

# G.R.S.

(GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE)

## RÈGLEMENT GÉNÉRAL

### 2017 - 2018

Généralités	p.2
C.N.S. G.R.S.	p.3
Responsables régionaux et inter régionaux	p.4
Règlement des compétitions	p.5
Circuits et rencontres	p.10
Les degrés	p.11
Niveaux de pratique	p.12
Normes des engins, années d'âge et programmes	p.13

## Généralités

### L'Union Française des Œuvres Laïques et de l'Éducation Physique

propose entre autres activités sportives, la pratique de la Gymnastique Rythmique Sportive (G.R.S.).

### La Commission Nationale Sportive (C.N.S.) G.R.S.,

a pour charge d'organiser les rencontres sportives nationales, la formation d'officiels et d'animateurs, et d'élaborer les programmes et les outils nécessaires aux rencontres, ainsi qu'à la formation de gymnastes et de cadres.

Elle cherchera également à promouvoir l'activité, voire, créer de nouvelles formes d'activités et à diffuser l'information nécessaire pour le bon développement de la G.R.S. à l'UFOLEP.

### Les Responsables Techniques Régionaux

ont pour mission d'animer leurs régions (regroupant des départements ou des régions limitrophes suivant les zones d'activités des clubs affiliés à l'UFOLEP).

Ils organisent à leur échelon, à l'aide de leur Commission Technique Régionale et en coordination avec l'écu et le délégué régional UFOLEP concerné, suivant le plan d'action qu'ils se fixent :

- Les phases qualificatives aux Championnats Nationaux et aux finales de zone.
- La formation des officiels et des animateurs ainsi que celles des gymnastes.

### Les Responsables Techniques Départementaux

opèrent de la même façon à leur échelon, à l'aide de leur Commission Technique Départementale et coordonnent leur action avec le Responsable Technique GRS de la région dont ils dépendent et leur délégué départemental UFOLEP.

<b>Adresse du siège de l'UFOLEP</b>	UFOLEP Nationale 3 rue Récamier 75341 PARIS Cedex 07
<b>Site pour tout renseignement</b>	<a href="http://www.ufolep.org">http://www.ufolep.org</a>
<b>Site d'information de la CNS GRS</b>	<a href="http://www.cns.ufolep.org/grs/">http://www.cns.ufolep.org/grs/</a>

## Les membres

### Désignations et rôles :

Les candidatures sont individuelles et transmises avec l'avis motivé du comité départemental. Un appel à candidature est lancé au niveau national, lors de la vacance d'un poste.

Ils sont désignés par le comité directeur UFOLEP NATIONAL

La CNS, sous le contrôle du comité directeur national et en conformité avec les idées philosophiques et les axes de développement de l'UFOLEP, doit en particulier :

- Proposer toutes les mesures utiles au développement de la G.R.S. (relations avec les comités départementaux et régionaux, réunions élargies aux responsables des commissions départementales et régionales, le suivi des relations avec les autres fédérations).
- Elaborer un contenu et un calendrier spécifique de formation des cadres et officiels.
- Veiller au développement de la G.R.S.
- Favoriser les liens avec l'USEP et avec les autres commissions nationales sportives UFOLEP.
- Informer les pratiquants sur les activités et l'évolution de la discipline, via les responsables techniques régionaux ou les délégations départementales.

Chaque réunion donne lieu à un compte-rendu transmis à l'échelon national (à destination des Responsables Régionaux), et diffusé dans « Contact », accessible sur le site UFOLEP (voir p. 2).

### La C.N.S. organise les compétitions nationales :

Elle élabore les règlements. Elle établit les calendriers des phases qualificatives, homologue les résultats et en assure la diffusion. Elle règle les litiges techniques. Elle confie l'organisation des épreuves qu'elle dirige, à un comité départemental ou régional avec, pour les phases finales, la signature d'un cahier des charges définissant les conditions techniques. Elle tient informé le comité directeur national du déroulement des compétitions et lui adresse son bilan.

