

G.R.S.

(GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE)

PROGRAMMES CIRCUIT JEUNESSE 2017 - 2018

SOMMAIRE	<i>Objectifs, étapes et évolution</i>	<i>p.2</i>
	<i>Orientation</i>	
	<i>Rencontres, musique, jugement</i>	<i>p.3</i>
	<i>Programmes et engins</i>	<i>p.4</i>
	<i>Étape "Découverte et Initiation"</i>	<i>p.5</i>
	<i>Étape "Perfectionnement"</i>	<i>p.11</i>
	<i>Festi'jeunesse</i>	<i>p.19</i>

GÉNÉRALITÉS

Étapes et évolution

Destiné aux enfants de 9 à 10 ans, le Circuit Jeunesse propose deux types de pratique :

L'un ouvert sur la **découverte de la discipline et l'initiation sportive** dans les programmes «**Découverte, Débutant, Pré-initié et Initié** ». Il doit permettre à l'enfant d'acquérir les bases de l'activité tout en aménageant une approche ludique et récréative.

L'autre, axé sur le **perfectionnement et l'entrée dans le domaine de la petite et moyenne performance**, dans les programmes «**Pré-Confirmé, Confirmé et Espoir** », préparant aux programmes de moyenne performance du Circuit National. Ces programmes sont destinés aux gymnastes ayant le goût de la performance et en possédant les qualités.

A 11 ans, compte tenu de la pratique vécue au cours des 2 années de Circuit Jeunesse, les jeunes déboucheront logiquement sur les programmes individuels et/ou ensemble du Circuit National correspondant à leurs acquis.

C'est à la CTR que revient la validation du programme du Circuit National dans lequel est engagé la gymnaste.

Objectifs

Etablir les bases de la GRS tout en respectant l'intégrité physique et psychologique des gymnastes.

Favoriser l'épanouissement de l'enfant.

Privilégier le caractère ludique de l'activité.

Initier à la pratique sportive.

Déboucher sur une rencontre de Zone, à caractère compétitif et festif.

Orientation

La préparation et la participation aux rencontres propres au Circuit Jeunesse, se doivent d'engendrer un état d'esprit particulier. Au cours de ces deux années, l'apprentissage prime sur, l'ouverture à l'autre, les interactions entre les individus du groupe, ou lors des rencontres, celles de différents groupes entre eux, plutôt que sur la seule progression individuelle.

Au cours des regroupements (départementaux et/ou régionaux) et plus particulièrement celui de la finale de zone, les commissions, responsables de l'organisation, **veilleront à préserver un esprit ludique, à favoriser l'échange au lieu de reproduire les formes traditionnelles de rencontres.**

Le Circuit Jeunesse ouvre de nouvelles pistes pour les Officiels (juges, organisateurs et animateurs). En effet, une formation de Juges "Jeunesse" (à partir de 11 ans) peut-être mise en place dans les clubs, départements ou régions et donner l'occasion à des jeunes avant 14 ans, d'entrer progressivement dans la formation de juges ou/et d'organisateur. C'est aussi la porte d'entrée dans le jugement pour toutes les personnes désirant se former au jugement. Ces Juges Jeunesse (**JJ**) pourront officier en tant que juge, sur les programmes de l'étape "**Découverte et Initiation**" et en tant qu'organisateur à tous les échelons des rencontres.

Les programmes de l'étape de "**Perfectionnement**" offriront quant à eux, aux officiels en formation ou récemment breveté (BF10 et BF20), l'occasion de s'expérimenter au jugement avec le soutien de leur tuteur dans les différentes rencontres du Circuit Jeunesse et en particulier à la finale de zone.

Rencontres

Échelons départemental et régional

Suivant l'organisation départementale et régionale, les rencontres départementales et/ou régionales seront organisées au cours d'une journée propre à ce programme ou associées aux rencontres du circuit national. Chaque structure peut proposer en plus du programme technique, des animations sportives, ludiques et créatives (passage des degrés, ateliers divers), pour donner à chaque regroupement le caractère récréatif, festif et sportif adapté à l'âge des gymnastes.

