



AMENAGEMENT FSCF GRS

CODE DE POINTAGE FIG 2017-2020

Commission Nationale FSCF GRS

Septembre 2018

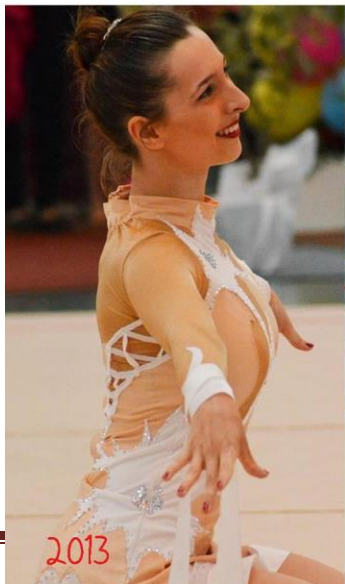


Table des matières

GENERALITES Normes applicables aux exercices individuels et d'ensembles.....	4
1. COMPETITIONS ET PROGRAMMES.....	4
2. JURYS.....	5
3. PRATICABLE (exercices des individuels et des ensembles).....	7
4. ENGIN (Individuels et Ensembles).....	8
5. TENUE DES GYMNASTES (INDIVIDUELS ET ENSEMBLES).....	9
6. DISCIPLINE.....	11
7. FICHES TECHNIQUES.....	12
8. PENALISATIONS PRISES PAR LE JUGE COORDINATEUR POUR LES EXERCICES DES INDIVIDUELS ET DES ENSEMBLES.....	13
EXERCICES INDIVIDUELS DIFFICULTES (D).....	14
9. APERCU DE LA DIFFICULTE.....	14
10. DIFFICULTE CORPORELLE (DC).....	15
11. GROUPE TECHNIQUES D'ENGIN FONDAMENTAUX ET NON-FONDAMENTAUX.....	17
12. COMBINAISON DE PAS DE DANSE (S).....	28
13. ELEMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R).....	30
14. MAITRISE (M).....	35
15. SAUTS.....	38
16. EQUILIBRES.....	44
17. ROTATIONS.....	53
EXERCICES INDIVIDUELS ARTISTIQUE (A).....	60
18. EVALUATION PAR LE JURY ARTISTIQUE.....	60
19. COMPOSANTES ARTISTIQUES.....	60
EXERCICES INDIVIDUELS EXECUTION (E).....	66
20. EVALUATION PAR LE JURY EXECUTION.....	66
EXERCICES D'ENSEMBLE GENERALITES.....	71
21. NOMBRE DE GYMNASTES.....	71

22. ENTREE.....	71
EXERCICES D'ENSEMBLE DIFFICULTE (D)	71
23. VUE GENERALE DE LA DIFFICULTE	71
24. DIFFICULTE SANS ET AVEC ECHANGE : DC et DE.....	72
25. GROUPE TECHNIQUES D'ENGIN FONDAMENTAUX ET NON-FONDAMENTAUX	76
26. COMBINAISON DE PAS DE DANSE (S)	77
27. ELEMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R) :.....	79
28. COLLABORATIONS (C).....	80
29. NOTE DE DIFFICULTE (D):.....	82
EXERCICES D'ENSEMBLE ARTISTIQUE (A).....	83
30. EVALUATION PAR LE JURY A & E.....	83
31. COMPOSANTE ARTISTIQUE.....	83
EXERCICES D'ENSEMBLE EXECUTION (E)	90
32. EVALUATION PAR LE JURY EXECUTION	90

1. COMPETITIONS ET PROGRAMMES

1.1. PROGRAMMES

Cf programme fédéral.

1.2. CHRONOMETRAGE

Le chronomètre est déclenché dès la mise en mouvement du ou de la gymnaste ou du ou de la première gymnaste de l'ensemble (une brève introduction musicale de 4 secondes au maximum sans mouvement est tolérée) et est arrêté dès l'immobilisation complète de la gymnaste ou de la dernière gymnaste de l'ensemble.

- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur : 0.05 point pour chaque seconde en plus ou en moins.
- Plus de 4 secondes : déclenchement du chronomètre.

1.3. MUSIQUE

- 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 des 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 le 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 GRS : la musique doit être claire et avoir une structure bien définie.

1.4. REPETITION

- Un(e) gymnaste/un ensemble peut répéter l'exercice seulement en cas de faute commise par l'organisateur et avec l'approbation du Jury Supérieur (exemple: coupure d'électricité, problème dû au système sonore, etc.).
- Dans le cas où la musique jouée n'est pas correcte, il est de la responsabilité du ou de la gymnaste ou de l'ensemble de s'arrêter dès que le ou la gymnaste ou l'ensemble réalise que la musique est incorrecte ; elle/il sortira du praticable, reviendra et reprendra son exercice avec sa propre musique après avoir été rappelé sur le praticable.
- Une protestation à la fin de l'exercice ne sera pas acceptée.

Chaque morceau de musique doit être enregistré et envoyé en format mp3, en respectant la nomenclature demandée. *Cf programme fédéral.*

- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur : 1 point pour musique envoyée après la date limite.
- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur : 0.5 point pour musique ne respectant pas la nomenclature.

2. JURYS

2.1. COMPOSITION DU JURY

- 2.1.1. Jury Supérieur (JS): En cas d'absence de JS, les jurys DA prendront sa fonction.
- 2.1.2. Jury Coordinateur (JC) : 1 juge.
- 2.1.3. Jury Difficulté (D) : 2 à 4 juges, divisés en 2 sous-groupes (1 même juge peut être amené à juger toute la D)
 - Le premier sous-groupe (**DA**) – 2 juges
 - Le second sous-groupe (**DB**) – 2 juges
- 2.1.4. Jury Exécution (E) : 3 juges évaluent les fautes techniques.
- 2.1.5. Jury Artistique (A) : 3 juges évaluent les fautes artistiques.

2.2. FONCTION DU JURY

2.2.1 Jury Supérieur

Le Jury supérieur doit confirmer les pénalisations données pour le Juge Coordinateur. En cas d'absence de Jury Supérieur, les Jurys DA devront confirmer les pénalisations. Il doit veiller à ce que ces pénalisations 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.

2.2.2 Juge Coordinateur

Le JC appliquera les pénalisations pour le dépassement du praticable, le chronométrage des exercices et toutes les autres pénalisations indiquées dans le tableau des pénalisations du Juge Coordinateur. Le Jury supérieur doit confirmer les pénalisations données pour le Juge Coordinateur. En cas d'absence de Jury Supérieur, les Jurys DA devront confirmer les pénalisations.

2.2.3 Jury DA

Le Jury DA note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles :

- **Pour les individuels** : il évalue le nombre et la valeur technique des Difficultés Corporelles (**DC**), le nombre et la valeur des Combinaisons de pas de danse (**S**).
- **Pour les ensembles** : il évalue le nombre et la valeur technique des Difficultés Corporelles (**DC**), les Difficultés d'Echanges (**DE**), le nombre et la valeur des Combinaisons de pas de danse (**S**).

Les Juges **DA** évaluent l'exercice en entier de manière indépendante.

Une brève discussion est autorisée si besoin ; en cas d'écart de note supérieur à 0.6, à la demande du JC. En cas de désaccord à l'issue de la discussion, le JC appliquera une note de base. $NdB = (\text{moyenne des notes du jury} + \text{note du JC}) / 2$.

2.2.4 Jury DB

Le Jury DB note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles :

- **Pour les individuels** : il évalue le nombre et la valeur technique des Eléments Dynamiques avec Rotation (**R**) et le nombre et la valeur technique des Maîtrise d'engin (**M**).
- **Pour les ensembles** : il évalue le nombre et la valeur technique des Eléments Dynamiques avec Rotation (**R**) et le nombre et la valeur technique des Collaborations (**C**).

Les Juges **DB** évaluent l'exercice en entier de manière indépendante.

Une brève discussion est autorisée si besoin ; en cas d'écart de note supérieur à 0.6, à la demande du JC. En cas de désaccord à l'issue de la discussion, le JC appliquera une note de base. $NdB = (\text{moyenne des notes du jury} + \text{note du JC}) / 2$.

2.2.5 Jury Exécution (E)

Les 3 juges évaluent la note par déduction du total des fautes techniques, de manière indépendante et sans consulter les autres juges.

Une brève discussion dans chaque sous-groupe est autorisée si besoin ; en cas d'écart supérieur à 0.6 pour les notes extrêmes, à la demande du JC. En cas de désaccord à l'issue de la discussion, le JC appliquera une note de base. $NdB = (\text{moyenne des notes du jury} + \text{note du JC}) / 2$.

2.2.6 Jury Artistique (A)

Les 3 juges A évaluent la note, par déduction du total des fautes artistiques, de manière indépendante et sans consulter les autres juges. Discussion autorisée à la demande du JC.

En cas d'écart supérieur à 0.6 pour les notes extrêmes, à la demande du JC. En cas de désaccord à l'issue de la discussion, le JC appliquera une note de base. $NdB = (\text{moyenne des notes du jury} + \text{note du JC}) / 2$.

2.2.7 Chronomètre

Le chronométreur doit :

- Contrôler la durée de l'exercice *Cf programme fédéral*,
- Transmettre le rapport écrit approprié avec toute violation ou déduction et le transmettre au Juge Coordinateur (JC).

2.2.8 Juge de ligne

Les 2 ou 4 juges de lignes doivent :

- Déterminer les dépassements du praticable (Cf chapitre "praticable"),
- Transmettre la fiche spécifique au Juge Coordinateur (JC).

Les juges de lignes doivent être assis dans des coins opposés du praticable et sont responsables de leurs deux lignes ainsi que du coin à leur droite.

2.2. CALCUL DE LA NOTE FINALE

Les règles qui déterminent la note finale sont identiques pour toutes les phases des compétitions. *Cf programme fédéral*

2.3. INSTRUCTION DES JUGES

- Avant chaque Championnat, une réunion sera organisée par la commission technique responsable de la manifestation (départementale, régionale ou nationale) afin d'informer les juges participant sur l'organisation du jugement.
- Tous les juges retenus doivent être présents à la réunion des juges, pendant toute la durée de la compétition. En cas d'impossibilité (gymnaste à l'échauffement par exemple), une demande devra préalablement être faite au responsable du jury.

3. PRATICABLE (exercices des individuels et des ensembles)

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

3.2. **DEPASSEMENT** : Tout dépassement du praticable par l'engin ou par un ou deux pieds, de même que par une partie quelconque du corps prenant appui au-delà des limites réglementaires ou tout engin quittant le praticable avec contact avec le sol même s'il revient de lui-même, sera pénalisé. La ligne de délimitation fait partie de la zone autorisée.

- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur (prévenu par le juge de ligne) : 0.30 point chaque fois pour le ou la gymnaste individuel(le) ou pour chaque gymnaste fautif(ve) de l'ensemble, ou pour chaque engin (chaque fois).
- **Pas de pénalisation** :
 - si l'engin quitte le praticable après la fin de l'exercice et la fin de la musique,
 - si l'engin dépasse les limites du praticable sans toucher le sol,
 - si l'engin et/ou le ou la gymnaste touche la ligne.

4. ENGIN (Individuels et Ensembles)

4.1. NORMES – CONTRÔLE

- 4.1.1. Les normes et caractéristiques de chaque engin sont précisées dans le programme fédéral.
- 4.1.2. Chaque engin sera contrôlé (y compris le ou les engins de remplacement utilisés ou non).
- 4.1.3. Pour engin non réglementaire quel que soit le nombre d'engins en infraction :
- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur: 0.30 point pour engin non réglementaire.

4.2. PLACEMENT D'ENGIN AUTOUR DU PRATICABLE – ENGIN DE REMPLACEMENT

- 4.2.1. La mise en place d'engins de remplacement autour du praticable est autorisée. Un engin pour les individuels et deux engins pour les duos et ensembles. Une paire de massues compte pour un engin, mais chaque massue de la paire peut être positionnée à des endroits différents autour du praticable.
- 4.2.2. Si le ou la gymnaste, avant le début de l'exercice, se rend compte qu'il ou elle ne peut pas utiliser son engin (exemple : nœud dans le ruban), il ou elle peut prendre un engin de remplacement.
- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur: 0.50 pour préparation excessive retardant la compétition.
- 4.2.3. Si l'engin tombe et **quitte** le praticable, l'utilisation de l'engin de remplacement est autorisée :
- **Pénalisation** par le Juge Exécution (**E**) : 0.70 point pour perte de l'engin en dehors du praticable (indépendamment de la distance)
 - **Pénalisation** par le Juge Coordinateur : 0.30 point pour l'engin sortant du praticable.
- 4.2.4. Si l'engin tombe et quitte le praticable et est rendu à le ou la gymnaste par son entraîneur ou une autre personne.
- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur: 0.50 point pour reprise non autorisée.
 - **Pénalisation** par le Juge Exécution (**E**) : 0.70 point pour perte de l'engin en dehors du praticable (indépendamment de la distance).
 - **Pénalisation** par le Juge Coordinateur : 0.30 point pour l'engin sortant du praticable.

4.2.5. Si l'engin tombe et **ne sort pas ou revient seul** sur le praticable, l'utilisation de l'engin de remplacement n'est pas autorisée.

- **Pénalisation** par le Juge Exécution (E): 0.70 pour perte de l'engin.
- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur: 0.50 pour utilisation de l'engin de remplacement non autorisée.

4.3. ENGIN CASSE OU ENGIN RESTANT ACCROCHE AU PLAFOND

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

4.3.2. Le ou la gymnaste ou l'ensemble n'est pas pénalisé pour l'engin cassé ou accroché au plafond, mais seulement pour les conséquences des différentes fautes techniques.

Dans ce cas, le ou la gymnaste ou l'ensemble peut mettre l'engin cassé en dehors du praticable (pas de pénalisation) et poursuivre l'exercice après avoir pris un engin de remplacement.

4.3.3. Le ou la gymnaste ou l'ensemble n'est pas autorisé à continuer son exercice avec un engin cassé.

Si le ou la gymnaste ou l'ensemble poursuit son exercice avec un engin cassé, cette partie de l'exercice ne sera pas évaluée.

- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur (JC) : 2 points si cette partie représente plus de la moitié de l'exercice, 1 point dans le cas contraire.

4.3.4. Si l'engin se casse à la fin de l'exercice (dernier mouvement), et que le ou la gymnaste ou l'ensemble termine son exercice avec l'engin cassé ou sans l'engin, la pénalisation est la même que celle pour « perte de l'engin à la fin de l'exercice » :

- **Pénalisation** par le Juge Exécution (E) : 0.70 point.

5. TENUE DES GYMNASTES (INDIVIDUELS ET ENSEMBLES)

5.1. CRITERES 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 devant et jusqu'au bas des omoplates derrière).
- 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).
- Justaucorps avec ou sans manche : les justaucorps de danse à fines bretelles ne sont pas autorisés.
- L'échancrure du justaucorps au haut des jambes ne doit pas dépasser le pli de l'aîne.
- Les sous-vêtements ne doivent pas être trop visibles. Ils doivent donc être de la couleur du tissu qui les recouvre ou proche de la couleur de peau du ou de la gymnaste. Un body de la couleur du justaucorps ou proche de la couleur de la peau est autorisé.

- Le justaucorps doit bien mouler le corps pour donner la possibilité aux juges d'évaluer la position correcte de toutes les parties du corps. Cependant, des éléments décoratifs et détails sont autorisés à condition qu'ils ne mettent pas en péril la sécurité de la gymnaste.
- Les justaucorps des gymnastes d'ensemble doivent être identiques ou assortis pour les équipes mixtes (matériel, style, design et couleur). Toutefois, si le justaucorps comporte des ornements, de légères différences dues à la coupe sont permises. Les parties voiles couleur chair peuvent être de différentes couleurs pour que celles-ci soient en corrélation avec la couleur de peau de chaque gymnaste).

5.1.1. Il est permis de porter:

- Un collant long, sans pied ou avec étrier, sur ou sous le justaucorps.
- Le collant ne doit pas comporter de démarcation au niveau des cuisses.
- Un justaucorps long entier, à condition qu'il soit moulant (académique).
- 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 tombe sur le justaucorps, les collants ou l'académique ne dépassant pas le pli des fesses avec une tolérance de 5 cm (devant, derrière et sur les côtés).
- Le dessin (coupe et ornement) de la jupe est libre, mais la jupe doit toujours pouvoir retomber sur les hanches de la gymnaste (l'effet «tutu de ballet» est interdit).
- Les gymnastes peuvent exécuter l'exercice pieds nus ou avec des demi-pointes.
- La coiffure ainsi que le maquillage doivent être nets et sobres. Les accessoires de coiffure doivent être plaqués sur les cheveux. Pas de fard foncé au dessus de la paupière mobile.
- Dans un ensemble, les collants doivent être identiques (exception : si l'ensemble porte des collants couleur chair, pour que ceux-ci soient en corrélation avec la couleur de peau de chaque gymnaste).

5.1.2. Les montres et bijoux de tout genre et les piercings qui peuvent représenter un risque pour la sécurité des gymnastes sont interdits. Seuls les petits clous d'oreilles, nez, sourcil...sont autorisés.

5.1.3. Les justaucorps seront contrôlés à l'entrée du, de la ou des gymnastes sur le praticable. Un sous-vêtement qui apparaît lors de l'exercice ne sera pénalisé que si celui-ci n'est pas aux couleurs définies ci-dessus.

- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur: 0.30 point pour le ou la gymnaste et une fois pour l'ensemble en faute pour tenue non réglementaire.

6. DISCIPLINE

6.1 DISCIPLINE DES GYMNASTES

6.1.1 Les gymnastes doivent se présenter sur l'aire de compétition seulement après avoir été appelé(e)s.

- **Pénalisation** par Juge Coordinateur : 0.50 point pour présentation du ou de la gymnaste ou de l'ensemble trop tôt ou trop tard. Les gymnastes doivent avoir un comportement correct. Par exemple : avoir une attitude correcte au contrôle engin, ne pas jeter ses engins... (dégrafer son justaucorps n'est pas une attitude incorrecte).
- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur : 0.50 point pour incivilité dans l'aire de compétition.

6.1.2 Pendant l'exercice d'ensemble, les gymnastes ne sont pas autorisé(e)s à communiquer verbalement.

- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur : 0.50 point en cas de communication verbale, chaque fois.

6.1.3 Les gymnastes individuel(le)s et les ensembles doivent entrer sur le praticable rapidement, sans accompagnement musical et prendre leur position de départ immédiatement.

- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur : 0.50 point pour entrée en retard ou en avance sur le praticable.

6.2. DISCIPLINE DES ENTRAINEURS

6.2.1 Une seule personne (entraîneur ou tout autre membre de la délégation) est autorisée à accompagner le ou la ou les gymnastes dans l'aire de compétition (zone comprenant la sonorisation, les jurys, le praticable, le contrôle engin et la table micro).

Elle devra rester dans la zone d'entrée et de concentration durant l'attente et le passage du, de la ou des gymnastes et 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.

Sa présence est tolérée autour du praticable uniquement pour la mise en place et la récupération rapide de l'engin de remplacement.

