -niveaux non variés	Utilisation insuffisante de l'espace dans deux des items suivants: -utilisation du praticable non entier ou -directions non variées ou -aller/retour ou -niveaux non variés	Utilisation insuffisante de l'espace dans trois ou plus des items suivants: -utilisation du praticable non entier ou -directions non variées ou -aller/retour ou -niveaux non variés
FORMATIONS		- Variété insuffisante dans le dessin et,ou - Variété insuffisante dans l'amplitude des formations (déséquilibre entre les formations larges et rapprochées) et,ou - La même formation est maintenue au même endroit pour plus de 2 Difficultés à la suite		
CONTACT avec les ENGINs		Une ou plusieurs gymnastes sont sans engin pour plus de 4 secondes (faute de composition)	Si un engin ou plus n'est pas en contact avec une gymnaste dans la position de début ou de fin	
CONNEXIONS	Les connections illogiques, arrêts non nécessaires ou préparations prolongés (hors chutes d'engin) seront pénalisés chaque fois de 0.10 jusqu'à 2.00 points			
RYTHME	Les mouvements qui sont exécutés séparément des accents de la musique ou de manière déconnectée par rapport au tempo établi par la musique sont pénalisés à chaque fois de 0.10 jusqu'à 2.00 points		Manque d'harmonie entre la musique et les mouvements à la fin de l'exercice	

ARTISTIQUE partie A			
Pénalisations	0.30	0.50	1.00
PAS DE DANSE	Absence de 1 Combinaison de pas de danse avec rythme et caractère	Absence de 2 Combinaisons de pas de danse avec rythme et caractère	
ELEMENTS ENGS	insuffisance dans la variété, pour une des fautes suivantes: - dans les plans. - dans les directions. - dans le choix des éléments dans les différents groupes techniques (fonda et non fonda). - dans la répartition des éléments	insuffisance dans la variété, par 2 des fautes suivantes: - dans les plans. - dans les directions. - dans le choix des éléments dans les différents groupes techniques (fonda et non fonda). - dans la répartition des éléments	insuffisance dans la variété, par 3 ou plus des fautes suivantes: - dans les plans. - dans les directions. - dans le choix des éléments dans les différents groupes techniques (fonda et non fonda). - dans la répartition des éléments
ELEMENTS CORPORELS	insuffisance dans la variété, pour une des fautes suivantes: - dans les formes. - dans l'amplitude. - dans le choix des éléments. - dans la répartition des éléments	insuffisance dans la variété, par 2 des fautes suivantes: - dans les formes. - dans l'amplitude. - dans le choix des éléments. - dans la répartition des éléments	insuffisance dans la variété, par 3 ou plus des fautes suivantes: - dans les formes. - dans l'amplitude. - dans le choix des éléments. - dans la répartition des éléments
TRAVAIL COLLECTIF	<i>Absence de 1 des 4 types de travail collectif (pénalisation pour chaque type manquant) : 1. synchronisation, 2. Canon, 3. Contraste, 4. Choral</i>		
VARIETE des COLLABORATIONS (corps/corps, corps/engins, engins/engins, passage par-dessus, en dessous, au travers...	Petit manque : <i>Il manque une forme de collaboration parmi celles citées.</i>	Grand manque: - Plus d'une forme de collaborations manquantes parmi celles citées et/ou - une majorité de collaborations du même type (prédominance).	
DIFFICULTE de la COLLABORATION (mise en mouvement de la collaboration, des gymnastes, des engins, cumul de collaborations)	<i>Lors d'1 ou 2 collaborations, les gymnastes ne participent pas activement à celle-ci et les engins ne sont pas suffisamment en mouvement</i>	<i>Plus de la moitié des collaborations avec des engins et des gymnastes pas assez actifs, avec une mise en place et une sortie qui coupe la logique de l'enchaînement.</i>	
CONSTRUCTION par les GYMNASTES / PORTES		- Plus de 4 secondes dans un porté - et/ou une construction non autorisée	