Finales de zones

Elles se déroulent dans 3 secteurs :

Zone Nord : Centre, Champagne-Ardenne, IDF, Flandres Artois Picardie.

Zone Ouest : Nouvelle Aquitaine, Bretagne, Occitanie Ouest

Zone Sud : Auvergne, Bourgogne, Occitanie Est, Lorraine et Rhône-Alpes.

Qualification à la Zone

Il est souhaité qu'un maximum d'équipes puisse participer aux finales de Zone. Si l'accueil de toutes les équipes n'est pas possible pour des raisons de logistique, les Responsables Techniques des Régions concernées, seront amenés à établir la liste des qualifiés en se concertant sur les critères de qualification.

Programme de la finale de Zone

Les organisateurs de la finale de Zone, selon les possibilités de la région ou du département concerné, pourront mettre en place, en plus du programme technique, des ateliers divers (création avec une équipe interclubs, parcours, défis...).

Autour de ce programme gymnique, l'organisateur veillera à offrir, en illustration de notre sigle «Tous les sports autrement », des activités diverses favorisant la rencontre, la détente, la découverte locale et celle d'autrui.

Classement et Récompenses

Dans la première étape "Découverte et Initiation", les juges évaluent l'acquisition des différentes compétences en Gymnastique Rythmique et Sportive suivant plusieurs critères établis. L'ensemble des appréciations données par le jury déterminera le niveau dans lequel l'équipe ou l'individuel sera récompensé : Or, Argent, ou Bronze.

Chaque gymnaste recevra un diplôme de fin de parcours, avec une couleur correspondant à chaque catégorie (ex : débutante = diplôme bleu). Une pastille or argent ou bronze sera appliquée sur le diplôme suivant le résultat.

Suivant les ressources des organisateurs, coupes, breloques ou cadeaux souvenirs peuvent être offerts.

Lors du palmarès, les gymnastes sont appelés selon leur groupe de classement, dans l'ordre alphabétique des clubs.

Dans la deuxième étape "Perfectionnement", le principe d'établir 3 niveaux (or, argent et bronze) sera aussi respecté, mais à partir des notes issues du système de notation du Circuit national, tant en individuel, qu'en ensemble.

Musiques et textes

Musiques et texte des exercices imposés et semi-libres

Les musiques des imposés et des semi-libres peuvent être téléchargées sur le site de la CNS UFOLEP GRS (<http://www.cns.ufolep.org/grs/>), ou transmises par mail ou CD, aux Responsables Techniques Régionaux, qui en assurent la diffusion.

Musique des exercice libres

Pour les exercices libres, attention à respecter les consignes suivantes :

- Choisir des musiques adaptées à l'âge des enfants.
- Le « pot pourri » est interdit
- Les paroles sont interdites, quelle que soit la langue, mais les voix sont autorisées.

Programmes et engins - Circuit jeunesse - 2017/2018

Étape "découverte" et "initiation"

PROGRAMMES		RENCONTRES	INDIVIDUELS* ¹ ENGINS	ENSEMBLES ENGINS	Vers... En circuit national
Découverte		Départementale	2 séquences sur les 3 proposées (ballon, ruban)		
		Régionale	3 séquences (ballon, ruban, cerceau)		
		Zone	3 séquences (ballon, ruban, cerceau)	Séquence imposée au choix, à chorégrapier	
Débutant	Combiné*²	Départementale, régionale et Zone	Imposé Massues	Imposé Ballon à chorégrapier	Masse-chorégraphié
Pré-Initié			Imposé Ballon	Imposé Ruban à chorégrapier	Masse-chorégraphié ou Pré-collectif
Initié			Imposé Cerceau	Semi-libre ruban	

*¹ La gymnaste évolue sur 1/4 de praticable.

*² En combiné :

pour une équipe de 3, 1 gymnaste minimum présentera l'exercice individuel.

pour une équipe de 4, 2 gymnastes minimum présenteront l'exercice individuel,

pour une équipe de 5 à 6, 3 gymnastes

pour une équipe de 7 à 8, 4 gymnastes.