6.2.2 En ensemble, il est toléré que le ou la ou les gymnastes remplaçant(es) (1 à 2) soient présent(es) en plus de la personne réglementaire mais seulement si ces dernier(e)s sont en tenue de compétition. Il(s) ou elles (s) 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.

6.2.3 L'entraîneur et l'éventuel(le) gymnaste remplaçant(e) sont autorisées à rejoindre les gymnastes de l'ensemble pour le contrôle engins et licences.

- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur : 0.50 point pour attitude non discrète d'un ou des accompagnateur(s).
- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur : 0.50 point pour personne(s) de la délégation non autorisée dans l'aire de compétition.

7. FICHES TECHNIQUES

7.1. Dans certaines catégories (*Cf programme fédéral*) 5 fiches techniques (pour les 4 Juges D et le JC) sont demandées.

- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur : 0.50 point pour absence de fiche ou fiche manquante ou envoi après la date limite d'envoi.

Les fiches techniques devront être remplies selon le modèle *Cf programme fédéral*.

7.2. Pour qu'une fiche soit considérée comme mal remplie, il faut minimum 5 erreurs différentes (par exemple : le sigle "sans main" est erroné 5 fois sur la fiche compte comme une erreur).

- **Pénalisation** par le Juge Coordinateur : 0.30 point pour fiche mal remplie.

8. PENALISATIONS PRISES PAR LE JUGE COORDINATEUR POUR LES EXERCICES DES INDIVIDUELS ET DES ENSEMBLES

Le total de ces pénalisations sera déduit de la note finale

1	Chaque seconde en plus ou en moins de la durée de l'exercice	0.05
2	Musique non conforme aux règles	0.50
3	Musique envoyée après la date de limite d'envoi	1.00
4	Musique envoyée avec une ou des erreurs dans la nomenclature	0.50
5	Engin non réglementaire. En individuel et en ensemble indépendamment du nombre de non-conformités	0.30
6	Préparation excessive de l'exercice retardant la compétition	0.50
7	Chaque dépassement du praticable par un engin ou un ou deux pieds ou par toute autre partie du corps touchant le sol en dehors de la surface du praticable ou pour tout engin quittant le praticable et revenant par lui-même	0.30
8	Reprise non autorisée de l'engin (par une autre personne)	0.50
9	Utilisation non autorisée des engins de remplacement (l'engin initial reste sur le praticable)	0.50
10	Utilisation d'un engin cassé pendant plus de la moitié de l'exercice	2.00
	Utilisation d'un engin cassé pendant moins de la moitié de l'exercice	1.00
11	Tenue(s) de gymnaste(s) non réglementaire, en individuel et en ensemble indépendamment du nombre de non-conformités.	0.30
12	Présentation de gymnaste(s) trop tôt ou trop tard qui retarde la compétition	0.50
13	Incivilité dans l'aire de compétition	0.50
14	Gymnaste(s) s'échauffant dans l'espace ou l'aire de compétition	0.50
15	Communication verbale entre les gymnastes de l'ensemble à chaque fois	0.50
16	Attitude non discrète d'un ou des accompagnateur(s)	0.50
17	Présence de plus d'une personne de la délégation dans l'aire de compétition	0.50
18	Gymnaste de l'ensemble qui quitte l'ensemble pendant l'exercice	0.30
19	Utilisation d'une « nouvelle » gymnaste au cas où une gymnaste quitte l'ensemble pour une raison justifiée	0.50
20	Retard dans l'envoi des fiches techniques ou absence ou nombre insuffisant de fiches techniques dans les catégories concernées	0.50
21	Fiche technique mal remplie (5 erreurs ou plus avec des paramètres différents)	0.30

EXERCICES INDIVIDUELS : DIFFICULTES (D)

9. APERCU DE LA DIFFICULTE

Le ou la gymnaste doit inclure dans son exercice seulement des éléments qu'il ou qu'elle peut exécuter en sécurité et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique.

- 9.1.** Un élément qui n'est pas reconnu par le Jury D n'aura pas de valeur.
- 9.2.** Des éléments très mal exécutés ne seront pas reconnus par le Jury D et il y aura une pénalisation par le Jury E.
- 9.3.** Il y a quatre **composants de Difficultés** : la Difficulté corporelle (**DC**), les Combinaisons de pas de danse (**S**), les Eléments dynamiques avec rotation (**R**), et la Maîtrise d'engin (**M**).
- 9.4.** L'ordre d'exécution des difficultés est libre ; toutefois, les difficultés doivent être combinées logiquement et enchaînées de manière fluide avec des mouvements de transition et des éléments qui créent une composition avec une idée qui est plus qu'une série ou liste de difficultés.
- 9.5.** Les juges de la difficulté identifient et notent les difficultés dans l'ordre d'exécution.
- Les Juges DA : évaluent le nombre et la valeur des **DC**, le nombre et la valeur des **S** et les notent à l'aide de symboles.
 - Les Juges DB : évaluent le nombre et la valeur des **R** et le nombre et la valeur des **M** et les notent à l'aide de symboles.
- 9.6. Exigences pour la Difficulté :**
Le nombre de DC, S, R et M minimum et maximum est indiqué dans le programme fédéral. Il varie d'une catégorie à l'autre.

10. DIFFICULTE CORPORELLE (DC)

10.1. Définition

10.1.1 Les **DC** sont des éléments issus des Tableaux de la difficulté du Code de pointage (\wedge , \top , \circ).

En cas de différence entre la description (texte) et le dessin de la difficulté corporelle dans la liste des difficultés corporelles, le texte est déterminant.

10.1.2 Groupes de difficultés corporelles

- Sauts \wedge
- Equilibres \top
- Rotations \circ

10.1.3 Chaque **DC** est comptée une seule fois ; si une DC est répétée, la difficulté n'est pas valable. Seule la première difficulté exécutée sera prise en compte. La répétition n'est pas pénalisée mais compte dans le nombre total de DC tentées.

10.1.4 Il est possible d'exécuter des sauts ou pivots en série.

Série : une répétition identique de 2 sauts ou plus ou 2 pivots ou plus ; **chaque** saut/pivot dans la série compte comme 1 difficulté de saut ou 1 difficulté de pivot.

10.2. EXIGENCES : les DC sont valables quand elles sont exécutées :

- Selon les exigences techniques indiquées dans les Tableaux des difficultés.
- Avec au minimum 1 élément technique d'engin fondamental spécifique à chaque engin et/ou un élément technique d'engin non-fondamental.
- Si un élément technique d'engin est exécuté pendant deux **DC** de manière identique (cf 11.2), la difficulté n'est pas valable (**pas de pénalisation**) mais compte dans le nombre de DC tentées.
- Sans une ou plusieurs des fautes techniques graves suivantes :
 - Une grave altération des caractéristiques de base propres à chaque groupe de difficultés corporelles.
 - Une grave faute technique avec l'engin (faute technique de 0.30 point ou plus).




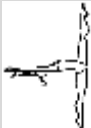


Explications	
<i>Une DC est liée à un lancer ou un roulement au sol de l'engin :</i>	<i>Si l'engin est lancé ou roulé au début, pendant, ou vers la fin de la difficulté.</i>
<i>Une difficulté est liée à une reprise de lancer ou de roulement au sol de l'engin :</i>	<i>Si l'engin est rattrapé au début, pendant, ou vers la fin de la difficulté.</i>
<i>Note concernant une série de sauts :</i>	<i>Il est possible d'exécuter le lancer d'engin pendant le premier saut et de le reprendre pendant le 3^e saut. Le second saut qui est exécuté sous le vol de l'engin (sans élément technique de l'engin) compte comme une difficulté.</i>

➤ La répétition de la même forme n'est pas valable sauf en cas de série.

Explications	
<i>Mêmes formes</i>	<i>Les éléments sont considérés comme ayant la <u>même</u> forme s'ils sont indiqués dans la même case du tableau de difficulté dans le code de pointage.</i>
<i>Formes différentes</i>	<i>Les éléments sont considérés comme <u>différents</u> s'ils sont indiqués dans des cases différentes dans le tableau de la difficulté dans le code de pointage, y compris les éléments de la même famille mais dans des cases séparées.</i>
<i>Note :</i>	<i>Il est possible d'exécuter des ondes du corps ou des éléments pré-acrobatique liés aux difficultés corporelles pour mettre en valeur l'expression corporelle et l'amplitude du mouvement ; ces ondes / éléments pré-acrobatiques n'apportent pas de valeur supplémentaire à la difficulté corporelle.</i>

10.3. Evaluation des DC :

- Déterminée par la forme corporelle présentée indépendamment de la forme souhaitée.

Explication/Exemples		
<i>Souhaitée</i>	<i>Exécutée</i>	<i>Valable</i>
		
<i>Souhaitée</i>	<i>Exécutée</i>	<i>Valable</i>
		

- Si une **DC** est exécutée avec une amplitude plus grande que celle mentionnée dans le Tableau des difficultés, la valeur de la **DC** ne change pas.

11. GROUPES TECHNIQUES D'ENGIN FONDAMENTAUX ET NON-FONDAMENTAUX

11.1. Définition

- 11.1.1 Chaque engin (∪, ○, ●, ||, ⊗) a 4 Groupes techniques d'engin fondamentaux. Chaque groupe est classé dans sa propre case dans le tableau des groupes techniques.
- 11.1.2 Chaque engin (∪, ○, ●, ||, ⊗) a des groupes techniques d'engin non-fondamentaux. Chaque groupe est classé dans sa propre case dans le tableau des groupes techniques.
- 11.1.3 Les groupes techniques d'engin fondamentaux peuvent être exécutés pendant des difficultés corporelles, des combinaisons de pas de danse, des critères d'éléments dynamiques avec rotation, des difficultés d'engin ou des éléments de liaison.

11.2. Exigences

- Au minimum 1 élément **réussi** de chaque groupe technique fondamental dans chaque exercice.
 - **Pénalisation** par le Juge DB : 0.30 point par élément de groupe fondamental manquant







- Les éléments techniques d'engin sont illimités mais ne peuvent pas être exécutés de manière identique pendant deux **DC** à l'exception des séries de sauts et des pivots.

Explications	
<i>Les éléments techniques sont considérés comme différents s'ils sont exécutés :</i>	<i>Sur différents plans</i>
<i>ou</i>	<i>Dans différentes directions</i>
<i>ou</i>	<i>Sur différents niveaux</i>
<i>ou</i>	<i>Avec une amplitude différente</i>
<i>ou</i>	<i>Sur différentes parties du corps</i>
<i>Note : des éléments d'engin identiques exécutés sur deux difficultés corporelles différentes ne sont pas considérés comme éléments d'engin « différents »</i>	

- Des éléments d'engin identiques pendant une **DC** ne seront pas valables, à l'exception des séries : il est possible de répéter un maniement de l'engin identique pendant une série de sauts et de pivots.

11.3. Tableau récapitulatif des groupes techniques d'engin fondamentaux et non-fondamentaux spécifiques à chaque engin





> Corde

Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non- fondamentaux
 Passage avec l'ensemble ou une partie du corps dans la corde ouverte ou pliée en 2 ou plus, corde tournant en avant, en arrière ou latéralement ; également avec double rotation de la corde.	 Rotation (min. 1), corde pliée en deux (dans une ou deux mains), ou corde pliée en trois ou quatre, ou autour d'une partie du corps, ou corde ouverte, tendue, tenue en son milieu ou à une extrémité. Moulinets (corde ouverte, tenue en son milieu, pliée en deux ou plus).
 Passage dans la corde avec des sautillés en séries (min. 3) : corde tournant en avant, en arrière ou latéralement. Double rotation de la corde ou corde pliée (min. 1 sautillé).	
 Reprise de la corde avec chaque extrémité dans chaque main.	
 Lâcher et reprise d'une extrémité de la corde avec ou sans rotation (ex. échappé). Rotations du bout libre de la corde, corde tenue par un bout (ex. spirales).	 Enroulement ou déroulement autour d'une partie du corps Spirales avec la corde pliée en deux.

Explications







Note : 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.

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.

Note : 	<ul style="list-style-type: none"> • Un minimum de deux grands segments du corps (exemple : tête+tronc ; bras+tronc ; tronc+jambes, etc.) doit 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.
Note :  L'échappé est un mouvement avec 2 actions	<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 demi-rotation de la corde. • La DC est valable si le lâcher ou la reprise (ou les deux) est exécuté pendant la DC.
Note :  La spirale a des variations différentes	<ul style="list-style-type: none"> • Un lâcher comme un « échappé » suivi par plusieurs (2 ou plus) rotations (spirales) 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 main, 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 DC est valable si le lâcher ou la reprise ou des rotations multiples en spirales (2 ou plus) sont exécutés pendant la DC.
Note :  Enroulement	<ul style="list-style-type: none"> • Il est possible d'enrouler ou de dérouler la corde pendant une DC ; ces actions sont considérées comme des managements d'engin différents.

➤ Cerceau



Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non- fondamentaux
 Passage à travers le cerceau avec l'ensemble ou une partie du corps.	 Rotation (min. 1) autour de l'axe sur le sol.
 Roulement du cerceau sur au minimum 2 grands segments du corps.	
 Rotation (min. 1) du cerceau autour de la main. Rotation libre (min. 1) du cerceau autour d'une partie du corps.	 Roulement du cerceau sur le sol.
 Rotations du cerceau autour de son axe : <ul style="list-style-type: none"> • Une rotation libre entre les doigts. • Une rotation libre sur une partie du corps. 	

Explications

Les mouvements techniques avec le cerceau (avec ou sans lancers) doivent être exécutés sur des plans, dans des directions et des axes différents.

Note :



- Un minimum de deux grands segments du corps (exemple : tête+tronc ; bras+tronc ; tronc+jambes, etc.) doivent passer à travers.
- Le passage peut être : l'ensemble du corps en dedans ou en dehors, ou passage à travers sans sortir, ou vice versa.

➤ **Ballon**



Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non- fondamentaux
Rebonds : <ul style="list-style-type: none"> • Série (min. 3) de petits rebonds (au-dessous du niveau du genou). • Un grand rebond (au niveau du genou ou plus élevé). • Rebond visible au sol ou sur une partie du corps. 	<ul style="list-style-type: none"> • « Renversement » du ballon. • Rotations de la main/des mains autour du ballon. • Série (min. 3) de petits roulements avec aide. • Rotation(s) libre(s) du ballon sur une partie du corps.
Roulement du ballon sur au minimum 2 grands segments du corps.	
Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires du bras.	<ul style="list-style-type: none"> • Roulement du ballon sur le sol. • Roulement du corps sur le ballon sur le sol.
Reprise du ballon d'une main.	

Explications	
<i>Le travail du ballon tenu à deux mains n'est pas typique à cet engin ; c'est pourquoi cela ne doit pas être prédominant dans la composition.</i>	
<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 que le ballon ne touche pas l'avant-bras.</i>	
Note:	• <i>L'action du rebond ou la reprise du rebond doit se faire pendant la DC.</i>
Note:	• <i>La reprise du ballon à une main doit provenir d'un lancer moyen ou grand (pas depuis un petit lancer ou un « poussé » du ballon).</i>
Note :	• <i>Ces roulements peuvent être petits, moyens ou grands.</i>

➤ Massues



Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non- fondamentaux
✕ Moulinets : au moins 4 petits cercles des massues avec décalage et en alternant les poignets/mains croisés, décroisés chaque fois.	○ Série (min. 3) de petits cercles avec une massue.
+ Les mouvements asymétriques des 2 massues.	∞ Rotations libres de 1 ou de 2 massues sur une partie du corps Frappé (min. 1). Petits cercles des deux massues tenues dans une main (min. 1)
↔ Petits lancers avec rotation (minimum 360°) des 2 massues ensemble, simultanément ou en alternance.	
⊙ Petits cercles avec les deux massues, simultanément ou alternativement, une massue dans chaque main (min. 1).	⊙ Roulement de 1 ou 2 massue(s) sur une partie du corps ou sur le sol.

Explications

La caractéristique technique typique des massues est le travail des deux massues ensemble ; c'est pourquoi ce travail doit être prédominant dans la composition ; toutes les autres façons de tenir les massues – par exemple par le corps ou le col de la massue ou les deux massues tenues ensemble ne doivent pas être prédominantes. Les massues emboîtées comptent pour 2 massues.

Lorsqu'une massue est lancée, l'autre massue doit rester en mouvement.

Les frappés, les roulements, les rotations, les repoussés et les glissements ne doivent pas être prédominants dans la composition.

Note:










- Les mouvements asymétriques doivent être exécutés avec des mouvements différents pour chaque massue dans la forme ou l'amplitude et les plans de travail ou la direction.
- Les petites rotations avec décalage ou exécutées dans des directions différentes ne sont pas des mouvements asymétriques parce qu'ils ont la même forme et la même amplitude.




Note :




- Pour valider une DC, le lancer et la reprise sont requis (élément fondamental des massues).


➤ Ruban 



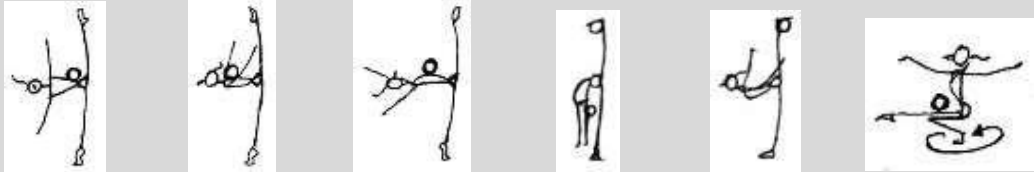
Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non- fondamentaux
 Passage à travers ou au-dessus du dessin du ruban.	 <ul style="list-style-type: none"> • Rotation de la baguette du ruban autour de la main. • Enroulement (déroulement). • Mouvement par le ruban autour d'une partie du corps, 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").
 Spirales (4-5 boucles), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol.	
 Serpentins (4-5 ondes), serrés et de même hauteur en l'air ou sur le sol.	 Roulement de la baguette sur une partie du corps.
 « Echappé » : rotation de la baguette pendant son vol, de hauteur petite ou moyenne.	 « Boomerang » : lancer du ruban (le bout du ruban est tenu) en l'air ou sur le sol et reprise.

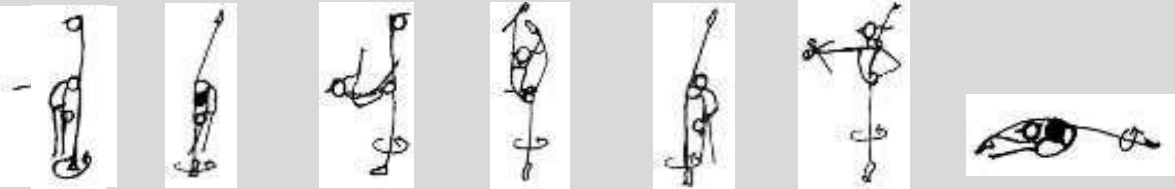


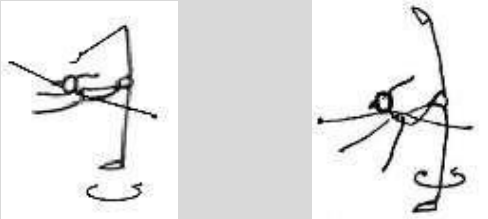
Explications	
 <i>Tous les éléments non spécifiques à la technique du ruban (enroulement (déroulement), glissement de la baguette, poussé/repoussé) ne doivent pas être prédominants dans la composition.</i>	
<p>Note :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Un lancer de la baguette en l'air / sur le sol, le bout du ruban est tenu par la(les) main(s) ou une autre partie du corps, et est rappelé avec ou sous rebond de la baguette sur le sol (pour le « Boomerang » en l'air), et reprise. • La DC est valable si le lancer ou la reprise (les deux actions ne sont pas requises) est exécuté pendant la DC. • 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 l'accroche, à condition que cela soit justifié par le mouvement suivant ou la position finale.
<p>Note :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • La DC est valable si le lancer ou la reprise (les deux actions ne sont pas requises) est exécuté pendant la DC.