1. EVALUATION PAR LES JUGES DU PANEL D'EXECUTION

- 1.1. Les juges du panel d'Exécution (E) s'attendent à ce que les éléments soient exécutés avec une perfection esthétique et technique.
- 1.2. Il est attendu de la gymnaste d'inclure dans son exercice seulement des éléments qu'elle peut exécuter sans risque et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique. Toute déviation par rapport à cette attente sera pénalisée par les juges E.
- 1.3. Les juges E ne se préoccupent pas de la Difficulté de l'exercice. Le jury est obligé de déduire de manière égale toute erreur de même importance indépendamment de la difficulté de l'élément ou de la connexion.
- 1.4. Toute déviation par rapport à une exécution correcte est considérée comme une faute technique et doit être évaluée en conséquence par les juges. La quantité de déductions pour les fautes petites, moyennes ou grandes est déterminée par le degré de déviation par rapport à l'exécution correcte. Les déductions suivantes seront appliquées pour chaque déviation technique visible par rapport à l'exécution parfaite attendue :
 - **Petite faute de 0.10** : toute petite ou légère déviation par rapport à une exécution parfaite
 - **Faute moyenne de 0.30** : toute déviation distincte ou significative par rapport à une exécution parfaite
 - **Faute grave de 0.30 ou plus** : toute déviation importante par rapport à une exécution parfaite

Note : Les fautes d'exécution doivent être pénalisées à chaque fois et pour chaque élément en faute.

- **La note finale E** : La somme des déductions techniques est soustraite de **10.00 points**.

PARTIE B : TECHNIQUE DES MOUVEMENTS CORPORELS			
Toutes les pénalisations ci-dessous sont données à chaque fois, indépendamment du nombre de gymnastes en faute (pénalisations générales), à moins que le contraire ne soit spécifié "pour chaque gymnaste"			
Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
Généralités	Mouvement incomplet ou amplitude insuffisante dans la forme des Ondes totales du corps		
	Mouvement incomplet ou manque d'amplitude dans la forme des Pré-acrobaties		
	Ajustement de la position du corps (Exemple : dans les équilibres, les rotations sur pied plat ou une autre partie du corps, etc.)		
Technique de base	Segment corporel incorrectement tenu pendant un mouvement corporel, y compris la position incorrecte des pieds / du relevé et/ou de la position du genou, le coude fléchi, les épaules levées ou asymétriques, la position incorrecte d'un segment corporel pendant un R, etc.		
	Perte d'équilibre : mouvement supplémentaire sans déplacement(par exemple : tremblement du pied / de la jambe d'appui, mouvement compensatoire non intentionnel, etc.)	Perte d'équilibre : mouvement supplémentaire avec déplacement (par exemple : saut sur le pied / la jambe d'appui, pas additionnel, etc.)	Perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin <i>chaque gymnaste</i> Perte totale d'équilibre avec chute : 0.70 <i>chaque gymnaste</i>
Sauts	Réception lourde	Réception incorrecte : dos clairement courbé en arrière pendant la phase de réception	
	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne ou grande	
Equilibres	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne ou grande	
		Forme non tenue pour un minimum de 1 seconde	
		Axe du corps non vertical et en terminant avec un pas involontaire	
Rotations	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne ou grande	
	Appui involontaire du talon pendant un Pivot	Axe du corps non vertical et en terminant avec un pas involontaire	
	Sautillé(s)		
Eléments d'une catégorie de rotations verticales	Réception lourde	Technique d'éléments pré-acrobatiques non autorisée	
		Marcher sur les mains en position d'appui sur les mains (2 changements d'appui ou plus)	
<i>Synchronisation</i>	<i>Manque de synchronisation entre le mouvement individuel et celui de l'ensemble</i>		
<i>Formations</i>	<i>Ligne(s) imprécise(s) dans la formation</i>		

Explication et Exemple : Déviations dans les difficultés corporelles

Chaque pénalisation sera appliquée séparément pour chaque faute. Si une difficulté corporelle a deux formes incorrectes, la pénalisation est prise pour chaque déviation par rapport à la forme identifiable.