## Missions et coordonnées

<b>Cécile CANOVAS</b>	Référent Administratif, Sportif et Financier	479 rue du Pic Saint Loup 34570 MONTARNAUD	06 76 51 57 13 cecile.cnsgrsufolep@gmail.com
<b>Marion MAUDUIT</b>	Pôle Compétition (logistique)	19 place Ste Bernadette 94370 SUCY EN BRIE	06 74 83 64 22 <a href="mailto:marion.cnsgrs@gmail.com">marion.cnsgrs@gmail.com</a>
<b>Florence COLOMBANI</b>	Pôle Compétition (législation)	6 Place du Général Leclerc 78800 HOUILLES	06 11 50 54 54 flocolombani@wanadoo.fr
<b>Prudence DUGAS</b>	Pôle Formation	17 BD Barthes 13380 PLAN DE CUQUES	06 24 25 79 07 prudence.cns@outlook.com
<b>Danielle WILINSKI</b>	Pôle Jeunesse, loisirs, autres publics	11 rue Jacques Monod 59360 LE CATEAU	06 15 67 74 85 wilinski.danielle@gmail.com
<b>Aurélié GOMEZ</b>	Pôle Communication	20 route de Pechbonnieu, appt B05 31780 CASTELGINEST	06 86 72 42 84 aurelie.cnsgrsufolep@gmail.com

## Le représentant du comité directeur national

Il est le garant de l'esprit et de la déontologie de l'UFOLEP, ainsi que du respect de la politique définie par la fédération.

**Henriette MANUEL**

Membre élu au  
Comité Directeur UFOLEP

13T, Avenue Raymond Sommer  
31480 CADOURS

[henriette.manuel@gmail.com](mailto:henriette.manuel@gmail.com)

## Responsables techniques régionaux 2017 - 2018

<b>AUVERGNE/ BOURGOGNE/LORRAINE RHÔNE-ALPES</b>	Evelyne LOPEZ	10, rue du Souvenir 38070 SAINT QUENTIN FALLAVIER	09 75 85 74 84/ 06 22 16 34 75 <a href="mailto:evelyne.lopez065@orange.fr">evelyne.lopez065@orange.fr</a>
<b>BRETAGNE/NORMANDIE /PAYS DE LOIRE</b>	Anne LE DUFF	8 Impasse des Fauvettes 29600 MORLAIX	06 28 55 11 44 <a href="mailto:leduff.anne@gmail.com">leduff.anne@gmail.com</a>
<b>FLANDRES ARTOIS PICARDIE/CHAMPAGNE ARDENNES/CENTRE</b>	Sophie CHARTIER	6 Pavillon Bon Air 59370 MONS EN BAROEUL	06 62 86 09 91 <a href="mailto:chartiersophie@hotmail.fr">chartiersophie@hotmail.fr</a>
<b>ILE DE FRANCE</b>	Marion MAUDUIT	19 place Ste Bernadette 94370 SUCY EN BRIE	06 74 83 64 22 <a href="mailto:marion.ctgrs@gmail.com">marion.ctgrs@gmail.com</a>
<b>OCCITANIE EST/PACA</b>	Patricia NACARLO	17 rue Olivier Arnaud 34160 SUSSARGUES	06 17 53 25 00 <a href="mailto:nacarlo.patricia@neuf.fr">nacarlo.patricia@neuf.fr</a>
<b>NOUVELLE - AQUITAINE</b>	Mathilde ALAIS	4/6 rue Neuve des Carmes 87000 LIMOGES	06 73 52 83 35 <a href="mailto:mathilde.alais@hotmail.fr">mathilde.alais@hotmail.fr</a>
<b>OCCITANIE OUEST</b>	François DUCHE	UFOLEP 31 31 rue des Amidonniers BP 10906 31009 TOULOUSE Cedex 6	05 62 27 91 12 06 83 86 02 02 <a href="mailto:ufolep-fol31@laligue.org">ufolep-fol31@laligue.org</a>

## Règlement des compétitions nationales

### Admission

Se fait suite à la participation aux épreuves départementales et régionales (ou interrégionales pour les régions à faibles effectifs) qualificatives.