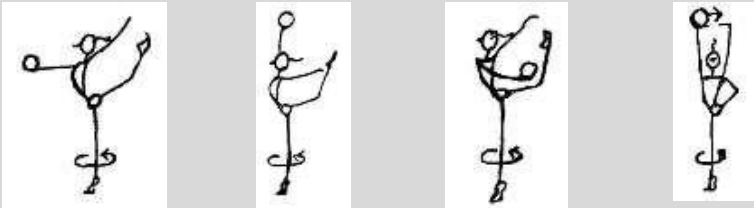




11.4. Tableau récapitulatif des groupes techniques d'engins non-fondamentaux valables pour tous les engins


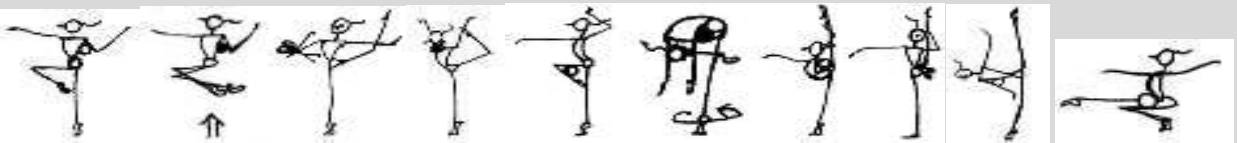

	<p>1) Maniement de l'engin (engin en mouvement) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circumduction de l'engin. Une circumduction est une rotation complète du bras tendu autour de l'épaule • Mouvement en huit (pas pour le ballon) • Rebonds (pas pour le ballon) de l'engin depuis différentes parties du corps ou depuis le sol • « Repoussé » / Poussé de l'engin de différentes parties du corps • Glissement de l'engin sur n'importe quelle partie du corps • Transmission de l'engin avec ou sans main • Passage par dessus l'engin avec l'ensemble ou une partie du corps.
---	--

Explications	
 <p><i>Note : Rebonds et poussé/repoussé de l'engin de différentes parties du corps.</i></p>	<p><i>L'action du lâcher ou de la reprise (les 2 actions ne sont pas requises) doit se faire pendant la DC pour être valable.</i></p>


2) Equilibre instable de l'engin sur une partie du corps : Explications	
<p><i>Note : Massues</i></p>	<p><i>Si une massue est tenue dans une position d'équilibre instable, et que la seconde massue fait un mouvement technique, ceci est considéré comme un « équilibre instable ».</i></p>
	<p><i>Engin tenu sans l'aide de la (des) main(s) :</i></p> <p>1) <i>sur une petite surface d'un segment corporel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Exception au ballon : la main ouverte est considérée comme une petite surface pendant une rotation du corps. La main est considérée comme ouverte même si elle enveloppe le ballon à condition que celui-ci ne subisse pas de déformation. Le ballon ne doit pas toucher le poignet.</i> <p>2) <i>avec un risque de perte de l'engin avec ou sans rotation du corps.</i></p>
<p>1) Exemples</p>	
<p>2) Exemples</p>	

R	Engin coincé dans un rapport corps-engin difficile avec risque de perte de l'engin pendant une rotation du corps.
	
R	Engin « tenu/suspendu » (engin suspendu librement dans l'air) dans un rapport corps- engin difficile avec risque de perte de l'engin pendant une rotation du corps.
	
Note :	Position d'équilibre instable identique et différente
U R	Les éléments avec la corde ouverte ou pliée en deux balançant derrière le dos ou suspendue/posée sur une partie du corps pendant une DC avec rotation sont considérés comme des positions d'équilibre instable différentes.
Différent	
Identique	



 	<ul style="list-style-type: none"> Différentes positions d'équilibre instable du ballon tenu sur la main ouverte pendant une difficulté avec rotation : le bras doit être clairement devant, de côté, en haut, etc. ou doit avoir un changement visible de la position instable d'une main vers l'autre pendant une rotation. Exception : la main ouverte est considérée comme une petite surface pendant une rotation du corps. La main est considérée comme ouverte même si elle enveloppe le ballon à condition que celui-ci ne subisse pas de déformation. Le ballon ne doit pas toucher le poignet.
<i>Différent</i>	Changement visible d'une main à l'autre 
<i>Identique</i>	Pendant une difficulté avec rotation, tenir le ballon en avant dans la main gauche et plus tard dans la main droite est considéré comme position <i>identique</i> .
 	Différentes positions instables pour une massue tenue par l'autre sur le côté interne / externe de la main pendant une difficulté de rotation : il est nécessaire de changer la position du bras (en haut, en bas, de côté, etc.).
<i>Différent</i>	
<i>Identique</i>	Pendant les difficultés de rotation, tenir les massues dans une position instable sur le côté interne ou externe de la main est considéré comme position <i>identique</i> . 

	<ul style="list-style-type: none"> • Positions d'équilibre instable non valables : l'engin ne doit pas être coincé <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>par les bras/mains</u> ○ coincé sans risque de perte afin d'être considéré comme position d'équilibre instable <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Une position de l'engin suspendu sur une surface large du corps sans risque de perte n'est pas considérée comme un élément d'équilibre instable. <div style="text-align: center;">  </div>
---	---



3) Petits lancers / reprises : Explications

<i>Note:</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Le petit lancer doit être proche du corps. Moins d'une fois la hauteur de la ou du gymnaste. Cette hauteur varie selon la position du ou de la gymnaste (ex : à genoux ou debout). • Le lancer ou la reprise doit se faire pendant la DC.
---	--

4) Grand ou moyen lancer : Explications

<i>Note:</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyen lancer – une à deux fois la hauteur de la ou du gymnaste. • Grand lancer – plus de deux fois la hauteur de la ou du gymnaste. • Note : La hauteur varie selon la position du ou de la gymnaste (ex : à genoux ou debout). • Note : pour 2 massues  (2 massues emboîtées = 2 massues).
---	---

5) Reprise : Explications

<i>Note:</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Note : pour 2 massues  (2 massues emboîtées = 2 massues).
---	--

11.5. ENGIN STATIQUE

- L'engin doit être en mouvement ou en position d'équilibre instable, pas seulement posé/coincé pour une longue période.
- L'engin statique est un engin tenu/coincé ou abandonné sur le sol pendant une longue période :
 - L'engin est tenu fermement avec une ou deux mains et/ou par une partie du corps ou plus (pas en position instable) ou abandonné sur le sol.
 - « Pendant une longue période » signifie être tenu pour plus de 4 secondes **ou** pendant plus d'un élément corporel (par ex : élément préparatoire à la difficulté et la difficulté elle-même).

12. COMBINAISON DE PAS DE DANSE (S)

12.1. EXIGENCES : Chaque S doit être exécutée

- Avec au minimum 1 élément technique fondamental de l'engin.
- D'une durée minimale de 8 secondes, commençant par le premier mouvement de danse ; tous les pas doivent être clairs et visibles pendant toute la durée.
- Exécutés en accord avec le **tempo, le rythme, le caractère et les accents de la musique.**
- Avec au minimum 2 différentes variétés de mouvement : rythme et/ou directions et/ou niveaux.

12.2. Ce qui suit est possible pendant une S :

- Une ou des **M** pour autant que cela n'interrompe pas la continuité de la danse. Elle(s) est/sont comptée(s) dans les 8 secondes.
- Des lancers (petits, moyens, grands) pour autant qu'ils soutiennent l'idée de la danse ou aident à augmenter l'amplitude et la variété du mouvement.

12.3. Il n'est pas possible d'exécuter :

- un **R** pendant les **S**.
- une **S** complètement au sol.
- une DC pendant les **S**.

Explications Guide pour la création des combinaisons de pas de danse
<i>Des pas liés, continus, à savoir : Tout pas de danse classique, tout pas de danse de salon, tout pas de danse folklorique, tout pas de danse moderne...</i>
<i>Les transitions entre les mouvements doivent être logiques et fluides, sans arrêt inutile ou mouvement préparatoire prolongé.</i>
<i>Les pas de danse doivent être exécutés à différents niveaux et/ou dans différentes directions et/ou avec différentes vitesses et modalités de mouvement (y compris le possible passage au sol) et ne doivent <u>pas</u> être de simples mouvements sur le praticable (comme marcher, piétiner, courir) avec un travail de l'engin. Marcher, piétiner et courir peuvent faire partie de la combinaison s'ils sont intégrés à un pas de danse.</i>
<i>Les pas doivent être créés avec différents rythmes avec l'engin en mouvement pendant l'ensemble de la combinaison (différents plans / axes, directions et niveaux).</i>
<i>Avec déplacement partiel ou complet.</i>

12.4. Les combinaisons de pas de danse ne sont pas valables dans les cas suivants :

- La durée est inférieure à 8 secondes.
- Une altération grave dans le travail technique de base de l'engin (faute de 0.30 point ou plus par les Juges Exécution).
- Une altération grave dans le travail corporel (faute de 0.30 point ou plus par les Juges Exécution).
- Absence de relation entre le rythme et le caractère de la musique et le corps et les mouvements de l'engin.
- Sans un minimum de 2 variétés différentes de mouvement : modalités, rythme, directions ou niveau dans chaque combinaison de pas de danse.
- Absence de minimum 1 élément technique fondamental de l'engin.
- L'ensemble de la combinaison de pas est exécutée au sol.

12.5. Valeur : 0.30 pour chaque **S**.

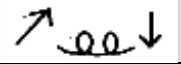

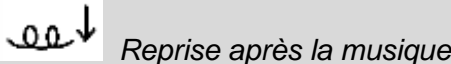
13. ELEMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R)

13.1. EXIGENCES :

Exigences de base pour les R : les R seront valables seulement si toutes les trois exigences de base (ci- dessous) sont remplies :

Symbole	Valeur de base	Actions	Description de la base
R	0.20	Lancer de l'engin	Grand ou moyen lancer
		Min. 2 rotations de base du corps	rotations de base complètes du corps exécutées : <ul style="list-style-type: none">• Chaque rotation de 360°• Sans interruption• Avec un passage sans contrôle visuel dans l'une des rotations• Autour de n'importe quel axe• Avec ou sans passage au sol• Avec ou sans changement de l'axe de rotation du corps• La première rotation de base peut être exécutée pendant le lancer ou sous le vol de l'engin
		Reprise de l'engin	Reprise à la fin des rotations de base ou pendant la dernière rotation ou selon les critères.





- La valeur de base des **R** peut être augmentée en utilisant des critères supplémentaires. Un critère supplémentaire peut être exécuté pendant le lancer, pendant la rotation du corps sous le vol de l'engin et pendant la reprise de l'engin.
- La valeur des **R** est déterminée par le nombre de rotations et les critères exécutés ; si la rotation finale est exécutée après la reprise, la rotation et les critères en lien avec cette rotation (éventuellement le niveau et/ou l'axe) ne sont pas valables.






























Explications : Reprise à la fin des rotations	Valable
	Oui (R)
	Non (interruption entre les 2 rotations de base)
	Non

- Tous les **R** doivent être différents, sans tenir compte du nombre de rotations.
- La même rotation (éléments pré-acrobatiques, chaîné, etc.) peut être exécutée soit de manière isolée soit dans une série et peut être utilisée une fois dans une **R** et une fois dans une **M**. La répétition de n'importe laquelle de ces rotations (isolée ou en série) dans une 2^{ème} **R** invalide la R. De même que la répétition de n'importe laquelle de ces rotations (isolée ou en série) dans une 2^{ème} **M** invalide la M.
- On entend par "même rotation", une rotation exécutée de manière identique. Par exemple une roue effectuée à une main est différente d'une roue effectuée à 2 mains. Une souplesse avant avec départ au sol est différente d'une souplesse avant départ debout même si la réception est identique.
- Cas du boomerang au ruban : Pour qu'une R sous un boomerang soit validée, elle doit être exécutée avec un lancer en l'air du ruban avant ou pendant la première rotation. Les rotations suivantes peuvent se faire avant, pendant et/ou après que la baguette touche le sol à condition que les rotations soient liées. La baguette doit être rattrapée correctement pour que le R soit validé.

13.2 Tableau récapitulatif des critères additionnels pour R

Pendant le vol de l'engin	
Symbole	Critères additionnels pour R + 0.10 à chaque fois
R3, R4 etc.	Rotation supplémentaire du corps autour de n'importe quel axe, pendant le vol de l'engin.
≠	Changement de l'axe de rotation du corps et/ou changement du niveau pendant les rotations (pour chaque changement).

	Pendant le lancer ou la reprise de l'engin
Symboles	Critère général pour tous les engins + 0.10 à chaque fois
	En dehors du champ visuel
	Sans l'aide des mains
	Reprise ou lancer pendant la rotation du corps
	Sous la jambe / les jambes

Symboles	Critère spécifique du lancer + 0.10 à chaque fois	Symboles	Critère spécifique de la reprise + 0.10 à chaque fois
	Passage à travers l'engin pendant le lancer ( , )		Passage à travers l'engin pendant la reprise ( , )
	Lancer après des rebonds sur le sol / lancer après un roulement sur le sol – tous les engins		Relancer direct / rebond sans arrêt – tous les engins
	Lancer de la corde ouverte et tendue()(tenue par une extrémité ou par le milieu)		Reprise de la corde avec une extrémité dans chaque main
	Lancer avec rotation autour de son axe () ou rotation sur le plan horizontal ()		Reprise directe avec un roulement de l'engin sur le corps ( , )
	Lancer des 2 massues (): simultanément, asymétrique, en cascade (double ou triple)*		Reprise du ballon avec une main ()
	Lancer sur le plan oblique ( , )		Reprise directe en rotation du cerceau ()
			Reprise mixte ( , )

Massues ↗

- **Les lancers asymétriques** doivent être exécutés avec une 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 plans ou directions.
- **Les lancers en cascade (double ou triple)**. Les deux massues sont ensemble en l'air pendant une partie du lancer en cascade.
- Un lancer des massues qui n'est ni en cascade ni asymétrique est **un lancer simultané**. Il peut être effectué avec des massues emboîtées.

*Note : le relancer/rebond direct sans arrêt (✓) – tous les engins

- Le relancer/rebond est la partie principale des **R** (partie du lancer initial pour les **R**) ; dans ce cas, il est nécessaire de reprendre le lancer/rebond pour que les **R** soient valables.
- Les critères exécutés pendant le relancer/rebond sont valables.
- Le critère pendant la reprise de l'engin après le relancer/rebond n'est pas évalué comme partie des **R** parce que, dans la plupart des cas, la hauteur du relancer/rebond n'est pas la même que celle du lancer initial. La reprise du relancer peut être utilisée comme partie d'une Maîtrise d'engin (**M**).

Explications et exemples : notations des R

$R2 \otimes \downarrow = 0.40$: Lancer et deux rotations 0.20, reprise **durant** la seconde rotation 0.10 en dehors du champ visuel 0.10.

$\neq R3 \downarrow = 0.50$: Lancer sans l'aide des mains 0.10 et trois rotations (base 0.20 + rotation supplémentaire 0.10), reprise du ballon avec une main 0.10.

13.3. CHOIX DES MOUVEMENTS CORPORELS DANS LES R

Des difficultés corporelles peuvent être utilisées

- Avec une rotation (exemple : sauts et rotations pendant le lancer et ou la reprise) : ces rotations comptent dans le nombre de rotations dans le **R** et comme **DC**.
- Sans rotation si la **DC** est exécutée pendant le lancer et pour autant que les 2 rotations de base commencent immédiatement après la **DC** sans pas intermédiaire. La **DC** est prise en compte et permet de varier la modalité de lancer des **R**.
- Sans rotation si la **DC** est exécutée pendant la reprise pour autant qu'elle soit exécutée en accord avec la définition des **R**. La **DC** est prise en compte et permet de varier la modalité de reprise des **R**.

13.4. ELEMENTS PRE-ACROBATIQUES

13.4.1. Seuls les groupes d'éléments pré-acrobatiques suivants sont autorisés:

- Roulades en avant et en arrière, sans arrêt dans la position, sans temps de suspension (technique incorrecte : pénalisation par le Juge Exécution).
- Renversment en avant, en arrière et latéral, sans arrêt dans la position, sans temps de suspension (technique incorrecte : pénalisation par le Juge Exécution).
- «Poisson»: renversment au sol sur une épaule avec passage par la verticale du corps étendu



13.4.2. Les renversements et roues sont considérés comme différents :

- En avant ou en arrière ou latéralement.
- Avec appui sur une main ou sur deux mains.
- Sur les avant-bras, sur la poitrine ou sur le dos.
- Avec ou sans changement des jambes.
- Positions de départ et réception : sur le sol ou debout.
- Les renversements en appui sur la tête ne sont pas autorisés car ils représentent un danger pour la/le gymnaste.

13.4.3. Les éléments suivants sont autorisés mais ne sont pas considérés comme éléments pré-acrobatiques:

- L'appui dorsal sur les épaules.
- Le grand écart antéropostérieur ou facial, en appui sur le sol, sans arrêt dans la position.
- Appui sur une ou deux mains, ou les avant-bras, sans autre contact avec le sol, sans renversement du corps et sans arrêt à la verticale.

13.4.4. Tous les groupes d'éléments pré-acrobatiques autorisés et les éléments non-considérés comme éléments acrobatiques peuvent faire partie de l'exercice à condition qu'ils soient réalisés en liaison avec un élément technique de l'engin sans arrêt dans la position à l'exception d'une courte pause de manière à pouvoir reprendre l'engin durant l'élément.

13.4.5. Le même élément pré-acrobatique peut être utilisé une fois dans un élément dynamique de rotation (**R**) et une fois dans une maîtrise d'engin (**M**).

14. MAITRISE (M)

14.1. DEFINITION

Une synchronisation entre l'engin et le corps consistant au minimum en 1 Base + 1 critère.

14.1.1 Peut être exécutée :

- De manière isolée.
- Pendant une **DC** : l'élément technique de base validera la **DC** et la DC devient critère.
- Pendant un **S**.

14.1.2 Chaque **M** doit être différente.

14.2. EXIGENCES

14.2.1 Les éléments de **M** sont valables si les exigences définies pour la ou les Base(s) et le ou les Critère(s) sont respectées.