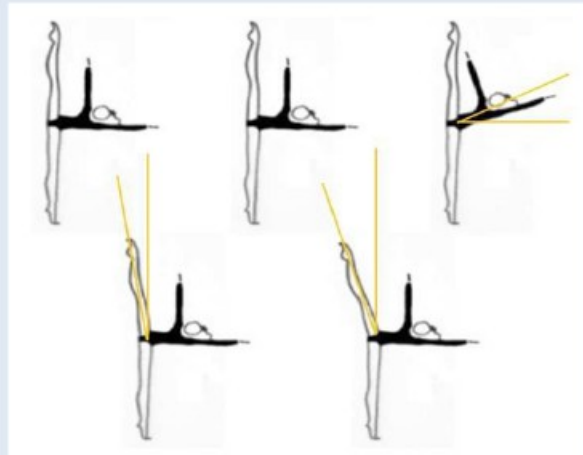


Déviations moyennes des segments corporels
(jambe en haut et tronc)

Fautes techniques:
0.30+0.30

Exemple




- L'équilibre est une DB : Seule la forme la plus faible de la DB est pénalisée, mais chaque forme a le potentiel d'avoir des pénalisations pour déviation sévère, par ex. grand écart + tronc.
- Chaque segment corporel est pénalisé seulement une fois pendant une DB (le genou de la jambe d'appui au maximum une fois, le genou de la jambe levée au maximum une fois, etc).



PARTIE A : TECHNIQUE AVEC L'ENGIN GENERALITE			
Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
Collision	Collision entre les gymnastes/engins (+ toutes les conséquences)		
Perte de l'engin		Perte et reprise de l'engin sans déplacement chaque gymnaste	Perte et reprise de l'engin après 1-2 pas chaque gymnaste
<i>(pour la perte de 2 massues à la suite : le juge pénalise une fois, sur la base du nombre total de pas pour reprendre la massue la plus éloignée)</i>			Perte et reprise de l'engin après 3 pas ou plus : 0,70 chaque gymnaste
			Perte de l'engin en dehors du praticable (indépendamment de la distance : 0,70 chaque gymnaste)
			Perte de l'engin qui ne quitte pas le praticable et utilisation de l'engin de remplacement : 0,70 chaque gymnaste
			Perte de l'engin (pas de contact avec l'engin) à la fin de l'exercice : 0,70 chaque gymnaste
Technique	Trajectoire imprécise avec reprise en vol avec 1 ou 2 pas ou en ajustant la position pour sauver l'engin	Trajectoire imprécise avec reprise en vol avec 3 pas ou plus (chassé) pour sauver l'engin	
<i>(pour la trajectoire imprécise de 2 gymnastes ou plus : le juge pénalisera une fois sur la base du nombre de pas le plus élevé)</i>	Reprise avec l'aide involontaire de l'autre main (Exception pour le ballon : reprises en dehors du champ visuel)	Reprise incorrecte avec un contact involontaire avec le corps	
		Engin statique : engin tenu/coincé plus de 4 secondes	
		<i>Pendant la collaboration, immobilisation visible d'un ou plusieurs engins pour plus de 4 secondes (indépendamment du nombre de gymnastes)</i>	

Explication : trajectoire imprécise

La pénalisation pour **trajectoire imprécise** est appliquée, si une faute technique claire, en raison d'un lancer imprécis, est visible. Cela est possible si par exemple la gymnaste doit courir ou changer sa direction initialement voulue pour sauver l'engin d'une chute. La pénalisation pour trajectoire imprécise est prise seulement une fois lorsque l'engin est repris en vol. Si une trajectoire imprécise se termine par une chute de l'engin, seule la chute de l'engin est pénalisée, selon le nombre total de pas effectués (pendant le vol + après le vol).