### Qualification

En fonction du nombre des participants engagés au niveau départemental dans les différentes catégories des programmes proposés, des quotas sont établis. Leur calcul précise le nombre de qualifiés par région ou inter région. Le principe de regroupement s'impose lorsqu'une région représente un faible effectif.

Actuellement les régions (ou regroupement de régions) organisant des phases qualificatives sont les suivantes (en gras, la région coordonnatrice) :

**AUVERGNE/ BOURGOGNE/LORRAINE RHÔNE-ALPES**  
**BRETAGNE/NORMANDIE/PAYS DE LOIRE**  
**FLANDRES ARTOIS PICARDIE/CHAMPAGNE ARDENNES/CENTRE**  
**ILE DE FRANCE**  
**OCCITANIE EST / PACA**  
**NOUVELLE AQUITAINE**  
**OCCITANIE OUEST**

Si, lors des compétitions précédant la rencontre à l'échelon supérieur, le nombre de gymnastes ou d'équipes dans une catégorie est conséquent (supérieur à 25), les départements, les régions ou les inter régions doivent constituer des séries de niveau pour les qualifications. La répartition dans les séries sera dictée, soit par une répartition des gymnastes suivant l'indication de l'entraîneur (inscription à la première rencontre), soit suivant les résultats obtenus lors de la rencontre précédant la rencontre qualificative. La meilleure série sera donc qualifiable pour l'échelon supérieur, l'autre série aura comme finalité cet échelon-là. Afin de pouvoir offrir à toutes les gymnastes un espoir de qualification à l'échelon supérieur, l'exemple ci-après est à suivre : les deux premiers tiers de la série A participeront en série A avec le premier tiers de la série B. Le troisième tiers de la série A participera à la série B avec les trois derniers tiers de la série B.

A l'issue des épreuves qualificatives (échelon régional ou interrégional) en vue des championnats nationaux, les responsables régionaux en accord avec les représentants des clubs concourant, proposeront, si les conditions l'imposent, des repêchages. Ceux-ci accompagneront les résultats qui seront envoyés à la responsable de la CNS.

Ces demandes seront étudiées lors de la réunion de C.N.S. traitant de la préparation des championnats nationaux. Il se peut que des équipes n'entrant pas dans les quotas et non demandées en repêchage soient inscrites dans les listes des qualifiées aux championnats nationaux, en revanche, les équipes entrant dans les quotas, peuvent ne pas être sélectionnées, compte tenu des notes ou/et des prestations.

En cas de forfait, d'un individuel ou d'une équipe, lors d'une phase précédant l'épreuve qualificative, (que le gymnaste ou l'équipe soit ou non dans les quotas de qualification), il (elle) doit, pour prétendre à un repêchage éventuel, présenter un justificatif daté et signé par l'organisme ou un certificat médical, suivant la raison de son absence.

## Droits d'inscription

Ils doivent être versés au comité départemental selon les dispositions communes générales (Cf. règlements financiers 2018)

## Conditions de participation

Pour prendre part aux différentes épreuves organisées par l'UFOLEP, il faut être amateur et titulaire de la licence UFOLEP de la saison en cours.

## Licences

### Validité de la licence :

Elle doit être homologuée 8 jours avant la première compétition et doit comporter la signature de l'intéressé et sa photo.

### Contrôle des licences :

Avant chaque rencontre et quel que soit le niveau de la rencontre, un officiel (membre de la Commission Technique concernée ou son représentant) vérifie les licences de toutes les personnes inscrites (gymnastes, juges et responsables) sur la feuille d'engagement et/ou sur la feuille d'indemnisation des déplacements.

#### Si un compétiteur ou un responsable ne peut présenter sa licence :

Vérifier son identité en se faisant présenter une pièce officielle avec photo,

Enregistrer cette absence de licence qui entraînera la perception d'une amende,

Les licences manquantes doivent être envoyées par lettre recommandée à la Responsable Administrative de la CNS GRS dans les 24 h suivant la rencontre, sous peine d'élimination.

Un compétiteur ne pouvant présenter ni sa licence, ni une pièce d'identité, se verra interdire la participation à la rencontre.