Étape de "perfectionnement"

PROGRAMMES		COMPÉTITIONS	INDIVIDUELS ENGINS	ENSEMBLES ENGINS	Vers... En circuit national
Pré-confirmé	Individuels et/ou Ensembles	Départementale	Semi-libre Corde	Semi-libre Cerceau	Pré-collectif ou Préexcellence
Confirmé		Régionale	Libre Ballon	Libre Corde	Préexcellence ou Excellence
Espoir		Zone	Imposé ML Libre Cerceau	Libre Massues	Excellence ou national

Festi'jeunesse (ouvert à toutes les gymnastes du Circuit Jeunesse)

PROGRAMME	ÂGE	ANNÉES	ENGINS
Festi'jeunesse	Ensemble	7/10 ans	2007/2008/2009/2010
			Libre

Étape "Découverte et Initiation"

Au cours de cette étape, visant à faire découvrir l'activité et à s'initier aux fondamentaux de la discipline, les gymnastes abordent la GRS, **suivant leurs capacités ou leur vécu** au travers de programmes variés proposant 4 niveaux de pratique :

Le programme "Découverte" sera proposé pour une première année de pratique, les autres programmes ayant comme support technique un combiné (ensemble et individuel), seront ouverts aux gymnastes de 9 et 10 ans pour leur première année ou plus suivant leurs vécus antérieurs et leurs niveaux

Jugement

Le jugement s'effectue sur la base de différents critères appréciés par les juges, sur une échelle de 5 niveaux.

Sur les différents critères, 2 Juges répondent aux questions posées et donnent après concertation leur appréciation sur une seule fiche.

La mise en place des juges est à prévoir afin de permettre la concertation.

Le coordonnateur collectera les appréciations sur une fiche récapitulative qu'il transmettra ensuite au secrétariat informatique.

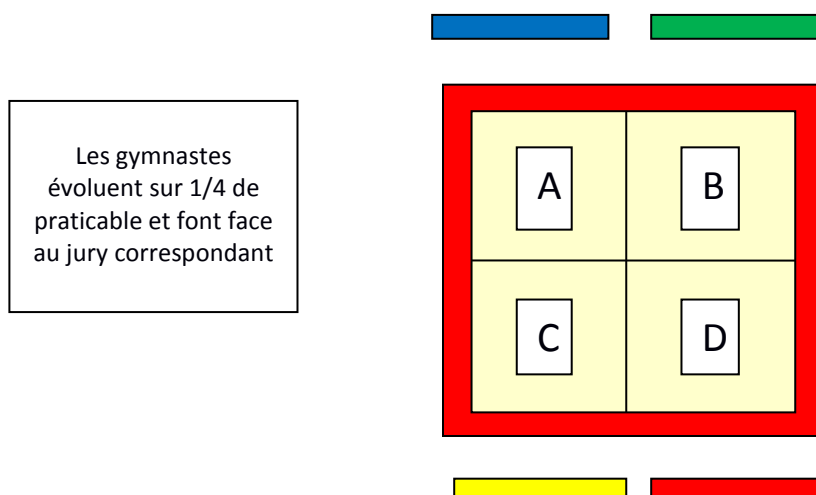
Cette fiche sera remise directement à l'entraîneur lors du palmarès.

Le jury sera essentiellement composé de **JUGES JEUNESSE (JJ)**, seul, le coordonnateur du jury sera nécessairement un Juge Arbitre et les juges composition seront du niveau BF2OF (voir le détail dans les différentes programmes).

En aucun cas ce jugement ne donne lieu à une évaluation pratique dans la formation du Brevet Fédéral Officiel (BFO).

Évolution sur 1/4 de praticable

Pour les exercices individuels réalisés simultanément par 4 gymnastes (A, B, C, et D), sur un quart de praticable chacune, il est nécessaire de prévoir la mise en place, des juries A, B, C et D sur 2 côtés (en face de chaque mini-praticable).



Comment déterminer la couleur, or, argent ou bronze ?

Suivant les programmes, les appréciations donneront pour chaque ensemble ou individuel un résultat correspondant aux couleurs : Or, Argent ou Bronze

Pour déterminer la couleur représentant le classement de l'équipe et de l'individuel, c'est la couleur qui a le plus grand nombre de points qui permet d'attribuer la couleur or, argent ou bronze.