14.2.2 Les éléments de **M** ne sont pas valables :

- En cas de perte totale d'équilibre avec chute.
- En cas d'une altération grave de la technique de base de l'engin (faute technique de 0.30 ou plus).
- En cas de répétition d'éléments pré-acrobatiques.
- En cas de répétition d'une maîtrise à l'identique.

14.3 VALEUR :

14.3.1 Chaque Base est un élément technique de l'engin fondamental ou non-fondamental. La base a une valeur de 0.10. Les Critères ont chacun une valeur de 0.10 point. Une base sans critère et un critère sans base ont une valeur de 0.00 point

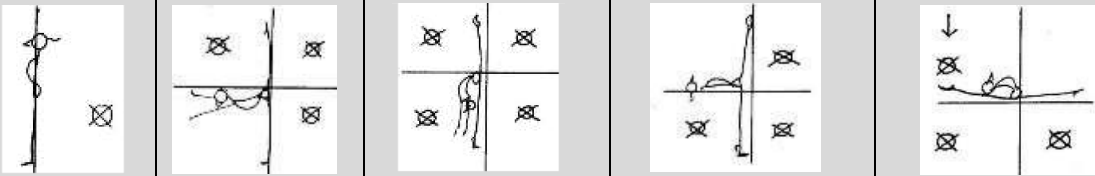






14.3.2 Exemple de calcul de base coordonnée avec 1 ou plusieurs critères figurant dans la liste ci-dessous, une M n'a pas de valeur maximum :

Exemples de M	Valeur
Elément fondamental ou non-fondamental + 1 critère	0.20
Elément fondamental ou non-fondamental + 2 critères	0.30
Elément fondamental ou non-fondamental + 6 critères	0.70

14.4 CRITERES :

Symboles	Critères
⊕	Sans l'aide des mains
⊗	En dehors du champ visuel
o	Avec rotation du corps (180° et plus)
DC	Exécuté pendant une difficulté de saut, d'équilibre ou de rotation
← U	Corde tournant en arrière (ouverte ou pliée) pendant les sauts ou sautillés Corde – bras croisés pendant les sauts ou sautillés
⌘	Sous la jambe / les jambes
✳	Transmission sans l'aide des mains avec au minimum 2 différentes parties du corps
3→	Exécuté en série sans interruption (minimum 3)
⊗	Double rotation (ou plus) à travers l'engin pendant les sauts ou sautillés
≡	Position au sol (également valable pour l'appui sur le genou)
⊕	Passage à travers l'engin pendant le lancer ou la reprise
∨	Lancer après rebond sur le sol ou Lancer après un roulement sur le sol ou Re-lancer /repoussé direct
┆	Lancer de la corde ouverte et tendue (tenue par une extrémité ou au milieu de la Corde)
⊖	Lancer avec rotation autour de son axe (Cerceau) ou rotation sur le plan horizontal (Massue(s))
↗	Lancer oblique ○ ● ∥
↗	Lancer des 2 massues (∥) : simultanément, asymétrique, « Cascade » (double ou triple)
∩	Reprise de la corde avec une extrémité dans chaque main
↔	Petit/moyen lancer asymétrique des 2 massues
⬇	Reprise directe avec un roulement de l'engin sur le corps
↓	Reprise du ballon (●) à une main
⊙	Reprise directe du ○ en rotation
↕	Reprise mixte U, ∥

14.5 EXPLICATION ET EXEMPLES

Symboles	Critères
≠	<p>Sans l'aide des mains. 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(s) main(s), mais ensuite l'engin doit avoir un mouvement autonome complet sans l'aide de la (des) main(s).
⊗	<p>En dehors du champ visuel / Exemples :</p> 
o	<p>Avec un élément de rotation (180° et plus) sur l'axe vertical, sagittal ou frontal du corps. Exemples : pivot, chaîné, renversement, tour plongé, etc.</p>
DC	<p>Exécuté pendant une difficulté de saut, d'équilibre, ou de rotation. Exemple: Long roulement du ballon sur le dos pendant un saut  (DC ). Reprise du cerceau directement avec un roulement sur le dos pendant un équilibre  (DC .</p>
/	<p>Lancer, reprise ou maniement d'engin dans une relation engin-corps exécuté sous la jambe / les jambes : Exemples</p>  <p>Exemples : rotation du ballon sur le doigt sous la jambe, ou moulinets des massues sous la jambe pendant une rotation du corps...</p>
3→	<p>Exécuté en série sans interruption. La série est composée de la succession de 3 éléments d'engin différents issus du même groupe technique d'engin, tous avec changement des plans, directions, niveaux, hauteur, rythme ou changement de la relation corps-engin seulement. Exemple : 3 longs roulements sur le corps, 3 petits lancers différents des deux massues, etc.</p>
≡	<p>Lancer, reprise, longs roulements de l'engin sur le corps ou dans une relation corps-engin 0 dans une position au sol (aussi valable pour l'appui sur le genou). Exemples :</p> 

15. SAUTS

15.1. Généralités

15.1.1 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 bassin au-dessus de la position du bassin du/ de la gymnaste en position debout) qui permet de montrer la forme.

15.1.2 Un saut **sans une hauteur suffisante qui permet de montrer la forme fixée et bien définie** ne sera pas valable en tant que difficulté et sera pénalisé en exécution.

15.1.3 Les sauts, qui ne sont pas coordonnés **avec au minimum 1** élément technique fondamental spécifique à chaque engin et/ou un élément des groupes techniques d'engin non-fondamentaux, ne seront pas valables en tant que difficulté de saut. En revanche il sera comptabilisé dans le nombre total de DC exigé (cf. programme fédéral).

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

Même forme : appui d'un ou deux pieds (à moins que ce soit mentionné autrement dans le tableau) ; nombre de rotations pendant le vol.

15.1.5 La série de sauts est composée de 2 **sauts égaux** (même forme) **successifs** ou plus, exécutés avec ou sans un pas intermédiaire (selon le type de saut). Chaque saut de la série compte comme une difficulté.

15.1.6 Pour tous les sauts de difficulté avec boucle, le pied ou un autre segment de la jambe doit être proche de la tête (position de boucle fermée, toucher n'est pas requis, un écart maximum de 10 cm est toléré).



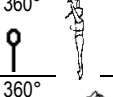
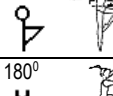

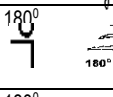
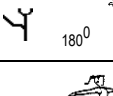


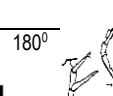
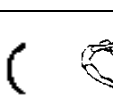




15.1.7 Pour tous les sauts de difficulté avec flexion en arrière du tronc, la tête doit être proche de la jambe (toucher n'est pas requis, un écart maximum de 10 cm est toléré).

15.1.8 L'évaluation de la rotation du corps entier **pendant le vol** commence 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.

15.1.9 Les sauts combinés avec plus d'une action (par exemple saut enjambé avec flexion et 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 et non pas 2 différentes images et formes (pas de mouvement à bascule).



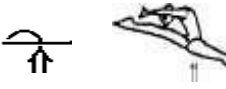



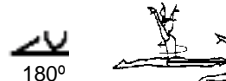






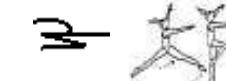
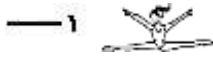



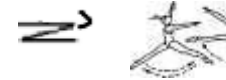


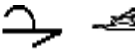



15.2.

Tableau des difficultés de sauts (^)

Types de sauts	Valeur					
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20
1. Saut groupé genoux au-dessus de l'horizontale.						
2. « Ciseaux » avec jambes fléchies, genoux au-dessus de l'horizontale.						
3. Saut avec jambes tendues.						
4. Saut en passé (Jambe libre pliée devant ou de côté).						
5. Saut avec la jambe libre tendue à l'horizontale.						
6. Saut avec la jambe libre tendue de côté à l'horizontale.						
7. Saut avec la jambe libre tendue à l'horizontale en arabesque.						
8. Saut avec la jambe libre à l'horizontale en attitude.						
9. « Cabriole » en avant Les jambes doivent être à 45° minimum. La réception se fait sur 1 jambe.						
10. « Cabriole » de côté.						
11. « Cabriole » en arrière ou avec rotation (180° ou plus).						
12. Saut cambré ou avec rotation (180° ou plus).						

Pour les Cabrioles :
Les jambes doivent être à 45° minimum.
La réception se fait sur 1 pied.



















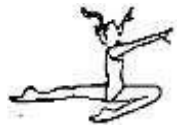

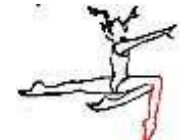

	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20
13. « Ciseaux » avec changement de jambes en avant à l'horizontale, également au-dessus de l'horizontale, pied d'appel très haut, tout le pied plus haut que la tête, ou avec changement des jambes en arrière (à l'horizontale), ou avec boucle.		 <i>(tout le pied plus haut que la tête)</i>				
14. Saut carpé.				<i>Tronc fléchi en avant : 30° d'écart maximum entre le tronc et les jambes. Jambes à l'horizontale. Écart de 120° minimum.</i>		
15. Cosaque, jambe tendue devant à l'horizontale, ou avec rotation (180° ou plus), ou avec rotation et tronc en avant.		 180°	 180°	<i>Dans le saut cosaque, le pied de la jambe fléchie doit être à moins de 10cm de la fesse et le genou au niveau de l'horizontale</i>		
16. Cosaque, jambe tendue devant, tout le pied plus haut que la tête, ou avec rotation (180° ou plus).						
17. Cosaque, jambe tendue de côté, tout le pied plus haut que la tête, ou avec aide (Zhukova) et/ou avec rotation (180° ou plus).		 180°	 180°			
18. Saut à boucle avec une jambe, appel de un ou deux pieds, ou avec rotation (180° ou plus).		 180°				
19. Saut à boucle avec les deux jambes.						
20. Enjambée, ou avec boucle, ou avec flexion du tronc en arrière, ou appel et réception sur le même pied (Zaripova).				 (Zr)		

	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20
21. Enjambée, appel des 2 pieds, ou avec boucle ou avec flexion du tronc en arrière.						
22. 2 enjambées ou plus successives avec changement du pied d'appel.					2 	(1.40) 
23. Enjambée avec rotations.				180° 	180° 	180° 
24. Enjambée avec changement de jambes (passage avec jambes tendues).						
25. Enjambée avec changement de jambes (passage avec jambes pliées).						
26. Enjambée latérale, appel d'un pied.						
27. Enjambée latérale, appel des deux pieds.				Buste horizontal 		
28. Enjambée avec changement de jambes (passage avec jambes pliées) (passage avec jambes tendues).						
29. Biche, appel de 1-2 pieds, avec boucle ou avec rotation, ou avec flexion arrière du tronc.				 180°		
		180° 	180° 			

	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00	1.20
30. Biche avec changement de jambes (passage avec jambe pliée ou tendue).						
31. Fouetté (retour sur la jambe d'appel) ou avec boucle avec une ou deux jambes.	<p><i>Fouetté :</i> <i>Pas de changement de jambe mais la rotation doit se réaliser en l'air.</i> <i>Attention à la rotation du buste entier (180° (tour en vol)).</i></p>					
32. Fouetté avec grand écart, avec boucle ou avec flexion arrière du tronc.						
33. Fouetté avec biche, ou avec boucle ou avec flexion du tronc.						
34. «Revoltade» passage d'une jambe tendue au-dessus de l'autre.						
35. "Entrelacé".	<p><i>Entrelacé :</i> <i>Changement de jambe en l'air avec un demi-tour en vol.</i></p>					
36. " Entrelacé " avec grand écart.						
37. Biche en tournant (Jeté en tournant).						
38. Enjambée en tournant (Jeté en tournant).						
						<p>valeur 1.4</p>
39. Papillon .	<p><i>(passage de la jambe libre par une position proche de l'horizontale, passage de la jambe d'appel à l'horizontale. Pendant le vol, la position du tronc est proche de l'horizontale).</i></p>					

15.3. Directives techniques

Les exemples suivants de difficultés de saut sont faits afin de servir de guide pour distinguer les déviations de forme des difficultés qui sont valables de celles qui ne le sont pas.

Types de sauts	VALABLE	PAS VALABLE : Forme incorrecte	
Cosaque 			
Enjambé (180° requis) 			
Enjambé à boucle 			
Boucle avec deux jambes 			
Enjambée avec flexion du tronc en arrière 	 		
Biche 			

16. EQUILIBRES

16.1. Généralités

16.1.1 Il y a 3 types de difficultés d'équilibre

- Equilibre sur un pied : relevé ou pointé ou pied plat,
- Equilibre sur d'autres parties du corps,
- Equilibre dynamiques.

16.1.2 Caractéristiques de base:

- **Equilibres sur un pied**
 - Exécuté sur demi-pointe (relevé ou pointé) ou sur pied plat,
 - Forme définie et clairement fixée avec une position fixe.
- **Equilibres sur d'autres parties du corps**
 - Exécuté sur différentes parties du corps,
 - Forme définie et clairement fixée avec une position fixe.
- **Equilibres dynamiques**
 - Exécuté d'un mouvement fluide et continu vers un autre mouvement,
 - Forme clairement définie. Toutes les parties pertinentes du corps sont dans la position correcte au même moment.

16.1.3 Toutes les difficultés d'équilibre doivent être exécutées avec **1 élément technique d'engin fondamental ou non-fondamental**. Les équilibres, qui ne sont pas coordonnés **avec au minimum 1** élément technique fondamental spécifique à chaque engin et / ou un élément issu des groupes techniques d'engin non-fondamental, ne seront pas valables comme difficulté. En revanche il sera comptabilisé dans le nombre total de DC exigé (cf. programme fédéral).

16.1.4 Les éléments techniques d'engin (fondamentaux ou non-fondamentaux) doivent être comptés **à partir du moment où la position d'équilibre est fixée jusqu'au moment où la position commence à changer ou à n'importe quel moment pendant la réalisation d'un équilibre dynamique**.

16.1.5 L'exécution de l'équilibre sur une jambe d'appui **tendue ou pliée** ne change pas la valeur de la difficulté d'équilibre.

16.1.6 Pour toutes les difficultés d'équilibre avec boucle, le pied ou un autre segment de la jambe doit être proche de la tête (position de boucle fermée, toucher n'est pas requis. Un écart de 10 cm maximum est toléré).

16.1.7 Pour toutes les difficultés d'équilibre avec flexion du tronc en arrière, la tête doit être proche d'une partie de la jambe (toucher n'est pas requis. Un écart de 10 cm maximum est toléré).

16.1.8 Dans un exercice, un(e) gymnaste ne peut exécuter qu'une difficulté avec « **tour lent** » de 180° sur demi-pointe ou sur pied plat. Valeur : 0.10 point sur pied plat / 0.20 sur demi-pointe + Valeur de la difficulté.

16.1.9 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 (le « tour lent » n'est pas considéré comme une rotation du corps). 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 » (+ faute d'exécution). En revanche il sera comptabilisé dans le nombre total de DC exigé. cf. programme fédéral

16.1.10 Il n'est pas autorisé d'exécuter un « tour lent » sur le genou, sur les avant-bras ou en position « cosaque ».

16.1.11 La répétition d'équilibres de même forme avec ou sans « tour lent » n'est pas valable. En revanche il sera comptabilisé dans le nombre total de DC exigé (cf. programme fédéral).

16.1.12 L'équilibre Fouetté est une difficulté d'équilibre qui comprend au minimum 3 formes identiques ou différentes, exécutées sur demi-pointe, avec appui du talon entre chaque forme, avec ou sans l'aide des mains, avec un tour de minimum 90° au total. Chaque forme de l'équilibre doit être montrée avec un accent clair (position claire). 1 élément technique d'engin fondamental ou non-fondamental est requis à n'importe quelle phase pendant cette difficulté.

16.1.13 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.

16.1.14 Les équilibres sur un pied peuvent être exécutés sur demi-pointe ou sur pied plat. Sur le pied plat, la valeur est diminuée de 0.10 point et le symbole comprend une flèche (↓).

16.1.15 Les équilibres dynamiques peuvent être exécutés soit sur demi-pointe soit sur pied plat sans changement de valeur ou de symbole (à l'exception des équilibres fouettés).

16.1.16 Un équilibre avec un changement de niveau du/de la gymnaste (jambe d'appui progressivement fléchie ou/et retour à la position tendue) :



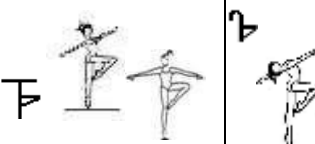





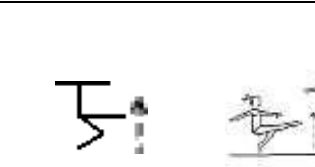
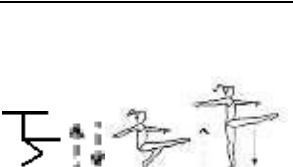
16.1.16.1.1 Il est nécessaire de maintenir la position verticale du tronc et la position horizontale de la jambe libre.

16.1.16.1.2 Transition d'une forme à une autre – de la position « jambe tendue » à « jambe pliée » (ou/et vice versa) - doit être lente et clairement progressive, pendant laquelle le ou la gymnaste doit maintenir, du début à la fin, la position sur demi-pointe (ne pas poser le talon).

Si l'une des deux formes n'est pas valable, on pourra valider la forme valide si celle-ci est exécutée correctement (forme maintenue) et avec au minimum 1 élément technique et si celle-ci n'est pas identique à une difficulté déjà faite.








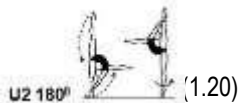


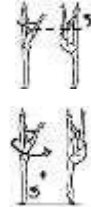
16.2. .

Tableau des difficultés d'équilibres (T)

Types d'équilibres	Equilibres sur le pied		Valeur		
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00
0. Equilibre fesses.45° entre buste et jambes. Buste et jambes parfaitement droits.					
1. Jambe libre en arrière, plus basse que l'horizontale, 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. Devant : jambe libre à l'horizontale (tendue ou pliée), ou avec flexion du tronc en arrière à l'horizontale.					
	La position pliée doit être claire et définie 				
4. Avec changement du niveau du ou de la gymnaste, flexion progressive de la jambe d'appui ou/et retour à la position tendue					
					

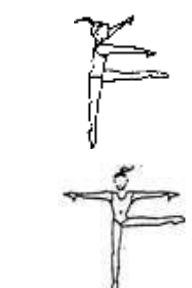
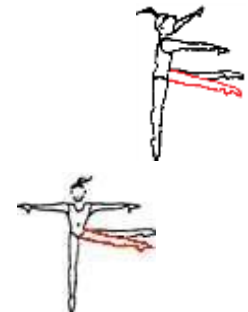
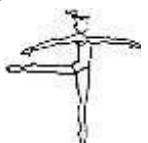



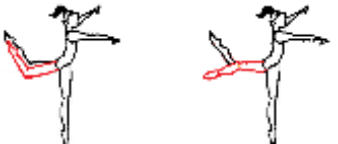

	0.20	0.40	0.60	0.80		1.00
5. Grand écart avec ou sans aide ou tronc en avant à l'horizontale ou en dessous.						
6. De côté : jambe libre à l'horizontale ou tronc de côté à l'horizontale.						
7. Grand écart avec ou sans aide ou tronc de côté à l'horizontale ou en dessous						
8. Arabesque: jambe libre à l'horizontale ou avec tronc devant à l'horizontale ou en arrière à l'horizontale ou en dessous, grand écart avec ou sans aide.						
9. Boucle avec ou sans aide ou grand écart avec tronc à l'horizontale.						
10. Attitude, avec tronc à la verticale ou avec flexion du tronc en arrière.						