Toute absence de licence entraînera une amende de 31€ pour un adulte et 16€ pour un jeune

Toute licence incomplète entraînera une amende de 31€ pour un adulte et 16 € par gymnaste.

Un responsable ne pouvant présenter la licence ne pourra figurer sur la feuille de rencontre ou sur la feuille d'indemnisation que s'il a réglé l'amende correspondante.

Tout comité ou club ayant fait participer un non-licencié (ou un sportif non qualifié à la date de la rencontre) ou ayant fraudé sur la personnalité, sera sanctionné conformément au règlement disciplinaire.

## Contrôle du programme

Afin d'éviter des incohérences ultérieures, dès la première phase de compétition, lors du contrôle de la validité des licences, **les Responsables Techniques Départementaux ou Régionaux ont l'obligation de vérifier le programme de la gymnaste ou de l'équipe en fonction de l'âge, du niveau, des dérogations acceptées et des directives de changement de programme formulées par la C.N.S.**

## Jugement

**Présence des juges :** chaque juge doit être en possession de sa licence lors de la compétition.

Chaque club est tenu de présenter au moins un juge pour chacune des journées ou le club a des gymnastes qualifiés.

En cas d'absence partielle ou totale de juge, le(les) gymnaste(s) du club concerné sera(ont) disqualifié(s).

En cas d'absence ou de désistement de dernière minute d'un juge sans raison valable, le(les) gymnaste(s) du club concerné sera(ont) pénalisée de 0.50 pt par le Juge arbitre composition VA.

A noter que le prêt de juge est autorisé entre les clubs.

L'amende prévue totale ou partielle du juge est de 55 euros (cf. règlement financier national).

Pour toute autre information, se référer au règlement administratif, sportif et financier de l'UFOLEP de l'année en cours.

### Finalités nationales :

**Notation en individuel,** les mouvements imposés seront jugés sur 10 points : une note d'exécution sur 10 points.

Les mouvements libres seront jugés sur 20 points : une note d'exécution sur 10 points et une note de composition sur 10 points (valeur technique sur 4 et valeur artistique sur 6).

Suivant le contenu du programme individuel, la note finale sera sur 10 points (note d'un imposé), sur 20pts (semi-libre), sur 30 points (1 libre et 1 imposé) ou sur 40 points (note de 2 libres).

**Notation en ensemble,** note sur 10 points pour le masse chorégraphié et le pré-collectif, sur 20 points pour tous les autres programmes à l'exception des nationales A, dont la note finale sera sur 40 points (2 enchaînements).

### Finalités de zone :

**Notation des programmes de l'étape "Découverte et Initiation :**

Le classement final en valeur Or, Argent ou Bronze est attribué à partir de l'appréciation de différents critères sur une échelle de 5 niveaux.

**Notation des programmes de l'étape "Perfectionnement :**

En étape "Perfectionnement, la notation est identique à celle des exercices individuels et d'ensembles du Circuit National.

### Festival, Festi'jeunes et Festi'jeunesse :

Note sur 20 points, exécution sur 8 points et composition sur 12 points.

### Composition des jurys

**Jury du Circuit Jeunesse « Etape Découverte et initiation » :** se reporter à la brochure Circuit Jeunesse.

**Jury des individuels du Circuit National et du Circuit Jeunesse "Étape de perfectionnement" :** se reporter à la brochure Individuels du Circuit National.

**Jury des ensembles du Circuit National et du Circuit Jeunesse "Étape de perfectionnement" :** se reporter à la brochure Ensembles.

### Juges de lignes et juge secrétaire :

Le bon fonctionnement d'un jury nécessite un juge secrétaire, et 2 juges de lignes par praticable (à l'exception des programmes de l'étape "Découverte et initiation en Circuit Jeunesse).

## Rappel des écarts tolérés dans les notes des juges : Cf. code de pointage

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

## Support audio

Suivant les directives du dossier de la compétition, les musiques de passage seront à télécharger lors des confirmations d'engagement aux phases finales sur la plateforme en ligne dédiée au format mp3 avec pour titre le numéro de dossard et d'engin (exemple : E157 Libre Corde). L'entraîneur prévoira un CD ou une clé USB des musiques des enchaînements libres de son club.