S'il y a le même nombre de points entre or et argent, c'est l'or qui l'emporte, idem pour argent et bronze, c'est l'argent qui l'emporte.

S'il y a égalité de points dans les 3, l'argent est attribué, s'il y a égalité entre or et bronze, l'argent est attribué.

Rôle du coordonnateur

Le coordonnateur applique les pénalités s'il y a lieu (fautes de texte et pénalités diverses) et entérine les appréciations données par les juges. Il réunit les juges concernés, si l'appréciation des juges est à 2 niveaux au-dessus ou au-dessous de son appréciation.

Ex : En fondamentaux corporel "appuis", les juges indiquent "Toujours" et le coordonnateur est à "Souvent".

Après justification donné par chacun, il s'accorde avec eux sur une réponse commune.

La faute de texte est comptabilisée par le coordonnateur pour chaque mouvement ne correspondant pas au texte imposé et réalisée en ensemble, par au moins la moitié des gymnastes. Dans ces programmes il s'agit de compter le nombre de fautes de texte

Jugement de l'exécution - individuels et ensembles

EXÉCUTION	1 Coordonnateur	Coordonne le jury et complète la fiche récapitulative. Applique les fautes de texte et pénalités diverses		
	2 Juges Jeunesse	FONDAMENTAUX CORPORELS	Verticale	La verticale est-elle respectée ?
			Alignement segmentaire	L'alignement est-il respecté ?
			Appuis	Les appuis sont-ils précis et équilibrés ?
	2 Juges Jeunesse	FONDAMENTAUX ENGINS	Prise libre	La prise est-elle libre ?
			Mise à distance	La mise à distance est-elle respectée ?
			Concordance	La concordance est-elle visible ?
	2 Juges Jeunesse	HARMONIE	Espace	L'espace est-il précis ?
			Musique	Les gymnastes sont-ils en accord avec la musique ?
			Ensemble*	Les gymnastes sont-ils ensemble ?

* pour les ensembles

Jugement de la Composition des ensembles" Découverte, Débutant, Pré-initié"

COMPOSITION	1 Coordonnateur* ¹	Fautes de texte Pénalités appliquées	Le contrat technique est-il respecté ? Fautes de textes, éléments interdits	
	2 Juges Jeunesse	EXIGENCES TECHNIQUES	Formations	Les formations sont-elles réalisées ?
			Relations	Les relations sont-elles réalisées ?
	2 juges BF2OF* ²	COMPOSITION	Évolutions et Équilibre	Richesse et répartition équilibrée de la composition.
			Exploitation partie libre* ³	La partie libre est-elle exploitée sur le plan musical, spatial ?

Jugement de la Composition des ensembles "Initié"

COMPOSITION	1 Coordonnateur* ¹	Fautes de texte Pénalités appliquées	Le contrat technique est-il respecté ? Fautes de textes, éléments interdits	
	2 Juges Jeunesse	EXIGENCES TECHNIQUES	Formations	Les formations sont-elles réalisées ?
			Relations	Les relations sont-elles réalisées ?
	2 juges BF2OF* ²	COMPOSITION	RMM	Richesse et répartition équilibrée de la composition.
			Occupation de l'espace	La partie libre est-elle exploitée sur le plan musical, spatial ?
			Variété des éléments corporels	Sont-ils variés?
Variété des éléments à l'engin			Sont-ils variés?	

*¹ le coordonnateur est le même qu'en exécution.

*² BF2OFou BF2OF en formation

*³ suivant le programme

les "Combinés"

Dans le but d'initier les jeunes gymnastes aux 2 types de pratique qu'offre l'UFOLEP et de créer un esprit d'équipe, les programmes «Débutant" "Pré-Initié" et" Initié" proposent un programme combiné des exercices d'ensembles et d'individuels.

Participation

L'équipe composée de 3 à 8 gymnastes présentera son exercice d'ensemble et les exercices individuels suivant les précisions ci-après :

- pour une équipe de 3, 1 gymnaste minimum présentera l'exercice individuel.
- pour une équipe de 4, 2 gymnastes minimum présenteront l'exercice individuel,
- pour une équipe de 5 à 6, 3 gymnastes
- pour une équipe de 7 à 8, 4 gymnastes.