PARTIE A : TECHNIQUE AVEC L'ENGIN			
Pénalisation	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
Corde 			
Technique de base	Maniement incorrect : amplitude, forme, plan de travail ou pour la corde pas tenue par les bouts		
	Perte d'une extrémité de la corde avec un petit arrêt dans l'exercice		
		Pieds pris dans la corde pendant des sauts ou des sautillés	
	Contact involontaire avec le corps	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps sans interruption de l'exercice	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps avec interruption de l'exercice
	Noeud sans interruption de l'exercice	Noeud avec interruption de l'exercice	
Cerceau 			
Technique de base	Maniement ou reprise incorrect : altération du plan de travail, vibrations, rotation irrégulière sur l'axe vertical		
	Reprise après un lancer : contact avec l'avant-bras	Reprise après un lancer : contact avec le bras	
	Roulement involontairement incomplet sur le corps		
	Roulement incorrect avec rebond		
	Glissement sur le bras pendant des rotations		
	Passage dans le cerceau : pied pris dans le cerceau		
Ballon 			
Technique de base	Maniement incorrect : ballon appuyé contre l'avant-bras (« tenu fermement ») ou visiblement serré par les doigts		
	Roulement involontairement incomplet sur le corps		
	Roulement incorrect avec rebond		
	Reprise avec l'aide de l'autre main (Exception : reprises en dehors du champ visuel)		

Massues 11			
Technique de base	Maniement incorrect : mouvement irrégulier, bras trop écartés pendant des moulinsets, interruption du mouvement pendant des petits cercles, etc.		
	Altération de la synchronisation dans la rotation des 2 massues pendant les lancers et reprises		
	Manque de précision dans les plans de travail des massues pendant les mouvements asymétriques		
Ruban 10			
Technique de base	Reprise involontairement incorrect		
	Altération du dessin formé par le ruban : serpentins, spirales pas suffisamment serrés, pas de même taille, amplitude, etc.		
	Maniement incorrect : passage / transmission imprécis, baguette involontairement tenue au milieu, connexion incorrecte entre les dessins, claquement du ruban		
	Contact involontaire avec le corps	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps ou de la baguette sans interruption	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps ou de la baguette avec interruption
	Petit noeud avec un impact minime dans le maniement	Noeud moyen / grand : impact dans le maniement	
	L'extrémité du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. (jusqu'à un mètre)	L'extrémité du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. (plus d'un mètre)	

Explication : Nœud dans le ruban et ruban sur le sol

Un Petit nœud serré qui n'altère pas le dessin du ruban n'invalide pas les mouvements (difficultés, DE, risques...).

➔ Petit nœud avec un impact minime dans le maniement - 0.10 par juge exécution A

➔ Nœud moyen / grand : impact dans le maniement - 0.30 par juge exécution A

La pénalisation pour le ruban qui reste sur le sol n'est pas utilisée si la gymnaste cesse l'exercice en raison d'une autre erreur (nœud, enroulement, perte de l'engin, etc).

Explication : Equilibre non fixé et pas involontaire

Si pendant un équilibre les fautes suivantes se produisent:

- **Forme non tenue pour un minimum de 1 seconde**
- **Axe du corps non vertical et terminer avec un pas involontaire**

La pénalisation est de 0.30 + 0.30 (indépendamment du nombre de gymnastes)

La pénalisation pour le ruban qui reste sur le sol n'est pas utilisée si la gymnaste cesse l'exercice en raison d'une autre erreur (nœud, enroulement, perte de l'engin, etc).

GLOSSAIRE

- **PFA : Programme Fédéral d'Activité (à retrouver sur le site fscf)**
- **JS : Juge Supérieur**
- **JC : Juge coordinateur**
- **RA : Règlement Activité (à retrouver sur le site fscf)**
- **TC : juge tronc commun**
- **DB : « body difficulty » = les éléments de difficultés corporelles OU le module de jugement difficultés corporelles en général (englobant les BD, DE...)**
- **DA : « appartus difficulty » = les éléments de difficultés à l'engin OU le module de jugement difficultés engin en général (englobant les DA, R...)**
- **AA : Artistique partie A**
- **AB : Artistique partie B**
- **EB : Execution partie B**
- **EA : Execution partie A**
- **DE : Difficulté d'échange**
- **DC : Difficulté de collaboration**