**IMPORTANT** : pour une meilleure lecture des supports, quelles que soient les installations, il faudra préférer une gravure la plus lente possible (x2 ou x4).

## Demande de dérogation

Tout changement de programme, lié à un problème d'âge, de niveau insuffisant ou à une situation particulière, doit obligatoirement faire l'objet d'une demande de dérogation.

En aucun cas un individuel ou une équipe ne peut changer de programme pour une catégorie inférieure sans dérogation d'une saison à l'autre.

*Il est indispensable de respecter scrupuleusement la procédure ci-après.*

Le Responsable du club remplit en ligne la fiche de dérogation "individuel" ou "équipe" suivant le cas. Il reçoit immédiatement une confirmation par email et la transfère informatiquement à son responsable technique départemental, qui, après étude avec les membres de la CTD donne son avis, puis la transmet informatiquement au responsable technique régional. Celui-ci donne son avis après étude de la demande avec les membres de la CTR.

Le mail avec tous les avis sera envoyé à Cécile CANOVAS [cecile.cnsgrsufolep@gmail.com](mailto:cecile.cnsgrsufolep@gmail.com), par le responsable régional :

**Avant le 1<sup>er</sup> octobre 2017 pour les individuels et jusqu'au 15 novembre 2017 pour les équipes. Dans le cas où cette procédure ne serait pas respectée, la dérogation ne sera pas étudiée par la CNS et sera donc considérée comme refusée.**

**Formulaire "individuels" » : <https://goo.gl/forms/JromibRnkZRgJDri1>**

**Formulaire "ensembles" : <https://goo.gl/forms/QeW4hDsnB1LQOgHo1>**

## Changement de programme

A la suite des Championnats Nationaux, la Commission Nationale décide de certains passages dans les programmes supérieurs (diffusion de ces passages par les Responsables Techniques Régionaux et par le bulletin national « Contact »). Toutefois, des exceptions peuvent être faites sur demande de dérogation (formulaire en ligne uniquement, voir ci-dessus).

## Engagements

Dans l'attente du développement de la procédure d'engagement par internet, applicable pour les manifestations nationales, vous utiliserez les feuilles d'engagements pour vos gymnastes individuels et en équipes (Cf. Annexe et fiches d'engagements version.doc). Nous vous remercions de bien vouloir respecter les consignes suivantes concernant leur utilisation :

### Pour les clubs :

La ou les feuille(s) d'engagement doit(vent) être renseignée(s) par ordinateur et non de façon manuscrite, dans l'ordre alphabétique (par catégorie en individuel) et en prenant soin de remplir également les dates de compétition et envoyée(s) dès la première compétition, à la personne concernée dans le département ou la région suivant les délais impartis par le département ou la région.

Pour les équipes, Il vous est demandé, de remplir une fiche par équipe sur les feuilles adéquates. Lorsque plusieurs équipes sont engagées sur une même catégorie, vous veillerez à donner à chaque équipe le nom de la première gymnaste inscrite, afin de faciliter la tâche lors des sélections.

### Pour tous les échelons de rencontres :

Lors des différentes rencontres et au moment de la vérification des licences en présence des gymnastes, ceux-ci devront obligatoirement signer le document qui atteste de leur présence et de la validité des licences. Ce même document papier devra être réutilisé pour l'échelon suivant, afin de regrouper toutes les rencontres et donc l'ensemble des signatures.

### Pour les responsables techniques départementaux :

- Ces feuilles d'engagement sont à vérifier avant la compétition et à apporter le jour de la compétition au contrôle des licences. Une fois vérifié, un exemplaire des engagements sera envoyé par chaque responsable départemental accompagné de l'enquête "Quotas" (envoyée par formulaire).

**Par mail à [cecile.cnsgrsufolep@gmail.com](mailto:cecile.cnsgrsufolep@gmail.com)  
Avant le 30 octobre 2017 pour les individuels  
et entre le 1er et le 15 février 2018 pour les ensembles.**

- Après le tour départemental, ce document original sera envoyé sous forme papier par chaque Responsable Départemental, en même temps que le palmarès, au Responsable Régional.