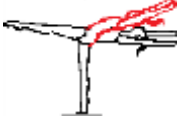




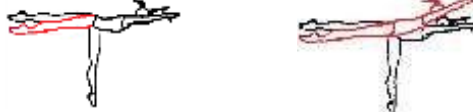



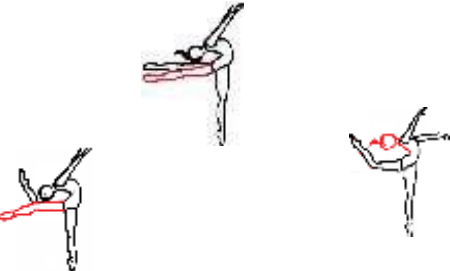



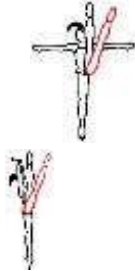

11. Cosaque, jambe libre à l'horizontale : toutes les directions.					
12. Cosaque, jambe libre devant ou de côté (pied plus haut que la tête), avec ou sans aide.					
Equilibres sur une autre partie du corps					
13. Jambe libre devant (pied plus haut que la tête), avec ou sans aide.	 Ou jambe libre horizontale. 	 			
14. Jambe libre de côté (pied plus haut que la tête), avec ou sans aide.	 Ou jambe libre horizontale. 	 			
15. Jambe libre en grand écart derrière (pied plus haut que la tête), avec ou sans aide.					
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00
16. Boucle, avec ou sans aide.					
17. Equilibre sur le sol avec le tronc levé (les jambes peuvent être écartées de la largeur des épaules).					
18. Equilibre avec aide sur la poitrine ; avec (Kabaeva) ou sans aide des mains (les jambes peuvent être écartées de la largeur des épaules).					






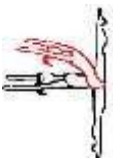





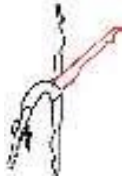
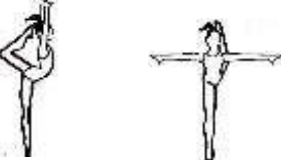
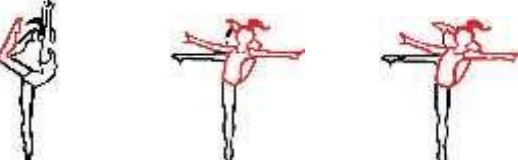
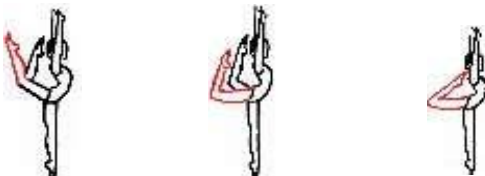
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00
Equilibres dynamiques					
19. Passage du ventre à la poitrine.					
20. Equilibres dynamiques avec onde totale du corps avec passage vers ou depuis le sol. Il n'est pas demandé une grande flexion du tronc, mais par contre une réalisation fluide, sans interruption.					
21. Fouetté : min. 3 formes identiques ou différentes avec cuisse à l'horizontale pour min. 2 formes ; jambe au-dessus de l'horizontale pour min. 2 formes.			 Jambe à l'horizontale pour min. 2 formes + min. 1/2 tour.		 Jambe au-dessus de l'horizontale pour min. 2 formes + min. 1/2 tour.
22. Equilibres dynamiques avec appui sur les avant-bras avec ou sans mouvement des jambes (les difficultés sont considérées comme identiques).		 mouvement en avant sur les coudes.		 mouvement en arrière sur les coudes.	 U2 180° (1.20)
23. Equilibre dynamique avec 2 ou 3 formes (Utyacsheva) ; également avec tour.				 U ₂ ou vice versa. U ₃ (1.00)	avec tour de 180° à n'importe quelle phase, ou vice-versa. U 180° (1.20) 
24. Equilibre dynamique : grand écart devant avec aide, passage de la jambe libre à la position grand écart arrière avec aide (Gizikova), ou grand écart devant avec aide, demi-tour du tronc à la position grand écart arrière avec aide (Kapranova).				 Gz ou vice versa. Kp ou vice versa.	

9.3 Directives techniques

Les exemples suivant de difficultés d'équilibre sont faits afin de servir de guide pour distinguer les déviations de forme des difficultés qui sont valables de celles qui ne le sont pas.

Types d'équilibres/Base	VALABLE	PAS VALABLE : Forme incorrecte
<p>Jambe libre à l'horizontale devant / de côté (90° requis).</p> 		
<p>Arabesque, jambe libre à l'horizontale.</p> 		
<p>Attitude</p> 		

<p>Jambe libre à l'horizontale, tronc en arrière à l'horizontale</p>  <p>Jambe libre à l'horizontale, tronc de côté à l'horizontale</p> 	  <p>ou</p>	 
<p>Arabesque, tronc en avant à l'horizontale</p> 		
<p>Arabesque/Attitude avec flexion du tronc en arrière</p>  		
<p>Grand écart devant / de côté sans aide</p>  		 <p>(valable seulement en tant qu'équilibre en avant ou de côté à l'horizontale)</p>

<p>Grand écart en arrière sans aide</p> 	<p>(légère position asymétrique)</p> 	<p>(valable seulement en tant qu'arabesque)</p> 
<p>Grand écart devant sans aide avec flexion du tronc en arrière à l'horizontale</p> 		
<p>Grand écart de côté sans aide avec tronc de côté à l'horizontale</p> 	<p>(légère position asymétrique)</p> 	
<p>Grand écart devant avec flexion du tronc en arrière en dessous de l'horizontale.</p> 		
<p>Boucle sans aide</p> 	<p>(légère position asymétrique)</p> 	

17. ROTATIONS

17.1. Généralités

17.1.1 Il y a 2 types de rotations:

- Rotations sur le pied: sur demi-pointe (pivot) ou sur pied plat,
- Rotations sur d'autres parties du corps.

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

- Rotation de base de 360° au minimum (à l'exception des difficultés de rotation # 6,9,17 où la rotation de base est de 180°),
- Avoir une forme fixée et bien définie pendant la rotation jusqu'à la fin.

Note: une forme bien définie signifie que la forme correcte prise par le ou la gymnaste est maintenue fixée pendant une rotation de base au minimum ; de légères déviations dans la forme = fautes d'exécution. Si la forme n'est pas reconnaissable ou n'est pas du tout fixée, la difficulté n'est pas valable. En revanche elle sera comptabilisée dans le nombre total de DC exigé (cf. programme fédéral).

17.1.2 La rotation sera évaluée selon le nombre de rotations exécutées. En cas d'interruption (sautillé), seule la valeur des rotations déjà exécutées avant l'interruption sera valable.

17.1.3 Les rotations doivent être coordonnées **avec au minimum 1** élément technique fondamental spécifique à chaque engin et / ou un élément issu des groupes techniques d'engins non-fondamentaux à n'importe quel moment de la rotation afin d'être valable.

17.1.4 Dans la série de pivots identiques (2 ou plus), ils sont exécutés l'un après l'autre sans interruption et seulement avec reprise d'appui du talon. Chaque rotation dans une série compte comme une difficulté, à l'exception de la combinaison de « Fouettés » identiques, qui compte comme une difficulté.

17.1.5 Des pivots différents sont des pivots avec des formes différentes indépendamment du nombre de rotations (valable également pour les pivots « Fouetté »).

17.1.6 La jambe d'appui, **tendue ou pliée**, ne change pas la valeur de la difficulté.

17.1.7 **Pivot avec changement de forme**

- Compte comme 1 difficulté.
- Chaque forme du pivot doit avoir une rotation de base minimum.
- Le passage d'une forme à une autre doit être exécutée sans appui du talon et aussi directement que possible.
- Exécuté avec au minimum 1 élément technique fondamental spécifique à chaque engin et/ou un élément issu des autres groupes techniques d'engin non-fondamentaux pendant chaque composante de la difficulté de pivot.
- Si l'une des deux formes n'est pas valable, on pourra valider la forme valide si celle-ci est exécutée avec au minimum 1 élément technique.

17.1.8 **“Fouetté”**


- Compte comme 1 difficulté.
- 2 « Fouettés » ou plus de formes identiques ou différentes, connectés avec appui du talon.
- Diverses formes peuvent être exécutées :
 - isolé
 - combiné (consécutivement ou alternativement) dans le même « Fouetté » mais aucune de ces formes ne peut être répétée dans un autre pivot « Fouetté ».
- Exécuté avec au minimum 1 élément technique fondamental spécifique à chaque engin et/ou un élément issu des autres groupes techniques d'engin non-fondamentaux. Cependant l'engin ne doit pas rester statique pendant plus d'un tour.
- Si une forme n'est pas valide et/ou si l'engin reste statique pendant plus d'un tour, les précédentes rotations et uniquement les précédentes peuvent être validées si celles-ci ont été exécutées avec au minimum 1 élément technique. Ces formes (valides ou pas) ne pourront être répétées de manière isolée.
- Pour connaître la valeur de la difficulté, on additionne les valeurs de chaque rotation qui la compose. Par exemple : 1 rotation 360° jambe libre à l'horizontale + 1 rotation 720° en passé = $0.20+0.10+0.10=0.40$.

17.1.9 **Tour plongé (cf tableau ligne 19)**


- Compte comme une difficulté.
- 2 ou plus formes identiques reliées avec ou sans appui sur le talon (on additionne les valeurs de chaque rotation qui la compose).
- Exécuté avec au minimum 1 élément technique fondamental spécifique à chaque engin et/ou un élément issu des autres groupes techniques d'engin non-fondamentaux. Cependant l'engin ne doit pas rester statique pendant plus d'un tour.

17.1.10 Pivot avec changement du niveau du ou de la gymnaste (flexion progressive de la jambe d'appui ou/et retour à la position tendue).

- La première forme détermine la valeur de base.
- Il est nécessaire de maintenir la position verticale du tronc et la position horizontale de la jambe libre.
- La transition d'une forme (jambe d'appui tendue) à une autre forme (jambe d'appui pliée) (ou/et vice versa) doit être lente et clairement progressive, pendant laquelle le ou la gymnaste doit maintenir, du début à la fin, la position sur demi-pointe.
- Il est nécessaire d'ajouter une flèche (des flèches) spécifiant la direction du changement de niveau du ou de la gymnaste à droite du symbole.

 jambe d'appui avec flexion progressive : ajoute 0.10 point à la valeur de la difficulté de base.

 jambe d'appui fléchie à la position tendue : ajoute 0.20 point à la valeur de la difficulté de base.

 flexion progressive de la jambe d'appui et retour à la position tendue : ajoute 0.30 point à la valeur de la difficulté de base.



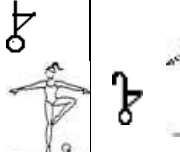

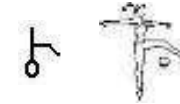
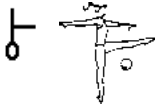
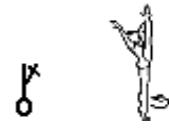

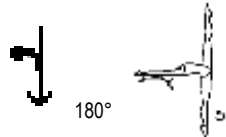

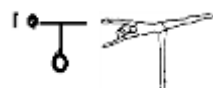
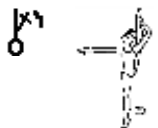
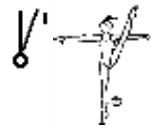
- Le nombre d'aller-retour n'est pas limité. On additionne les points de chaque descente et de chaque remontée.
- Si une flexion ou une remontée n'est pas valide, la ou les difficulté(s) précédente(s) et uniquement la ou les précédente(s) peuvent être validées si celles-ci ont été exécutées avec au minimum 1 élément technique.

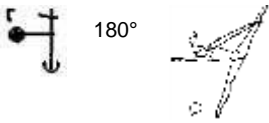
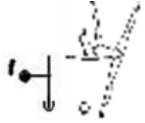
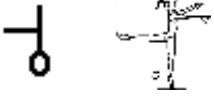

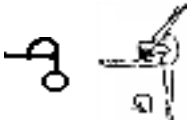



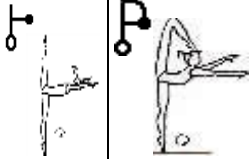
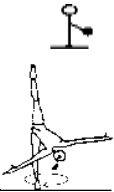







17.1.11 Critères pour le calcul des valeurs des difficultés de rotation.


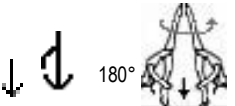
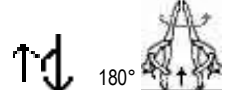
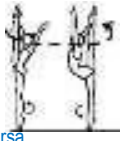



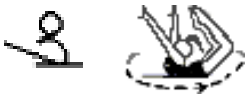





- La rotation compte comme 1 difficulté quelque soit le nombre de tour.
- La valeur de la difficulté est multipliée par le nombre de rotation complète.
- Exécuté avec au minimum 1 élément technique fondamental spécifique à chaque engin et/ou un élément issu des autres groupes techniques d'engin non-fondamentaux pendant chaque composante de la difficulté de pivot.

17.2.

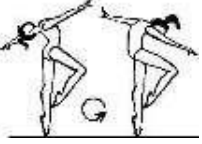






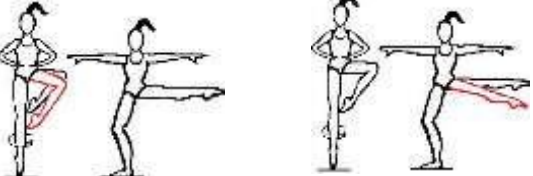
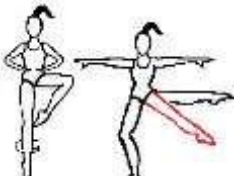

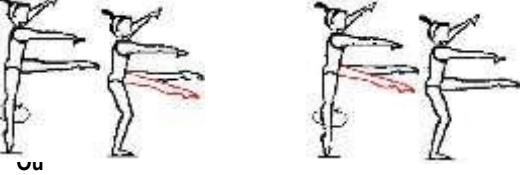
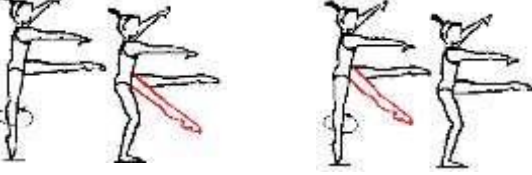



Tableau des difficultés de rotations (♂)

Types de rotations	Valeur				
	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00
Rotations sur le pied					
1. Jambe libre en avant, 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 partielle sur 1 jambe.					
5. Devant : jambe libre à l'horizontale (tendue ou pliée).					
6. Grand écart en avant avec ou sans aide ou tronc à l'horizontale.					
7. De côté : jambe libre ou tronc à l'horizontale.					
8. Grand écart de côté avec ou sans aide.					

Types de rotations	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00
9. Grand écart de côté avec ou sans aide, tronc à l'horizontale.			 180°		180° 
10. Arabesque: jambe libre à l'horizontale ou tronc à l'horizontale ou en arrière.					
11. Grand écart arrière avec ou sans aide.					
12. Grand écart arrière avec ou sans aide, tronc à l'horizontale ou boucle.					
13. Penché : corps penché à l'horizontale ou en dessous, jambe en arrière en grand écart ou à boucle, rotation sur le pied plat.				 	
14. Attitude ou boucle avec aide ou flexion arrière.					 
15. Fouetté: Passé ou avec jambe tendue à l'horizontale devant, de côté, "arabesque" ou "attitude".					

Types de rotations	0.20	0.40	0.60	0.80	1.00
16. Cosaque.					
17. Grand écart devant ; tronc penché en arrière en dessous de l'horizontale depuis une position debout ou depuis une position sur le sol.					
					
18. Grand écart devant avec aide, passage de la jambe libre à la position en grand écart avec jambe libre en arrière avec aide (Gizikova).				 Gz ou vice versa	
19. Tour plongé (Illusion) tronc penché vers l'avant / de côté ; également vers arrière.					
Rotations sur d'autres parties du corps					
20. Rotation sur le ventre, jambes proches de la boucle ou jambes en grand écart, sans aide des mains (Kanaeva) ou sur le dos (Ralenkova).	RI 		Kn 		
21. Rotation en grand écart avec aide, sans interruption, penché en avant ou en arrière.	 		 		

17.3. Directives techniques
 Les exemples suivant de difficultés de rotation sont faits afin de servir de guide pour distinguer les déviations de forme des difficultés qui sont valables de celles qui ne le sont pas.

Types de rotations/Base	VALABLE	PAS VALABLE: Forme incorrecte
Tour en spirale ("tonneau") avec flexion du tronc sur 1 jambe 		
Pivot sur demi-pointe ; grand écart arrière avec boucle, tronc en avant à l'horizonta 		
Fouetté en passé 		
Fouetté avec jambe à l'horizontale 		
Rotation sur le ventre, jambes proches de la position à boucle 		

EXERCICES INDIVIDUELS : ARTISTIQUE (A)

18. EVALUATION PAR LE JURY ARTISTIQUE

3 juges évaluent les fautes artistiques de l'exercice (A). Le Juge A doit pouvoir justifier sa note grâce aux symboles officiels ou à ses propres symboles.

19. COMPOSANTES ARTISTIQUES

19.1. UNITE DE LA COMPOSITION

19.1.1 Idée directrice : Caractère

- Une composition doit être développée afin de créer une image artistique unifiée ou une idée directrice du début à la fin, exprimée à travers les mouvements du corps et de l'engin.
- Le caractère de la musique doit être choisi en fonction de l'âge, le niveau technique, les qualités artistiques du ou de la gymnaste et dans le respect des normes éthiques.
- La musique doit être en harmonie avec l'exercice et le ou la gymnaste.
- Les différences dans le caractère et/ou dans la vitesse de la musique doivent être reflétées par les changements dans le caractère et/ou la vitesse des mouvements ; ces changements doivent être combinés harmonieusement.

19.1.2 Connexions

- La composition doit être développée par les éléments techniques, esthétiques et de connexion, où un mouvement passe de manière logique et fluide à un autre mouvement sans arrêt inutile ou mouvements préparatoires prolongés.
- L'utilisation de niveaux et directions différents de mouvements du corps, des directions et plans de l'engin différents doivent être liés entre eux dans un but précis.
- Les connexions entre les mouvements qui interrompent l'unité de la composition sont pénalisées à chaque fois :
 - Transitions entre les mouvements qui sont illogiques, abruptes ou inutilement longues.
 - Mouvements préparatoires prolongés avant les difficultés corporelles.
 - Arrêts inutiles entre les mouvements.
- La composition ne doit pas être une série de difficultés corporelles ou d'éléments d'engin sans lien entre eux. Des parties de la composition, ou une composition dans son entier est une série d'éléments déconnectés manque d'unité et est pénalisée.
- Le ou la gymnaste doit être en contact avec l'engin au début et à la fin de l'exercice. La position du ou de la gymnaste au début de l'exercice doit être justifiée et utilisée par les premiers mouvements de l'engin.