Résultats d'un "Combiné"

Il se fera à partir du résultat de l'exercice d'ensemble (coefficient 2) et des résultats des exercices individuels.

- Pour une équipe de 3, présentant de 1 à 3 individuels, la meilleure note sera prise en compte
- Pour une équipe de 4, présentant de 2 à 4 individuels, les 2 meilleurs résultats sont pris en compte.
- Pour une équipe de 5 à 6 gymnastes, présentant de 3 à 6 individuels, les 3 meilleurs résultats sont pris en compte.
- Pour une équipe de 7 à 8 gymnastes, présentant de 4 à 8 individuels, les 3 meilleurs résultats sont pris en compte

Résultat final : Voir page 6 "Comment déterminer la couleur "or, argent ou bronze".

Exemples de fiches récapitulatives d'un combiné :

Dossard 11	Résultat Équipe		IND	11/1	11/2	11/3	11/4						Résultat Final
			or	3	4	1	0						OR
	OR		ar	2	2	4	3						
			br	2	0	2	3						
Résultat		OR	OR		or	or	ar	ar					
Dossard 12	Résultat Équipe		IND	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7			Résultat Final
			or	2	0	1	0	1	2	4			AR
	OR		ar	3	2	4	3	3	3	2			
			br	2	4	2	3	2	4	4			
Résultat		OR	OR		ar	br	ar	ar	ar	br	ar		
Dossard 13	Résultat Équipe		IND	13/1	13/2	13/3	13/4	13/5	13/6				Résultat Final
			or	2	2	2	3	0	1				AR
	BR		ar	3	4	4	3	4	1				
			br	3	4	2	3	2	4				
Résultat		BR	BR		ar	ar	ar	ar	ar	br			

"Découverte"

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux jeunes découvrant la discipline et n'en ayant jamais fait. C'est l'étape de la découverte, basée sur la sensibilisation aux fondamentaux et à la recherche de SYNCHRONISATION.

Descriptif des séquences imposées "individuelles"

Mouvement	Séquences imposées individuelles (sur 1/4 de praticable)
Nombre de gymnastes	Libre
Musique	Imposée (3 musiques enchaînées avec un petit laps de temps pour changer d'engin).
Engin	Ballon, ruban et cerceau*
Jugement	Appréciation individuelle

* Si 2 engins en département ou en région, présenter le Ballon et le Ruban.

Les séquences de type 1^{er} degré seront réalisées sur un quart de praticable

Descriptif séquence imposée "Ensemble"

En finale de zone, en plus de ce programme de séquences, les gymnastes du club pourront présenter (ou non), la chorégraphie d'une séquence imposée choisie parmi les 3 proposées dans le programme individuel.

Mouvement	Une des 3 séquences imposées individuelles
Musique	Imposée (une des 3 musiques imposées des séquences individuelles)
Composition	Libre (sur praticable entier 13/13)
Engin	Imposé Cf. tableau des catégories et engin p.4
Nombre de gymnastes	3 à 8 - 2 remplaçants autorisés

Cet enchaînement débouchera sur un classement "Ensemble" (or, argent, bronze), indépendant du résultat des séquences individuelles.

La séquence de type 1^{er} degré, doit être réalisée entièrement par l'ensemble des gymnastes, avec 2 formations et 1 relation et sans échange d'engin par lancer.

"Débutant"

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes débutant la gymnastique rythmique et sportive.

C'est l'étape de SYNCHRONISATION qui permet aux gymnastes d'acquérir les fondamentaux et de viser la synchronisation d'actions

Travail visant à accéder au programme Masse Chorégraphié lors du passage au circuit national.

Descriptif ensemble Débutant

Mouvement	Imposé, fin libre
Musique	Imposée
Composition	Libre
Engin	Imposé cf. tableau des programmes et engins p.4
Nombre de gymnastes	3 à 8 - 2 remplaçants autorisés

C'est un enchaînement de type « Masse chorégraphié » qui doit être réalisé entièrement par l'ensemble des gymnastes, avec 4 formations et 2 relations et sans échange d'engin par lancer.

Les différentes séquences de la trame technique sont du niveau 1^{er} degré.