### Pour les responsables régionaux :

- Après le tour régional, les fiches d'engagement des équipes qualifiées en version papier avec les signatures des échelons départemental et régional seront envoyées par courrier par chaque Responsable Régional, en même temps que le palmarès, à :

**Cécile CANOVAS - CNS GRS - 479 rue du Pic Saint Loup 34570 MONTARNAUD**

### Pour les vérificateurs de licences :

Vérifier l'adéquation des renseignements fournis sur les fiches d'engagement avec ceux des licences déposées par les clubs le jour de la compétition.

Apposer dans la case grisée correspondant au niveau concerné (département, région, inter région) la date de la compétition.

A la fin du passage de l'individuel ou de l'équipe, vérifier la corrélation entre la (les) gymnaste(s), la (les) photo(s) et les renseignements de la licence (date de naissance...) et faire signer le document de vérification (cf. fiche guide).

A la fin de la rencontre départementale ou régionale ces documents doivent être transmis dans leur intégralité, avec les problèmes rencontrés mis en évidence, au Responsable Départemental ou Régional concerné



2 circuits sont proposés aux pratiquants G.R.S. à l'UFOLEP :

### Le circuit jeunesse

Il est ouvert aux gymnastes âgés de 9 et 10 ans et propose la pratique individuelle et/ou par équipes. Il débouche sur la finale de zone « Circuit Jeunesse » (en mai ou juin).

Date butoir des rencontres qualificatives 3 semaines minimum avant la finale de zone.

### Le circuit national

Il est ouvert aux gymnastes à partir de 11 ans et propose la pratique individuelle et/ou par équipes. Il débouche sur :

- Le Championnat National Individuel (en janvier).
- Le Championnat National Equipes et Festival (en mai/juin).

Dates butoirs du championnat régional ou interrégional, qualificatif au championnat national :

- **Le 10 décembre 2017** pour le Championnat national individuel.
- **Le 15 avril 2018** pour le championnat national « Équipes et Festival »

### Autres rencontres :

Les régions peuvent proposer des rencontres ou compétitions parallèles à finalité régionale pour le public ne relevant pas des rencontres à finalité de zone ou nationale.

## Règlement

### Sur classements, déclassements :

Quelle que soit la catégorie, les déclassements et les sur classements ne sont pas autorisés (sauf dérogation exceptionnelle accordée par la C.N.S.).

A l'issue de la première rencontre suite à délibération la CTD ou la CTR peut imposer le changement de catégorie à une gymnaste ou un ensemble dont le niveau ne correspond pas au programme choisi par l'entraîneur.

### Forfait :

Tout forfait (départemental, régional ou national) doit être accompagné de la présentation d'un justificatif (certificat médical, attestation de voyages scolaires ...) sous peine d'amende (50€ pour une équipe et de 35€ pour un individuel jeune ou adulte, Cf. règlement financier).

### Port d'une genouillère :

Toute gymnaste ayant besoin de genouillère devra en justifier le port par un certificat médical (à remettre à chaque compétition au responsable du contrôle des licences, qui prendra soin de l'agrafer à la fiche d'engagement de l'équipe).

### Équivalences entre les programmes UFOLEP et FF Gym

#### INDIVIDUELS

UFOLEP	Honneur	Préexcellence	Excellence	Nationale	National B	Nationale A
FF Gym	Régional et Interrégional	Individuel fédéral non qualifié au CF à N-1	Individuel fédéral qualifié au CF à N-1	- Nationale C non qualifié au CF à N-1	- Nationale C qualifié au CF à N-1	- Nationale B qualifié au CF à N-1 - NA - Gym issus d'un pôle quel que soit l'année

#### ENSEMBLES

UFOLEP	Masse-chorégraphié	Pré-collectif	Préexcellence	Excellence	Nationale	Nationale A
FF Gym	Interdit aux gymnastes à double affiliation	Equipe Trophée D et E à N-1	Equipe Trophée B et C	Equipe Trophée A non qualifiée Au CF à N-1	Equipe Nationale non qualifiée au CF à N-1 et Trophée A qualifié au CF à N-1	Equipe Nationale qualifiée au CF à N-1 Équipe Challenge national (anciennement DN1, 2, 3 et 4).