19.2. MUSIQUE ET MOUVEMENT

19.2.1. Rythme

19.2.1.1. Les mouvements du corps ainsi que 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.

19.2.1.2. Les mouvements qui sont exécutés séparément des accents de la musique ou en dehors des phrases musicales ou de manière déconnectée par rapport au tempo établi par la musique sont pénalisés à chaque fois.

Explications
<p>Objectifs pour la musique et mouvement :</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Créer une variété de mouvements afin d'éviter la monotonie et la répétition.❖ Utiliser la musique de différentes façons même lorsque le tempo et le rythme sont les mêmes.
<p><i>Les entraîneurs et les juges sont encouragés à étudier et comprendre la structure musicale de base et les caractéristiques rythmiques pour guider la création et l'évaluation des mouvements selon la musique.</i></p>
<p><i>Les concepts suivants sont importants pour comprendre comment les mouvements doivent aller avec les structures musicales et rythmiques et comment réaliser des mouvements spécifiques sur les accents ou rythmes spécifiques pour créer des « effets » artistiques spécifiques :</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Phrase musicale : une partie mélodique, une succession de notes formant une séquence distinctive.</i>• <i>Mélodie : une séquence rythmique organisée faite de simples tonalités reliées les unes aux autres de manière à créer une phrase particulière ou une idée.</i>• <i>Rythme de base.</i>• <i>Vitesse métronomique.</i>
<p><i>Possibilités/exemples de différents rythmes :</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>« Syncopation » : un déplacement temporaire de l'accent régulier de la musique causé typiquement en soulignant un accent faible (utilisation intentionnelle d'un accent faible). Exemple : le ou la gymnaste commence un équilibre sur une mesure faible et utilise un accent fort pour rester sans utiliser son corps pour marquer l'accent, pour créer un effet intentionnel.</i>• <i>Contretemps.</i>• <i>« Triolets ».</i>

19.2.2. Dynamisme

- L'énergie, la force, la vitesse et l'intensité des mouvements doivent correspondre aux changements dynamiques de la musique.
- Le ou la gymnaste doit montrer les changements dynamiques par des différences dans l'énergie, la force, la vitesse et l'intensité dans les mouvements du corps et ceux de l'engin en fonction des changements dans la musique.
- Un exercice où l'énergie, la force, la vitesse et l'intensité sont monotones (sans contraste ou changement) manque de dynamisme et est pénalisé.

19.3. **EXPRESSION**

- L'union de la force, de la beauté et de l'élégance des mouvements.
- Une ample participation des segments du corps (tête, épaules, tronc, mains, bras, jambes, etc.) afin de créer des mouvements souples qui transmettent le caractère, communiquent les sentiments, soulignent les accents, qui créent de la subtilité et de la finesse, et qui créent de l'amplitude.
- Les mouvements du corps segmentaires, rigides ou sous-développés, sont pénalisés selon le degré de prévalence dans l'exercice.
- L'expression du visage souligne l'idée directrice de la composition.

19.4. **VARIETE**

- **Directions et trajectoires** (en avant, en arrière, en arc de cercle, etc.): créer différents dessins pour utiliser l'ensemble du praticable de manière variée et complète
- **Des niveaux et des modalités de déplacement** : gymnaste en vol, debout, au sol, qui court, qui sautille, qui marche, etc.
- **Eléments d'engin**: les éléments d'engin doivent être exécutés sur divers plans, dans des directions différentes, sur des parties différentes du corps, avec des techniques différentes, etc. Quand les éléments d'engin sont répétés ou que le tout est exécuté sur le même plan sans changement, ce manque de variété est pénalisé.

Fautes artistiques	0.10	0.30	0.50	1.00
IDEE DIRECTRICE: CARACTERE Le style et le caractère des mouvements reflètent le caractère de la musique ; ce caractère forme une idée directrice développée dès le début et jusqu'à la fin de l'exercice.	Le caractère ou l'idée est évident et développé avec seulement quelques brèves incohérences en raison de petites fautes artistiques.	Le caractère ou l'idée est présent mais pas entièrement développé tout au long de l'ensemble de la composition.	L'exercice manque de caractère ou d'idée définie.	Absence totale d'idée directrice.
CONNEXIONS Transitions logiques et fluides d'un mouvement à un autre.	Interruption isolée, à chaque fois jusqu'à 1.00.	- Absence de contact avec l'engin au début ou à la fin (faute de composition). - Position de départ injustifiée.		L'exercice en entier est une série d'éléments discontinus.
RYTHME Harmonie entre les mouvements et : les accents de la musique, les phrases musicales et le tempo.	Interruption isolée, à chaque fois jusqu'à 1.00.			L'exercice en entier est déconnecté du rythme (musique de fond).
		Une introduction musicale de plus de 4 secondes sans mouvement.	Absence d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice.	
CHANGEMENTS DYNAMIQUES L'énergie, la force, la vitesse et l'intensité du mouvement correspondent aux changements dans la musique.	Les mouvements ne respectent pas les changements dynamiques dans la musique OU les mouvements ne créent pas de changements dynamiques quand la musique manque de changements dynamiques. A chaque fois.			
EXPRESSION	<ul style="list-style-type: none"> • Moment isolé où un segment corporel ne participe pas. A chaque fois jusqu'à 1.00. • Interruption isolée d'expression du visage, à chaque fois jusqu'à 1.00. 			<ul style="list-style-type: none"> - Mouvements segmentaires, rigides dans l'exercice en entier. Quel que soit le nombre de segment désengagé : tête, buste, bras, mains, jambes, pieds. - Expression du visage inexistante dans l'exercice en entier.

VARIETE	0.10	0.30	0.50	1.00
Directions, Trajectoires, orientations	<ul style="list-style-type: none"> - Direction non utilisée (4 coins et 4 côtés), pour chaque. - Orientation non utilisée (4 coins et 4 côtés), pour chaque. - Trajectoire non utilisée (avant, arrière, latéral et curviligne), pour chaque. <p>Ex : on peut aller dans une direction sans être orienté dans cette direction (en reculant, en se déplaçant de côté...).</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Variété insuffisante dans l'utilisation des directions. -Variété insuffisante dans l'utilisation des trajectoires. -Variété insuffisante dans l'utilisation des orientations. -Mouvements exécutés à un endroit sur le praticable pendant une longue période. -Petite insuffisance d'utilisation du praticable (1/4 du praticable non utilisé). 	<ul style="list-style-type: none"> - Moyenne insuffisance d'utilisation du praticable (50% du praticable non utilisé). 	La totalité du praticable n'est pas utilisée (grand manque).
Niveaux et déplacements	<ul style="list-style-type: none"> -Variété insuffisante dans l'utilisation des niveaux. (petite insuffisance). -Variété insuffisante dans l'utilisation des modalités de déplacements (petite insuffisance) -Manque de variété dans la répartition des différents niveaux dans l'exercice. 		<ul style="list-style-type: none"> -Variété insuffisante dans l'utilisation des niveaux. (grande insuffisance). -Variété insuffisante dans l'utilisation des modalités de déplacements (grande insuffisance). 	
Eléments d'engin	<ul style="list-style-type: none"> -Petit manque de variété dans les plans. -Petit manque de variété dans les directions. -Petit manque de variété dans le choix des éléments dans les différents groupes techniques (fonda et non fonda). 		<ul style="list-style-type: none"> -Grand manque de variété dans les plans. -Grand manque de variété dans les directions. -Grand manque de variété dans le choix des éléments dans les différents groupes techniques (fonda et non fonda). 	

VARIETE	0.10	0.30	0.50	1.00
Répartition des éléments d'engin dans l'exercice	<ul style="list-style-type: none"> -Petit manque de variété dans la répartition des différents groupes techniques (fondamentaux et non fondamentaux). -Petit manque de variété dans la répartition des plans et/ou directions. 		<ul style="list-style-type: none"> -Grand manque de variété dans la répartition des différents groupes techniques (fondamentaux et non fondamentaux). -Grand manque de variété dans la répartition des plans. 	
Éléments corporels	<ul style="list-style-type: none"> -Petit manque de variété dans les formes. -Petit manque de variété dans l'amplitude. -Petit manque de variété dans le choix des éléments. 		<ul style="list-style-type: none"> -Grand manque de variété dans les formes. -Grand manque de variété dans l'amplitude. -Grand manque de variété dans le choix des éléments. 	
Répartition des éléments corporels dans l'exercice	<ul style="list-style-type: none"> -Petit manque de variété dans la répartition des éléments corporels. -Petit manque de variété dans la répartition dans le type des éléments (rotation, saut, souplesse...). 		<ul style="list-style-type: none"> -Grand manque de variété dans la répartition des éléments corporels. -Grand manque de variété dans la répartition dans le type des éléments (rotation, saut, souplesse...). 	

EXERCICES INDIVIDUELS EXECUTION (E)

20. EVALUATION PAR LE JURY EXECUTION

20.1. Le Jury Exécution s'attend à ce que les éléments soient exécutés avec une perfection esthétique et technique.

20.2. Le ou la gymnaste doit inclure dans son exercice seulement des éléments qu'il ou elle peut exécuter sans risque et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique. Toute déviation sera pénalisée par le Jury E.

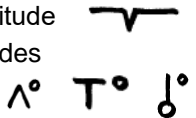










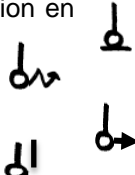
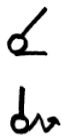
20.3. Le Jury E ne se préoccupe pas de la difficulté de l'exercice. Le jury est obligé de déduire de manière égale toute erreur de même importance indépendamment de la difficulté de l'élément ou de la connexion.














20.4. Toute déviation d'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 graves 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. Ces déductions doivent être prises indépendamment de la difficulté de l'élément ou de l'exercice.













- Petite faute de 0.10 : toute petite ou légère déviation par rapport à une exécution technique parfaite.
- Faute moyenne de 0.30 : toute déviation distincte et significative par rapport à une exécution technique parfaite.
- Faute grave de 0.50 et + : toute déviation importante par rapport à une exécution technique parfaite.














20.5. Le Juge E doit pouvoir justifier sa note grâce aux symboles officiels ou à ses propres symboles.

20.6. 3 juges évaluent les fautes techniques (E).

Fautes techniques et pénalisations : pénalisations pour chaque élément en faute, à l'exception des pénalisations forfaitaires.			
Pénalisations	0.10	0.30	0.50 ou plus
Mouvements corporels			
Généralités	Mouvement incomplet ou manque d'amplitude dans la forme des sauts, des équilibres et des rotations. 		
	Déplacement sans lancer: ajustement de la position sur le praticable. 		
Technique de base	Segment corporel incorrect pendant un mouvement Jusqu'à 1 point par segment / groupe segmentaire : tête, buste (y compris la position incorrecte et asymétrique des épaules pendant un élément corporel), bras, mains, jambes, pieds. 	Statisme gymnaste pendant 4 secondes ou lorsqu'il ou elle n'est pas en contact avec l'engin (par ex : lancers, roulement au sol...). 	
	Perte d'équilibre: mouvement supplémentaire sans déplacement. 	Perte d'équilibre: mouvement supplémentaire avec déplacement. 	Perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin.  Perte totale d'équilibre avec chute : 0.70 . 
Sauts	<ul style="list-style-type: none"> Réception lourde. Réception incorrecte : (exemple: dos clairement courbé en arrière pendant la phase de réception). 		
Equilibres	<ul style="list-style-type: none"> forme pas définie et pas maintenue. 		
Rotations	<ul style="list-style-type: none"> forme pas définie et pas maintenue. 		
	<ul style="list-style-type: none"> Appui du talon pendant une partie de la rotation en demi-pointe. Sautillé(s) sans déplacement. Déplacement (glissement) pendant la rotation. Interruption dans la rotation. 	<ul style="list-style-type: none"> Axe du corps pas vertical et terminer avec un pas. Sautillé(s) avec déplacement. 	

Pénalisations	0.10	0.30	0.50 ou plus
Éléments pré-acrobatiques	<ul style="list-style-type: none"> Réception lourde.  	<ul style="list-style-type: none"> Position maintenue.  Technique d'élément pré-acrobatique/non-pré-acrobatique non autorisée.  	
Perte de l'engin (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)		Perte et reprise sans déplacement. 	Perte et reprise après 1-2 pas. 
			<ul style="list-style-type: none"> Perte et reprise après 3 pas ou plus: 0.70.  Perte en dehors du praticable (indépendamment de la distance): 0.70.
			Perte de l'engin qui ne quitte pas le praticable et utilisation de l'engin de remplacement 0.70. 
			Perte de l'engin (pas de contact) à la fin de l'exercice 0.70. 
Technique	Trajectoire imprécise et reprise au vol avec 1 pas. 	Trajectoire imprécise et reprise au vol avec 2 pas ou plus. 	Engin inutilisable (0.70). 
	Reprise incorrecte avec contact involontaire avec le corps. 	Engin statique cf. 11.5. 	

Pénalisations	0.10	0.30	0.50 ou plus
Techniques de base par engin			
Technique de base corde	Maniement incorrect: amplitude, forme, plan, ou pour corde pas tenue aux bouts (chaque fois, jusqu'à 1.00 point au maximum). 		
	Perte d'un bout de la corde avec un petit arrêt dans l'exercice. 		
	Pied pris légèrement dans la corde. 	Enroulement involontaire autour du corps ou une partie du corps avec interruption de l'exercice. 	
	Nœud dans la corde sans interruption de l'exercice. 	Nœud dans la corde avec interruption de l'exercice. 	
Technique de base cerceau	 • Maniement incorrect: altération du plan de travail, vibrations, rotation irrégulière sur le plan vertical (chaque fois, jusqu'à 1.00 point au maximum).		
	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: buter dans le cerceau. 		

Pénalisations	0.10	0.30	0.50 ou plus	
Ballon				
Technique de base ballon	 Maniement incorrect: ballon appuyé contre l'avant-bras (chaque fois, jusqu'à 1.00 point au maximum)			
	Roulement involontairement incomplet sur le corps, Roulement incorrect avec rebond. 			
	Reprise incorrecte avec l'aide d'une main ↓ (Exception : reprise en dehors du champ visuel).			
technique de base massues	 Maniement incorrect (mouvement irrégulier, bras trop écartés pendant des moulinets, etc.) (chaque fois, jusqu'à 1.00 point au maximum). 			
	 Altération de la synchronisation dans la rotation des 2 massues pendant les lancers et reprises.			
	Manque de précision dans le plan de travail des massues pendant les mouvements asymétriques. 			
Technique de base ruban	Altération du dessin formé par le ruban (serpentins, spirales pas suffisamment serrés, pas de même hauteur ou amplitude, etc.) (chaque fois, jusqu'à 1.00 point au maximum).  			
	 Maniement incorrect: passage / transmission imprécis, baguette involontairement tenue au milieu, connexion incorrecte entre les dessins, claquer le ruban (chaque fois, jusqu'à 1.00 point au maximum).	 Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps avec interruption de l'exercice.		
	 Nœud sans interruption de l'exercice.	 Nœud avec interruption de l'exercice.		
	 Le bout du ruban reste involontairement au sol pendant le dessin, le lancer, l'échappé, etc.			

EXERCICES D'ENSEMBLE GENERALITES

21. NOMBRE DE GYMNASTES

21.1. *Cf programme fédéral.*

21.2. Si, pendant la présentation de l'exercice, un(e) gymnaste quitte l'ensemble pour une raison justifiée: La/le gymnaste peut être remplacé(e) par un(e) autre gymnaste (pénalisation par le Juge Coordinateur).

22. ENTREE

L'entrée de l'ensemble sur le praticable doit se faire rapidement et sans accompagnement musical (pénalisation par le Juge Coordinateur).

EXERCICES D'ENSEMBLE DIFFICULTE (D)

23. VUE GENERALE DE LA DIFFICULTE

23.1. Les gymnastes doivent inclure seulement des éléments qu'ils ou elles peuvent exécuter sans risque et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique.

23.2. Il y a cinq **composants de la difficulté** : la **Difficulté Corporelle (DC)**, la **Difficulté d'Echange (DE)**, les combinaisons de pas de dan**Se (S)**, les éléments dynamiques avec **Rotation (R)** et les **Collaborations (C)**.

23.3. Les composants de la difficulté qui sont spécifiques à l'exercice d'ensemble sont :

- **Les échanges (DE)** : difficultés avec échange par lancer de l'engin entre les gymnastes. Chaque gymnaste doit lancer son engin et en réceptionner un autre.
- **Les collaborations (C)** : entre les gymnastes et les engins.

23.4. L'ordre d'exécution des Difficultés est libre ; toutefois, les difficultés doivent être combinées logiquement et enchaînées de manière fluide avec des mouvements de transition et des éléments qui créent une composition avec une idée qui est plus qu'une série ou liste de Difficultés.

23.5. Les Juges de la difficulté identifient et notent les difficultés dans l'ordre d'exécution.

- Les Juges **DA** : évaluent le nombre et la valeur des **DC**, le nombre et la valeur des **DE**, le nombre et la valeur des **S** et les notent à l'aide de symboles.
- Les Juges **DB** : évaluent le nombre et la valeur des **R** et le nombre et la valeur des **C** et les notent à l'aide de symboles.

23.6. Exigences pour la difficulté :

Le nombre de Difficulté Corporelle (**DC**), Difficulté d'Echange (**DE**), combinaison de pas de danse (**S**), élément dynamique avec Rotation (**R**) et Collaboration (**C**) minimum et maximum est indiqué dans le programme fédéral. Il varie d'une catégorie à l'autre.

24. DIFFICULTE SANS ET AVEC ECHANGE : DC et DE

24.1. DC Définition

24.1.1 Toutes les **DC** mentionnées pour les exercices individuels (\wedge , \top , \circ) sont également valables pour les exercices d'ensemble.

24.1.2 Groupes de difficultés corporelles :

- Saut \wedge
- Equilibre \top
- Rotation \circ

24.1.3 Au minimum une Difficulté de chaque groupe corporel doit être présentée et exécutée par l'ensemble des gymnastes simultanément ou en très rapide succession.

24.1.4 Chaque **DC** ne compte qu'une seule fois ; si une **DC** est répétée, la difficulté n'est pas valable (**pas de pénalisation**), mais compte dans le nombre de DC tentées.

24.1.5 Une **DC** doit être exécutée par l'ensemble des gymnastes pour être valable. Les difficultés ne seront pas valables si elles ne sont pas exécutées par les tous (toutes) les gymnastes, qu'il s'agisse d'une faute de composition ou d'une faute technique par un(e) ou plusieurs gymnastes.