Descriptif individuel Débutant

Mouvement	Imposé sur 1/4 de praticable, position de fin libre
Musique	Imposée
Engin	Imposé Cf. tableau des programmes et engins p.4

L'enchaînement, de type 1^{er} degré sera réalisé sur un quart de praticable simultanément avec 3 autres gymnastes du même club ou non. Il est donc nécessaire de prévoir la matérialisation et la mise en place des jurys en face de chaque mini-praticable.

"Pré-Initié"

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la gymnastique rythmique et sportive pour la deuxième année en CJ, ou présentant un vécu corporel leur permettant d'aborder plus rapidement la discipline.

C'est l'étape de familiarisation avec les fondamentaux de la discipline.

En ensemble, c'est le début de l'étape de la CHORÉGRAPHIE

La trame technique sera exploitée dans le but de créer des relations spatiales et relationnelles variées.

L'exercice individuel imposé permettra à chaque gymnaste de parfaire les fondamentaux GRS.

Travail visant à accéder aux programmes Masse Chorégraphié ou Pré-Collectif lors du passage au circuit national

Descriptif Ensemble Pré-Initié

Mouvement	Imposé, début et fin libres
Musique	Imposée
Composition	Libre
Engin	Imposé Cf. tableau des programmes et engins p.4
Nombre de gymnastes	3 à 8 - 2 remplaçants autorisés

L'enchaînement, de type « Masse Chorégraphié », doit être réalisé entièrement par l'ensemble des gymnastes, avec 4 formations et 2 relations, en respectant le texte de l'exercice imposé. Les relations sont comptabilisées si toutes les gymnastes sont impliquées (il peut y avoir un laps de temps très court, s'il y a des sous groupes).

Les séquences de la trame technique sont du niveau 2^{ème} degré.

Descriptif individuel Pré-initié

Mouvement	Imposé sur 1/4 de praticable, position de fin libre
Musique	Imposée (durée 48'')
Engin	Imposé Cf. tableau des programmes et engins p.4

L'enchaînement, de type 2^{ème} degré sera réalisé sur un quart de praticable simultanément avec 3 autres gymnastes du même club ou non.

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes familiarisés avec les fondamentaux au cours du programme de l'année précédente en "Débutants" ou en "Pré-Initiés", ou présentant un vécu corporel leur permettant de commencer la GRS dans ce programme avant de passer en "Perfectionnement".

C'est l'étape du renforcement des fondamentaux de la discipline.

En ensemble le semi-libre est abordé. La partie libre à créer offrira une base de travail chorégraphique riche.

La trame technique sera exploitée dans le but d'améliorer les capacités techniques corporelles et à l'engin.

L'exercice individuel imposé permettra à chaque gymnaste de parfaire les fondamentaux corporels et à l'engin.

Travail visant à accéder au programme Pré-Collectif lors du passage au circuit national, éventuellement au programme individuel honneur.

Descriptif Ensemble Initié

Mouvement	Séquences imposées
Musique	Imposée
Composition	Libre
Engin	Imposé Cf. tableau des programmes et engins p.4
Nombre de gymnastes	3 à 8 - 2 remplaçants autorisés

Les séquences imposées de type 3ème degré, doivent être réalisées par toutes les gymnastes en même temps, sur les phrases musicales prévues par l'imposé. Le reste de l'enchaînement est libre.

Descriptif Individuel Initié

Mouvement	Imposé sur 1/4 de praticable, position de fin libre
Musique	Imposée
Engin	Imposé cf. tableau des programmes et engins p.4

L'enchaînement, de type 3ème degré sera réalisé sur un quart de praticable simultanément avec 3 autres gymnastes du même club ou non.