## Les degrés

Les degrés permettent l'évaluation de la valeur d'une gymnaste par rapport à l'ensemble de ses capacités, quel que soit son âge.

Ils ont été conçus pour répondre aux interrogations de l'entraîneur :

- Comment et sur quoi baser la formation d'une gymnaste ?
- Comment choisir son programme sportif en fonction de son âge, de son niveau, de son temps d'entraînement ?
- Pour motiver et ponctuer le parcours des gymnastes ne participant pas à la compétition.

Ce tableau rappelle donc les correspondances entre les degrés et l'ensemble des programmes à finalité de zone et nationale, pour aider l'entraîneur à faire le choix du programme, tant en Circuit Jeunesse qu'en Circuit National.

Le document peut être consulté sur le site UFOLEP (voir p. 3).

DEGRÉS  (Pas de limite d'âge)	LIEUX DE PASSAGE	RECOMMANDATIONS D'ACCÈS AUX PROGRAMMES			
		Circuit Jeunesse		National	
		9-10 ans		A partir de 11 ans	
		Individuels	Ensembles	Individuels	Ensembles
<b>1</b>	Club		Débutants		Masse-Cho
<b>2</b>	Interclubs		Pré-initiés		Masse-Cho
<b>3</b>	Club		Initiés	Programme régional	Masse-Cho Pré-Collectif* <sup>1</sup>
<b>4</b>	Département		Pré-Confirmés	Honneur Préexcellence	Pré-Collectif Ou Préexcellence* <sup>1</sup>
		Confirmés	Confirmés	Préexcellence	Préexcellence Ou Excellence* <sup>1</sup>
<b>5</b>	Régional ou finale de zone ou National		Finale de zone Avis de la CTR	Championnat Interrégional (non qualifiés au CN) avec avis de la Commission Régionale Championnat National avec avis de la CNS	
<b>6</b>	Département		Espoirs		Préexcellence Ou Excellence* <sup>1</sup>
		Espoirs		Excellence ou National	Excellence ou National* <sup>1</sup>
<b>7</b>	Régional ou National		Finale de zone Avis de la CTR	Championnat Interrégional (non qualifiés au CN) avec avis de la Commission Régionale Championnat National Avis de la CNS	
<b>8</b>	Région			National National B	
<b>9</b>	Région				
<b>10</b>	Régional ou National			National A	National A* <sup>2</sup>
	Obtention			Championnat National Avis de la CNS	

\*<sup>1</sup> : Suivant le niveau d'ensemble des gymnastes.

\*<sup>2</sup> : Participation au championnat national.

## Niveaux de pratique

Pratiquer la GRS à l'UFOLEP suppose d'avoir choisi un enjeu éducatif et culturel.

L'entraîneur doit pouvoir reconnaître et valoriser les exigences afférentes à chaque niveau de pratique.

Ces tableaux de correspondance entre les programmes et les niveaux de compétences des gymnastes, ainsi que le tableau des degrés, permettent à la gymnaste comme à l'entraîneur de se situer et de faire le meilleur choix de pratique par rapport à son niveau et son passé.