Explications

Les difficultés peuvent être exécutées :

- *Simultanément ou en très rapide succession.*
- *Par l'ensemble des gymnastes ensemble ou par des sous-groupes.*
- *De type et de valeur identique ou différent pour l'ensemble des gymnastes.*
- *1-2 gymnastes peuvent exécuter une DC ou plus pour les besoins de la chorégraphie ou soutenir l'idée directrice de la composition. La difficulté n'est pas enregistrée et elle ne comptera pas comme difficulté.*

24.1.6 La **DC** avec la valeur la plus basse, exécutée par l'une des gymnastes, déterminera la valeur de la **DC**.

24.1.7 L'exécution simultanée de 3 difficultés corporelles différentes ou plus par l'ensemble des gymnastes n'est pas autorisée. Dans ce cas, la **DC** ne sera pas valable.

Explications/Exemples pour un ensemble de 5 gymnastes

Pas autorisé : 3 DC exécutées au même moment :

- *3 gymnastes : «jeté avec un tour»*
- *1 gymnaste : «Saut cosaque»*
- *1 gymnaste : onde totale du corps avec spirale ("Tonneau")*

24.1.8 Série: une répétition identique de 2 sauts ou plus ou 2 pivots ou plus ; chaque saut/pivot dans la série compte comme 1 difficulté de saut ou 1 difficulté de pivot.

24.1.9 Exigences pour les DC : (voir exercices individuels).

24.1.10 Evaluation des DC : (voir exercices individuels).

24.2. DE Définition

24.2.1 Un échange n'est valable que si l'ensemble des gymnastes participent aux deux actions :

- **Lancer** son propre engin à un(e) partenaire,
- **Reprise** de l'engin d'un(e) partenaire.

Explications
<p>Les échanges peuvent être exécutés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • simultanément ou en très rapide succession. • avec ou sans déplacement des gymnastes. • par l'ensemble des gymnastes ensemble ou par sous-groupes. • entre 1 type d'engin ou entre 2 types d'engins.
<p>Note pour la corde / le ruban : Une DE par lancer de la corde ou du ruban n'est valable que si l'engin est totalement libre dans l'espace pendant un certain temps.</p>
<p>Note pour les rubans : Lorsque les rubans sont échangés par lancer, les gymnastes doivent rattraper l'engin par le bout de la baguette. Toutefois, il est autorisé de rattraper de manière intentionnelle l'engin dans une zone de 50 cm à compter de la fin de la baguette, à condition que cela soit justifié par le mouvement suivant ou la position finale.</p>
<p>Note pour les massues: Une DE est valable avec le lancer d'une ou de deux massues.</p>

24.2.2 Seuls les échanges par grand ou moyen lancer de l'engin entre les gymnastes sont considérés comme **DE**.

24.2.3 Les échanges peuvent être de même valeur pour l'ensemble des gymnastes ou de valeurs différentes ; la valeur de la **DE** la plus basse exécutée par l'un(e) des gymnastes déterminera la valeur de la **DE**.


















24.2.4 Une Difficulté Corporelle peut être exécutée pendant une **DE** (en tant que critère dans la valeur de la **DE**). La DC ne sera pas évaluée comme une DC mais uniquement comme élément corporel lié à une DE.

24.2.5 Exigences : Afin d'être valable, la **DE** doit être exécutée par tous/toutes les gymnastes sans l'une des graves fautes techniques suivantes :

- Perte de plus d'un engin (2 massues comptent pour 2 engins).
- Perte d'équilibre avec appui sur la main ou sur l'engin ou chute du ou de la gymnaste.

24.2.6 Valeur :

- Valeur de base pour lancer et reprise par tous/toutes les gymnastes : 0.20.
- La valeur de la **DE** peut être augmentée par des critères supplémentaires.
- Les critères supplémentaires (identiques ou différents) sont valables seulement s'ils sont exécutés et réussis par la totalité des gymnastes de l'ensemble.

Explications/exemples	
Critère : 0.10 pour lancer et/ou reprise	
<i>NB: Les critères exécutés immédiatement avant le lancer ou immédiatement après la reprise ne sont pas considérés comme valable pour la valeur de l'échange.</i>	
	<i>Distance: 6 mètres entre les gymnastes pendant le lancer et/ou pendant la reprise (lorsque c'est voulu par la chorégraphie)</i>
	<i>Lancer ou reprise au sol : les gymnastes doivent déjà être au sol et ne doivent pas aller au sol pendant le lancer et/ou la reprise (lorsque c'est voulu par la chorégraphie).</i>
	<i>Un élément de rotation pendant le lancer, pendant le vol de l'engin, pendant la reprise de l'échange.</i>
DC	<i>Avec une DC exécutée soit au lancer soit à la reprise.</i>
	<i>En dehors du champ visuel.</i>
	<i>Sans l'aide des mains.</i>
	<i>2 massues ensemble simultanément ou asymétriques ou en cascade ou emboîtées.</i>
	<i>Sous la jambe / les jambes.</i>
	<i>Lancer oblique du cerceau, corde, massue(s).</i>
	<i>Passage à travers l'engin pendant le lancer et/ou la reprise.</i>
	<i>Lancer après rebond sur le sol / Lancer après roulement sur le sol / Direct relancer ou rebond sans arrêt – tous les engins.</i>
	<i>Lancer de la corde tendue (tenue par une extrémité ou par son milieu).</i>
	<i>Reprise de la corde avec une extrémité dans chaque main.</i>
	<i>Lancer avec rotation autour de son axe (Cerceau) ou rotation sur le plan horizontal (Massue(s)).</i>
	<i>Reprise directe avec un roulement de l'engin sur le corps.</i>
	<i>Reprise du ballon avec une main.</i>
	<i>Reprise direct du cerceau en rotation.</i>
	<i>Reprise mixte de la corde, des massues.</i>

25. GROUPES TECHNIQUES D'ENGIN FONDAMENTAUX ET NON-FONDAMENTAUX

25.1. Définition:

25.1.1 Voir exercices individuels

25.1.2 Les groupes techniques d'engin fondamentaux peuvent être exécutés pendant les Difficultés Corporelles (DC), les Combinaisons de pas de danse (S), les critères d'éléments dynamiques avec Rotation (R), les Collaborations (C), les Difficultés d'Echanges (DE) ou les éléments de liaison.

25.2 Exigences :

25.2.1 **Éléments d'engin fondamentaux** : Tous les éléments techniques d'engin ne sont pas requis pour les exercices d'ensemble. Exception : au minimum un élément technique fondamental de l'engin est requis pour les **S**. Une variété dans le choix des éléments techniques d'engins fondamentaux et non- fondamentaux est requise. Un manque de variété est pénalisé dans la composante artistique.

25.2.2 Les éléments techniques d'engins ne sont pas limités mais ne peuvent pas être exécutés de manière identique pendant les **DC** à l'exception des séries de sauts et pivots.

Explications	
<i>Les éléments techniques sont considérés comme différents s'ils sont exécutés :</i>	<i>Sur différents plans,</i>
<i>ou</i>	<i>Dans différentes directions,</i>
<i>ou</i>	<i>Sur différents niveaux,</i>
<i>ou</i>	<i>Avec une amplitude différente,</i>
<i>ou</i>	<i>Sur différentes parties du corps.</i>
<i>Note : des éléments d'engin identiques exécutés sur deux difficultés corporelles différentes ne sont pas considérés comme éléments d'engin «différents». Une difficulté exécutée avec un élément d'engin identique ne sera pas valable.</i>	

25.3 **Tableaux récapitulatifs des groupes techniques fondamentaux et non-fondamentaux** : cf exercices individuels.

25.4 **Engin statique**: voir exercices individuels 11.5.

26. COMBINAISON DE PAS DE DANSE (S)

<i>Explications</i>
<p><i>Les combinaisons de pas de danse peuvent être exécutées :</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>De manière identique ou différente par tous/ toutes les gymnastes.</i>• <i>De manière identique ou différente par des sous-groupes.</i>

26.1. Ce qui suit est possible pendant les **S**:

- Des lancers (petits, moyens, grands) s'ils soutiennent l'idée de la danse ou aident à augmenter l'amplitude et la variété du mouvement ; une partie des pas de danse peut être exécutée sous l'engin en vol, s'il y a au minimum 1 élément technique fondamental de l'engin.
- Des collaborations qui n'interrompent pas la continuité de la **S**.

26.2.1 Il n'est pas possible d'exécuter :

- un **R** pendant les **S**.
- complètement au sol.
- une **DC**.

Explications Guide pour la création des combinaisons de pas de danse
<i>Des pas liés, continus, à savoir :</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tout pas de danse classique,</i> • <i>Tout pas de danse de salon,</i> • <i>Tout pas de danse folklorique,</i> • <i>Tout pas de danse moderne...</i>
<i>Les transitions entre les mouvements doivent être logiques et fluides, sans arrêt inutile ou mouvements préparatoires prolongés.</i>
<i>Les pas de danse doivent être exécutés à différents niveaux et/ou dans différentes directions et/ou avec différentes vitesses et modalités de mouvement (y compris le possible passage au sol) et ne doivent <u>pas</u> être de simples mouvements sur le praticable (comme marcher, piétiner, courir) avec un travail de l'engin. Marcher, piétiner et courir peuvent faire partie de la combinaison s'ils sont intégrés à un pas de danse.</i>
<i>Les pas doivent être créés avec différents rythmes avec l'engin en mouvement pendant l'ensemble de la combinaison (différents plans / axes, directions et niveaux).</i>
<i>Avec déplacement partiel ou complet.</i>

26.2.2 Les combinaisons de pas de danse **ne sont pas valables** dans les cas suivants :

- La durée est inférieure à 8 secondes.
- Une altération grave dans le travail technique de base de l'engin (faute de 0.30 point par les juges Exécution).
- Une altération grave dans le travail corporel (faute de 0.30 point par les juges Exécution).
- Absence de relation entre le rythme et le caractère de la musique et le corps et les mouvements de l'engin.
- Sans un minimum de 2 variétés différentes de mouvement : modalités, rythme, directions ou niveau dans chaque combinaison de pas de danse.
- Absence de minimum 1 élément technique fondamental de l'engin.
- L'ensemble de la combinaison de pas est exécutée au sol.
- Un R tenté.
- Une DC tentée.

27. ELEMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R) :

27.1. Voir exercices individuels ; la définition de base doit être réalisée par tous/toutes les gymnastes pour être valable.

<i>Explication</i>
<i>Le R doit être exécuté :</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>Simultanément.</i>• <i>En succession par sous-groupes.</i>

27.2. La valeur de base d'un **R** peut être augmentée en utilisant des critères supplémentaires. Un critère supplémentaire peut être exécuté pendant le lancer, pendant la rotation du corps sous le vol de l'engin et pendant la reprise de l'engin.

27.3. La valeur du **R** est déterminée par le nombre de rotations et les critères exécutés et réussis ; si la rotation finale est exécutée après la reprise, la rotation et les critères en lien avec cette rotation ne sont pas valables.

27.4. La valeur est déterminée par le nombre exécuté de rotations le plus bas et le nombre de critères effectués par l'ensemble des gymnastes.

27.5. Tableau récapitulatif des critères additionnels pour R, Choix des mouvements corporels dans le R, Eléments pré-acrobatiques : voir exercices individuels.

27.6. La même rotation (élément pré-acrobatique, chaîné, etc.) peut être exécutée soit de manière isolée soit dans une série et peut être utilisée une fois dans un **R**. La répétition de n'importe quelle de ces rotations (isolée ou en série) dans un 2ème **R** invalide le R. On entend par "même rotation" une rotation exécutée de manière identique.

Exemples :

- Une roue effectuée à une main est différente d'une roue effectuée à 2 mains.
- Une souplesse avant avec départ au sol est différente d'une souplesse avant départ debout même si la réception est identique.

27.7. Cas du boomerang au ruban : Pour qu'un R sous un boomerang soit validé, il doit être exécuté avec un lancer en l'air du ruban avant ou pendant la première rotation. Les rotations suivantes peuvent se faire avant, pendant et/ou après que la baguette touche le sol à condition que les rotations soient liées. La baguette doit être rattrapée correctement pour que le R soit validé.

28. COLLABORATIONS (C)

28.1. Définition:



La caractéristique d'un exercice d'ensemble est le **travail en collaboration** où chaque gymnaste entre dans une relation avec un ou plusieurs engins et un(e) ou plusieurs partenaires.

<i>Explication</i>
<p><i>Le succès d'une collaboration dépend de la parfaite coordination entre les gymnastes, exécutée :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Avec ou sans contact.</i> • <i>Tou(te)s les gymnastes ensemble ou en sous-groupes.</i> • <i>Avec différentes modalités de déplacement, des directions différentes, des formations différentes.</i> • <i>Avec ou sans rotation.</i> • <i>Avec la possibilité de porter un(e) ou plusieurs gymnastes et/ou avec aide de l'engin ou des gymnastes.</i>

28.2. Exigences :

- Tou(te)s les gymnastes doivent participer dans la/les action/s de la collaboration, même avec des rôles différents.
- Tou(te)s les gymnastes doivent être dans une relation que ce soit de manière directe ou indirecte, au moyen de l'engin ou du corps.
- Pour les collaborations avec rotation, l'engin doit être lancé à un(e) partenaire avant ou pendant la rotation et ne doit pas être lancé après sa rotation.

28.3. Tableaux des collaborations

Valeur			Types de collaboration
0.10	0.20	0.30	Sans lancer de l'engin :
C			Sans lancer de l'engin.
			Avec lancer et/ou transmissions d'un engin ou plus :
	CC		<ul style="list-style-type: none"> • Par lancer, petit, moyen ou grand d'un ou plusieurs engins. • Transmission : En transmettant l'engin aux partenaires avec différentes techniques : roulement, roulement au sol, rebond, glissement, etc. (2 techniques de transmission minimum).
			Avec un lancer simultané moyen ou grand ou une reprise d'un lancer moyen ou grand de 2 engins ou plus par le ou la même gymnaste :
			Lancer : un minimum de 3 massues doit être lancé, ou 1 (ou 2) massues + 1 engin supplémentaire. Exemples validés : 3 massues emboîtées, 2 cerceaux reliés par une massue.
			Reprise: Note : pas valable quand deux engins ou plus sont reliés ensemble et dans une position serrée (« fermée »).

28.4. Tableau des collaborations avec rotation(s) du corps

Valeur			Types de collaboration
0.20	0.30	0.40	
CR 1 gym	CR2 2-3 gyms		Lancer de son propre engin par une/deux ou plusieurs gymnastes et reprise immédiate de son engin ou de celui d'un(e) partenaire après : <ul style="list-style-type: none"> • Un élément dynamique de rotation du corps sous le vol de l'engin avec perte du contrôle visuel de l'engin. • Il est possible d'exécuter l'élément dynamique avec l'aide d'un(e)/des partenaire/s (porté).
	CRR 1 gym	CRR2 2-3 gyms	Lancer de son propre engin par un(e)/deux ou plusieurs gymnastes et reprise immédiate de son engin ou de celui d'un(e) partenaire après : <ul style="list-style-type: none"> • Un élément dynamique avec rotation(s) du corps sous le vol de l'engin avec perte du contrôle visuel avec l'engin. • Avec passage par-dessus, par dessous ou à travers un(e) ou plusieurs engins et/ou partenaires. • Passage par-dessus, par dessous ou à travers avec l'aide d'un(e) partenaire ou plus et/ou de l'engin d'un(e) partenaire ou plus : appui actif sur la/le(les) gymnaste(s) ou porté par un(e) partenaire ou plus et/ou par l'engin.
		CRRR	Lancer, moyen ou grand, de son propre engin par une ou plusieurs gymnastes et reprise immédiate de son propre engin ou de celui d'un(e) partenaire après : <ul style="list-style-type: none"> • Passage à travers l'engin d'une partenaire pendant le vol (engin tenu ni par le ou la partenaire, ni par le ou la gymnaste passant à travers) avec élément dynamique de rotation du corps avec perte du contrôle visuel.
<p>➤ Les collaborations avec rotation(s) du corps peuvent être combinées avec la collaboration de lancers simultanés $C \nearrow$ ou reprises simultanées $C \Downarrow$. Dans ce cas, la valeur de la collaboration est donnée par l'addition des valeurs des deux composants.</p> <p>➤ Les collaborations avec rotation(s) du corps ne peuvent pas être combinées avec C ou CC.</p>			
<p>Critères supplémentaires pour $C \nearrow$, $C \Downarrow$, CR, CRR, CRRR, \oplus sans l'aide de la / des main/s : +0.10</p> <p>X en dehors du champ visuel: +0.10.</p> <p>Pour CR, CRR, CRRR : Le critère doit être exécuté par au minimum 1 gymnaste exécutant l'action principale de la/les rotation(s) du corps avec perte du contrôle visuel. Le critère peut être validé sur le lancer et/ou sur la reprise.</p>			

28.5. Les collaborations sont valables si elles sont exécutées par tou(te)s les gymnastes sans l'une des fautes graves suivantes :

- Tou(te)s les gymnastes ne participent pas à 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 du ou de la gymnaste.
- Collision des gymnastes ou des engins.
- Gymnaste ou engin immobile / gymnaste sans engin, chacun pour plus de 4 secondes.
- Exécuté avec un élément interdit.
- L'engin est lancé à son/sa partenaire après qu'il/elle ait terminé sa rotation (l'engin doit être en vol pendant la rotation).

28.6. Éléments de collaboration non autorisés

- Toutes les actions ou positions maintenues en appui sur un(e) ou plusieurs partenaires, sans contact au sol, pendant plus de 4 secondes.
- Porter ou traîner un(e) gymnaste sur le sol sur plus de 2 pas.
- Marcher - avec plus d'un appui - sur un(e) ou plusieurs gymnastes regroupé(e)s.
- Appui sur une ou deux mains ou sur les avant-bras sans aucun autre contact avec le sol, sans renversement/roue et avec arrêt dans la position verticale.
- Former des pyramides.

29. NOTE DE DIFFICULTE (D):

Les Juges **D** évaluent les difficultés, déterminent les notes DA et DB et déduisent les pénalisations, respectivement *Cf programme fédéral*.

EXERCICES D'ENSEMBLE ARTISTIQUE (A)

30. EVALUATION PAR LE JURY A

Trois juges évaluent les fautes artistiques de l'exercice (A) : donnent les pénalisations de manière indépendante (moyenne des trois notes).

31. COMPOSANTE ARTISTIQUE

31.1. Contact avec l'engin et les gymnastes

- Au début de l'exercice ou pendant l'exercice, un(e) ou plusieurs gymnastes ne doivent pas être sans engin pendant plus de 4 secondes.
- Si la mise en mouvement des engins et des gymnastes n'est pas simultanée, les différents mises en mouvement doivent se succéder rapidement, pendant les 4 premiers mouvements au maximum, afin d'éviter toute immobilisation visible d'un(e) ou plusieurs gymnastes ou engins.
- Pendant les collaborations, il est possible pour un(e) ou plusieurs gymnastes d'être en possession de deux ou plusieurs engins et que leurs partenaires n'en aient aucun, à la condition qu'une telle situation ne dure que 4 secondes ou moins.
- A la fin de l'exercice, chaque gymnaste peut tenir ou être en contact avec un ou plusieurs engins. Dans ce cas, un(e) ou plusieurs gymnaste(s) peuvent être sans engin dans la position finale.
- Il est possible de commencer ou terminer un exercice « en portant » un(e) gymnaste ou plusieurs gymnastes avec aide sur les engins et/ou les gymnastes ; pour la position de départ, les gymnastes doivent cesser le porté dans les 4 secondes après le début de l'exercice.