<b>CIRCUITS</b>	<b>ÉQUIPES</b>	<b>INDIVIDUELS</b>	<b>CARACTÉRISTIQUES</b>
<b>JEUNESSE</b>  <b>9 -10 ans</b>	DÉCOUVERTE		Enfant découvrant l'activité
	DÉBUTANTS		Enfant débutant l'activité
	PRÉ-INITIÉS		Familiarisation avec les fondamentaux
	INITIÉS		Renforcement de l'acquisition des fondamentaux
	PRÉ-CONFIRMÉS	Niveau bon initié	Maîtrise du maniement de base Maîtrise des divers aspects chorégraphiques
	CONFIRMÉS	Niveau bon pré confirmé et confirmé	Capacités physiques en évolution Maîtrise des paramètres du programme « Pré-confirmé »
	ESPOIRS	Niveau bon confirmé Et espoir	Travail propre, des qualités de souplesse. Capable de sortir de l'axe vertical sans déséquilibre.
<b>NATIONAL</b>  <b>11 ans et +</b>	MASSE CHOREGRAPHIÉ	Pas de correspondance	Débutant, travail de technique simple. Recherche chorégraphique
	PRÉ-COLLECTIF	Honneur débutant ou non qualifié au National de l'année précédente.	Maîtrise du maniement de base Maîtrise des divers aspects chorégraphiques
	PRÉEXCELLENCE	Honneur	Capacités physiques en évolution. Maîtrise des paramètres du pré-collectif
	EXCELLENCE	Honneur confirmé Préexcellence Excellence débutant	Domaine de la moyenne performance. Travail propre. Des qualités de souplesse. Capable de sortir de l'axe vertical sans déséquilibre.
	NATIONALE 2	Excellence confirmé ou National débutant	Nombre d'heures d'entraînement important Travail en petit volume Maîtrise corporelle et technique des engins
	NATIONALE 3 et 4	Excellence confirmé ou National	Nombre d'heures d'entraînement important (plus de 5 heures). Aborde le travail en grand volume
	NATIONALE A	National, National A et B	Domaine de la performance.

## Normes des engins

NORMES	ADAPTÉES	CODE UFOLEP
<b>CORDE</b>	Pas de norme adaptée	Longueur au choix en fonction de la taille de la gymnaste (+ ou – 10 cm des aisselles Corde sous les pieds) ou en fonction de la taille moyenne en équipe Pas de bout libre après le nœud.
<b>CERCEAU</b>	70 à 90 cm, poids libre	80 à 91 cm de diamètre intérieur. 300 gr minimum.
<b>BALLON</b>	16 à 20 cm, poids libre	18 à 20 cm 400 g minimum.
<b>MASSUES</b>	35 à 50 cm, poids libre	40 à 50 cm. 150 g minimum chacune.
<b>RUBAN</b>	5 m minimum, 4 m en « Circuit Jeunesse »	Baguette de 50 à 60 cm 6 m minimum et 4 à 6 cm de large.
<b>PROGRAMMES ET CATÉGORIES</b>	Circuit jeunesse : Toutes les catégories	Toutes les autres catégories
	Circuit national Individuel : <i>Honneur</i> 11/12 ans – 13/14 ans <i>Préexcellence</i> 11/12 - 13/14 ans <i>Excellence</i> 11/12 ans – 13/14 ans <i>National</i> 11/13 ans	
	Circuit national Ensemble : Masse Chorégraphié, Pré collectif 1 et 2, Préexcellence 1, Excellence 1 et 2, Duo Excellence 1, Nationale 2, Festi'jeunes.	

Les normes adaptées sont une tolérance, mais pas une obligation.

Les engins utilisés par une équipe sont tous identiques en poids, dimension (dans la même fourchette) et forme. Seule la couleur peut être différente (cf. code de pointage page 10).

## Années d'âge et programmes

<b>CIRCUIT JEUNESSE</b>	<b>CIRCUIT NATIONAL INDIVIDUELS ET ÉQUIPES</b>											
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19...	20...
2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	
		IH11/12 - IPE13/14 IE11/12 - - E1	IH13/14 - IPE 13/14 IE13/14	IH15/16- IE15/16	IE17/18	IE19 et +						
9-10 ans								IPE15 et +				
									IH17+ - IN 17+ - INB17+			
Découverte	IN11/13				IN14/16				Uforever 20 et +			
Débutant	MC - PC1 - PE1 - E2 - N2 - FESTI'JEUNES											
Pré-Initié	INB13/16 - E3 - DE1 - N3											
Initié	FESTIVAL											
Pré-Confirmé	INA - PC2 - PE2 - NA											
Confirmé	DN											
Espoir	E4 - DE2 - N4											
	DNA											

IH = Individuel Honneur - IPE = Individuel Préexcellence - IE = Individuel Excellence - IN = Individuel National

MC = Masse-Chorégraphié - PC = Pré-collectif - PE = Préexcellence - E = Excellence - N = National DE = Duo Excellence - DN = Duo National