31.2. Caractère, rythme, dynamisme et expression : toutes les règles mentionnées dans les exercices individuels sont aussi valables pour les exercices d'ensemble.

31.3. Expression : Le travail collectif de l'ensemble doit inclure la même beauté, élégance et intensité des mouvements par tou(te)s les gymnastes.

31.4. Variété : toutes les règles mentionnées dans les exercices individuels sont aussi valables pour les exercices d'ensemble.

31.5. Formations : cf programme fédéral.

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.
- Distribution des positions à l'intérieur des formations (de face, de dos, une par rapport à l'autre, etc.).
- Dessins : cercles, lignes dans toutes les directions, triangles, etc.
- Amplitude : taille/profondeur du dessin (large, rapprochée, etc.).

31.6. Echanges : des types variés de lancers et/ou reprises doivent être utilisés.

31.7. Organisation du travail collectif

- La caractéristique typique de l'exercice d'ensemble est la participation de chaque gymnaste au travail homogène du groupe, dans un esprit de coopération.
- Chaque composition doit avoir différents types d'organisation du travail collectif avec au minimum 1 type de chaque type de travail collectif suivant :

Explications Guide pour le travail collectif
1. <u>Exécution synchronisée</u> : exécution simultanée du même mouvement, avec la même amplitude, vitesse, dynamisme, etc.
2. <u>Exécution en chorale</u> : exécution simultanée de différents mouvements (par l'ensemble des gymnastes ou en sous-groupes) avec différentes amplitudes ou vitesses ou directions.
3. <u>Exécution en rapide succession ou « canon »</u> : exécution par l'ensemble des gymnastes (ou sous-groupes), un(e) après l'autre. Le mouvement commence immédiatement après ou pendant le même mouvement du ou de la gymnaste ou du sous-groupe précédent.
4. <u>Exécution en "contraste"</u> : exécution par l'ensemble des gymnastes (ou en sous-groupes) en contraste avec la vitesse (lent-rapide) ou l'intensité ("forte-piano") ou le niveau (debout-au sol) ou les directions ou le mouvement (pause-continue).
5. <u>Exécution en collaboration</u> : chaque gymnaste entre dans une relation avec un(e) autre partenaire ou plus ou avec un engin ou plus.
Note : Aucun de ces types d'organisation du travail ne doit prédominer dans une composition.

31.7.1. **Directions et déplacements** : création de différents dessins pour utiliser le praticable en entier de manière variée et complète, gymnastes en vol, debout, au sol, qui courent, sautillent, marchent, etc.

31.7.2. **Éléments d'engins** : les éléments d'engins doivent être exécutés sur différents plans, dans différentes directions, sur différentes parties du corps, avec différentes techniques, etc. Quand les éléments d'engin sont répétés ou qu'ils sont tous exécutés sur le même plan sans changement, ce manque de variétés est pénalisé.

Fautes artistiques	0.10	0.30	0.50	1.00
CONTACT AVEC ENGIN/GYMNASTES		Au début ou pendant l'exercice, une ou plusieurs gymnastes sont sans engin pendant plus de 4 secondes.		
		Aucun(e) des gymnastes n'est en contact avec un engin dans la position finale.		
		Au début de l'exercice, un(e) gymnaste reste dans un porté pendant plus de 4 secondes.		
CONNEXIONS Transitions logiques et fluides d'un mouvement à un autre	Interruption isolée, à chaque fois jusqu'à 1.00.			L'exercice en entier est une série d'éléments discontinus.
IDEE DIRECTRICE : CARACTERE Le style et le caractère des mouvements reflètent le caractère de la musique ; ce caractère forme une idée directrice développée dès le début, au milieu et jusqu'à la fin de l'exercice.	Le caractère ou l'idée est évident et développé avec seulement quelques brèves incohérences en raison de petites fautes artistiques.	Le caractère ou l'idée est présent mais pas entièrement développé tout au long de l'ensemble de la composition.	L'exercice manque de caractère ou d'idée définie.	Absence totale d'idée directrice.
RYTHME Harmonie entre les mouvements et : les accents de la musique, les phrases musicales et le tempo.	Interruption isolée, à chaque fois jusqu'à 1.00.			L'exercice en entier est déconnecté du rythme (musique de fond).
		Une introduction musicale de plus de 4 secondes sans mouvement.	Absence d'harmonie entre musique- mouvement à la fin de l'exercice.	

CHANGEMENTS DYNAMIQUES L'énergie, la force, la vitesse et l'intensité du mouvement correspondent aux changements dans la musique.		Les mouvements des gymnastes ne respectent pas les changements dynamiques dans la musique OU les mouvements des gymnastes ne créent pas de changements dynamiques quand la musique manque de changements dynamiques.		
EXPRESSION	<ul style="list-style-type: none"> • Moment isolé où un segment corporel ne participe pas, à chaque fois jusqu'à 1.00 • Interruption isolée d'expression du visage, à chaque fois jusqu'à 1.00. 			<ul style="list-style-type: none"> - Mouvements segmentaires, rigides dans l'exercice en entier. Quel que soit le nombre de segment désengagé : tête, buste, bras, mains, jambes, pieds - Expression du visage inexistante dans l'exercice en entier.
VARIETE	0.10	0.30	0.50	1.00
Formations	<ul style="list-style-type: none"> • Petit manque d'équilibre dans l'amplitude. • Prédominance d'un type de dessin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Grand manque d'équilibre dans l'amplitude. • Par formation manquante. 		
Echanges			Grand manque de variétés dans la répartition des échanges dans l'exercice.	
Collaborations		Eléments interdits pendant une collaboration.		
Travail collectif	Petit manque de variétés dans la répartition des collaborations dans l'exercice.	Par type de travail collectif manquant.	Grand manque de variétés dans la répartition des collaborations dans l'exercice.	

	0.10	0.30	0.50	1.00
Directions, Trajectoires, Orientations	<ul style="list-style-type: none"> -Direction non utilisée (4 coins et 4 côtés), pour chaque jusqu'à 0.5. -Orientation non utilisée (4 coins et 4 côtés), pour chaque jusqu'à 0.5. -Trajectoire non utilisée (avant arrière, latéral et curviligne), pour chaque. 	<ul style="list-style-type: none"> -Variété insuffisante dans l'utilisation des directions. -Variété insuffisante dans l'utilisation des trajectoires. -Variété insuffisante dans l'utilisation des orientations. -Mouvements exécutés à un endroit sur le praticable pendant une longue période. -Petit manque d'utilisation du praticable n'est pas utilisé (1/4 du praticable non utilisé). 	<ul style="list-style-type: none"> - Moyen manque d'utilisation du praticable n'est pas utilisée (50% du praticable non utilisé). 	<ul style="list-style-type: none"> - Grand manque d'utilisation du praticable.
Niveaux et déplacements	<ul style="list-style-type: none"> -Variété insuffisante dans l'utilisation des niveaux (petite insuffisance). -Variété insuffisante dans l'utilisation des modalités de déplacements (petite insuffisance) -Manque de variétés dans la répartition des différents niveaux dans l'exercice. 		<ul style="list-style-type: none"> -Variété insuffisante dans l'utilisation des niveaux. (grande insuffisance). -Variété insuffisante dans l'utilisation des modalités de déplacements (grande insuffisance). 	
Éléments d'engins	<ul style="list-style-type: none"> -Petit manque de variétés dans les plans. -Petit manque de variétés dans les directions. -Petit manque de variétés dans le choix des éléments dans les différents groupes techniques (fonda et non fonda). 		<ul style="list-style-type: none"> -Grand manque de variétés dans les plans. -Grand manque de variétés dans les directions. -Grand manque de variétés dans le choix des éléments dans les différents groupes techniques (fonda et non fonda). 	

	0.10	0.30	0.50	1.00
Répartitions des éléments d'engin dans l'exercice	<ul style="list-style-type: none"> -Petit manque de variétés dans la répartition des différents groupes techniques (fondamentaux et non fondamentaux). -Petit manque de variétés dans la répartition des plans et/ou directions. 		<ul style="list-style-type: none"> -Grand manque de variétés dans la répartition des différents groupes techniques (fondamentaux et non fondamentaux). -Grand manque de variétés dans la répartition des plans. 	
Éléments corporels	<ul style="list-style-type: none"> -Petit manque de variétés dans les formes. -Petit manque de variétés dans l'amplitude. -Petit manque de variétés dans le choix des éléments. 		<ul style="list-style-type: none"> -Grand manque de variétés dans les formes. -Grand manque de variétés dans l'amplitude. -Grand manque de variétés dans le choix des éléments. 	
Répartitions des éléments corporels dans l'exercice	<ul style="list-style-type: none"> -Petit manque de variétés dans la répartition des éléments corporels. -Petit manque de variétés dans la répartition dans le type des éléments (rotation, saut, souplesse...). 		<ul style="list-style-type: none"> -Grand manque de variétés dans la répartition des éléments corporels. -Grand manque de variétés dans la répartition dans le type des éléments (rotation, saut, souplesse...). 	

EXERCICES D'ENSEMBLE EXECUTION (E)

32. EVALUATION PAR LE JURY EXECUTION

Trois juges évaluent les fautes techniques (E) et donnent les pénalisations de manière indépendante (moyenne des trois notes).

32.1 Le Jury Exécution s'attend à ce que les éléments soient exécutés avec une perfection esthétique et technique.

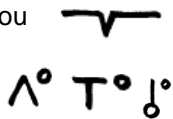








32.2 Le ou la gymnaste doit inclure dans son exercice seulement des éléments qu'il ou elle peut exécuter sans risque et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique. Toute déviation sera pénalisée par le Jury E.



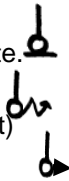
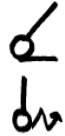

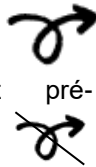




32.3 Le Jury E ne se préoccupe pas de la difficulté de l'exercice. Le jury est obligé de déduire de manière égale toute erreur de même importance indépendamment de la difficulté de l'élément ou de la connexion.













32.4 Les juges du Jury E (et du Jury D) doivent maintenir des connaissances à jour concernant la gymnastique rythmique contemporaine, doivent connaître à tout moment ce à quoi on doit couramment s'attendre de l'exécution d'un élément, et doivent savoir comment les standards changent car 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, et ce qui est spécial.












32.5 Toute déviation d'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 graves 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. Ces déductions doivent être prises indépendamment de la difficulté de l'élément ou de l'exercice.










- Petite faute de 0.10 : toute petite ou légère déviation par rapport à une exécution artistique ou technique parfaite.
- Faute moyenne de 0.30 : toute déviation distincte et significative par rapport à une exécution artistique ou technique parfaite.
- Faute grave de 0.50 et + : toute déviation importante par rapport à une exécution technique parfaite.

Fautes techniques			
Pénalisations	0.10	0.30	0.50 ou plus
Mouvements du corps			
Généralités	Mouvement incomplet ou manque d'amplitude dans la forme des sauts, équilibres et rotations. 		
	Déplacement sans lancer : ajustement de la position du corps sur le praticable. 		
Technique de base	Segment corporel incorrect pendant un mouvement jusqu'à 1 point par segment / groupe segmentaire : tête, buste (y compris la position incorrecte et asymétrique des épaules pendant un élément corporel), bras, mains, jambes, pieds. 	Statisme gymnaste pendant 4 secondes ou lorsqu'il(s) ou elle(s) n'est(ne sont) pas en contact avec l'engin (par ex : lancers, roulement au sol...). 	
	Perte d'équilibre : Mouvement supplémentaire sans déplacement (chaque gymnaste). 	Perte d'équilibre : Mouvement supplémentaire avec déplacement (chaque gymnaste). 	Perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin (chaque gymnaste). 
			Perte totale d'équilibre avec chute : 0.70 (chaque gymnaste) . 
Sauts	<ul style="list-style-type: none"> Réception lourde. Réception incorrecte : dos clairement courbé en arrière pendant la phase de réception.  		

Pénalisations	0.10	0.30	0.50 ou plus
Equilibres	<ul style="list-style-type: none"> • Forme pas définie et pas maintenue. 		
Rotations	<ul style="list-style-type: none"> • Forme pas définie et pas maintenue. 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Appui du talon pendant une partie de la rotation sur demi-pointe. • Sautillé(s) sans déplacement • Déplacement (glissement) pendant la rotation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Axe du corps pas vertical et terminer avec un pas. • Sautillé(s) sans déplacement. 	
Éléments pré-acrobatiques	<ul style="list-style-type: none"> • Réception lourde. 	<ul style="list-style-type: none"> • Position maintenue. • Technique d'élément pré-acrobatique/non-pré-acrobatique non autorisée. 	
	Perte de l'engin (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)		Perte et reprise sans déplacement. <i>(chaque gymnaste)</i> 
			<ul style="list-style-type: none"> • Perte et reprise après 3 pas ou plus : 0.70. • Perte en dehors du praticable (indépendamment de la distance) : 0.70. <i>(chaque gymnaste)</i> 
			Perte de l'engin qui ne quitte pas le praticable et utilisation de l'engin de remplacement 0.70. <i>(chaque gymnaste)</i> 
			Perte de l'engin (pas de contact) à la fin de l'exercice : 0.70. <i>(chaque gymnaste)</i> 

Pénalisations	0.10	0.30	0.50 ou plus
Technique	Trajectoire imprécise et reprise au vol avec 1 pas (chaque gymnaste). 	Trajectoire imprécise et reprise au vol avec 2 pas ou plus (chaque gymnaste). 	
	<ul style="list-style-type: none"> Reprise incorrecte avec l'aide d'une main (Exception : reprises du ballon en dehors du champ visuel avec deux mains) ou avec l'aide du corps (à chaque fois). Pour les échanges, le R et les collaborations (seulement une pénalisation indépendamment du nombre de gymnastes).  Contact involontaire avec le corps.  	Engin statique cf 11.5 (à chaque fois,  indépendamment du nombre de gymnastes). Pendant la collaboration, immobilisation visible d'un ou plusieurs engins pour plus de 4 secondes (à chaque fois indépendamment du nombre de gymnastes). 	
Techniques de base / engin			
Technique de base Corde	Maniement incorrect : amplitude, forme, plan de travail incorrects ou corde pas tenue par ses bouts (chaque fois, jusqu'à 1.00 point au maximum). 		
	Perte d'un bout de la corde avec un petit arrêt dans l'exercice (chaque gymnaste). 		
	Pied pris légèrement dans la corde (chaque gymnaste). 	Enroulement involontaire autour du corps ou une partie du corps avec interruption de l'exercice (chaque gymnaste). 	
	Nœud dans la corde (chaque gymnaste). 	Nœud dans la corde avec interruption de l'exercice (chaque gymnaste). 	

Pénalisations	0.10	0.30	0.50 ou plus
Technique de base Cerceau	<ul style="list-style-type: none"> Maniement incorrect : altération du plan de travail, vibrations, rotation irrégulière sur le plan vertical (chaque fois, jusqu'à 1.00 point au maximum). 		
	Reprise après un lancer : contact avec l'avant-bras. 	Reprise après un lancer : contact avec le bras. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Roulement involontairement incomplet sur le corps. Roulement incorrect avec rebond. 		
	Glissement sur le bras pendant des rotations. 		
	Passage dans le cerceau : buter dans le cerceau (chaque gymnaste). 		
Technique de base Ballon	Maniement incorrect : ballon appuyé contre l'avant-bras (chaque fois, jusqu'à 1.00 point au maximum). 		
	<ul style="list-style-type: none"> Roulement involontairement incomplet sur le corps. Roulement incorrect avec rebond. 		
Technique de base Massues	Maniement incorrect (mouvement irrégulier, bras trop écartés pendant des moulinets, interruption du mouvement pendant les petits cercles, etc.) (chaque fois, jusqu'à 1.00 point au maximum). 		
	Altération de la synchronisation dans la rotation des 2 massues pendant les lancers et reprises. 		
	Manque de précision dans le plan de travail des massues pendant les mouvements asymétriques. 		

Technique de base Ruban	Altération du dessin formé par le ruban (serpentins, spirales pas suffisamment serrés, pas de même hauteur, amplitude, etc.) (chaque fois, jusqu'à 1.00 point au maximum) . 			
	Maniement incorrect : passage / transmission imprécis, baguette involontairement tenue au milieu, connexion incorrecte entre les dessins, claquer le ruban (chaque fois, jusqu'à 1.00 point au 	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps avec interruption de l'exercice (chaque gymnaste) . 		
	Nœud sans interruption de l'exercice (chaque gymnaste) . 	Nœud avec interruption de l'exercice (chaque gymnaste) . 		
	Le bout du ruban reste involontairement au sol pendant le dessin, le lancer, l'échappé, etc. 			
Pénalisations	0.10	0.30	0.50 ou plus	
Fautes typiques d'ensemble	Manque de synchronisation dans la vitesse, l'amplitude, le rythme ou l'intensité d'expression entre les gymnastes (chaque fois, jusqu'à 1.00 point par type de synchronisation) 			
		Collision entre les gymnastes/engins (+ toutes les conséquences). 		
	Altération de la formation. 			

GLOSSAIRE

Balancer: Au moins $\frac{1}{2}$ circumduction aller/retour des bras.

Echapper: Abandon ET reprise d'un bout de la corde, après une extension partielle de celle-ci pendant le mouvement.

Elan: Au moins $\frac{1}{4}$ de circumduction des bras.

Plan: Il existe 4 plans:

- Sagittal ou antéro-postérieur: côté D ou G, perpendiculaire à la ligne d'épaule. L'engin est donc vertical,
- Frontal (dorsal),
- Horizontal, parallèle au sol (lutte contre la pesanteur) ; à différents niveaux : bas, moyen, haut
- Oblique, intermédiaire entre le plan vertical et horizontal.

Position au sol: Toute position assise, couchée, accroupie, à genou ou lorsqu'une partie du haut du corps (bassin, buste, bras ou avant-bras) touche le sol.

Rotation à la corde: Une rotation est un mouvement initié par le poignet. La corde peut être tenue ouverte, tendue, pliée en 2, 3 ou 4. Elle peut être tenue par une ou deux mains par son milieu, son ou ses extrémités, ou par une partie de la corde. La corde peut être nouée pendant les rotations. Cependant, l'utilisation du nœud n'est pas typique de la corde et de ce fait, ne doit pas être prédominante dans la composition. Si la corde est pliée, seule une série de 3 rotations minimum compte comme groupe technique. Si la corde est tendue, une seule rotation suffit.

Transmission sans l'aide des mains: La transmission sans l'aide des mains doit se faire avec au minimum deux parties du corps sans l'aide des mains du début à la fin.

Transmission avec main(s): Toutes les transmissions qui ne sont pas des transmissions sans l'aide des mains sont considérées comme transmission avec les mains. Pendant la transmission avec main(s), on cherche l'amplitude du mouvement c'est-à-dire que l'on cherche à éloigner l'engin du corps. Cette mise à distance sera plus ou moins grande selon le type de mouvement. Par exemple : une transmission derrière le dos permet une plus grande amplitude qu'une transmission derrière la tête.