Exigences techniques des Ensembles CJ Étape Découverte et Initiation

Étape	Programme	Programme										Exigences				
		Texte Imposé	Partie libre	Formations	Relations	Éléments corporels	Éléments à l'engin	DE	DM	DS	Échange en DS	Contrat des difficultés	Nombre maximum de difficultés	Acrobatie	Portés	
DÉCOUVERTE ET INITIATION	Découverte	Oui	Aucune	2	1			0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Débutant	Oui	Une à la fin	3	2			0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Pré-initié	Oui	Une à la fin	4	2			0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Initié	3 séquences	Le reste	4	3			0	0	0	0	0	0	0	0*	0

DE = Difficulté élémentaire - DM = Difficulté moyenne - DS = Difficulté supérieure - 0 = interdit

* Toute acrobatie est interdite, sauf la roue

Pénalités applicables des Ensembles CJ Étape "Découverte et Initiation"

C'est le coordonnateur qui note les pénalités. Se référer aux fiches de jugement 2017/2018.

Étape "Perfectionnement"

Dans cette étape, les gymnastes bien familiarisés avec la GRS, viseront à maîtriser les bases du travail corporel et à l'engin et à améliorer leurs capacités physiques. Ils développeront aussi leur goût de la compétition, dans des formes de pratique qui les prépareront au passage en circuit national sur les programmes de petite et moyenne performance.

Deux types de pratique leurs sont offert, l'ensemble ou/et l'individuel.

Dans tous les programmes proposés dans cette étape, un travail propre, permettant un jugement facile est à privilégier.

C'est l'étape du LIBRE.

Les choix d'éléments, de difficultés et de choix chorégraphiques devront être maîtrisés par le gymnaste et ne pas dépasser ses capacités motrices, musculaires et techniques.

La qualité des éléments de liaisons sera constamment privilégiée dans la succession des éléments de la trame technique et lors des choix chorégraphiques.

Jugement

Dans le but de familiariser les jeunes aux pratiques compétitives et de les préparer au passage, à l'âge de 11 ans, dans les programmes de petite et moyenne performance du Circuit National, le jugement sera le même que celui mis en place en Circuit National. L'imposé ML Espoir sera noté sur 10 points, les libres seront notés sur 20 points (10 exécution, 10 pour la composition (4 points en VT et 6 en VA)).

Les juges, quant à eux, en formation ou récemment brevetés en BF10 et BF20, bénéficieront d'un terrain de pratique pour le jugement d'ensemble et d'individuel. Ils pourront être intégrés aux jurys, suivant la proposition ci-après :

EXÉCUTION	COMPOSITION	
	Valeur Technique 4 points	Valeur Artistique 6 points
10 points		
Juge Arbitre et E1 (JA EXE)	JA VT et VT1 (JA VT)	JA VT et VT1 (JAV A)
E2 (BF10C)	VT2 (BF20 VT en formation)	VA2 (BF20 VA)
E3 (BF10C en formation)	VT3 (BF20 VT en formation)	VA3 (BF20 VA en formation)
E4 (BF10C en formation)		VA4 (BF20 VA en formation)
10 points	10 points	
NOTE SUR 20 POINTS		

Jugement des ensembles - Étape Perfectionnement

Exécution

Les programmes des ensembles Pré-Confirmé et Confirmé seront jugés de la même manière que le programme Pré-Excellence. Le programme Espoir sera jugé comme le programme Excellence du Circuit National.

La fourchette corporelle des programmes Pré-Confirmé et des Confirmés sera la même que celle du programme Pré-Excellence du Circuit National, celle des Espoirs, la même que celle du programme Excellence (Cf. Code de pointage).

Composition

La composition (VA et VT) des programmes Pré-Confirmé et des Confirmés sera la même que celle du programme Pré-Excellence du Circuit National, celle des Espoirs, la même que celle du programme Excellence, mais en se référant aux tableaux VT et VA, pages 14 et 15 de cette brochure.

Attention en VT, il n'y a pas de revalorisation, seul le contrat de base est à respecter.

Jugement des individuels - Étape de perfectionnement

Les programmes des individuels seront jugés de la même manière que les programmes Excellence du Circuit national.

Exécution

La fourchette corporelle des Pré-Confirmés et des Confirmés sera la même que celle des Individuels Honneur du Circuit National, celle des Espoirs, la même que celle des Excellences (voir tableau ci-dessous, Cf. Code de pointage).

L'imposé ML Espoir, sera jugé comme l'imposé ML Excellence du Circuit National.

Composition

La composition (VA et VT) des programmes Pré-Confirmé et des Confirmés sera la même que celle du programme Pré-Excellence du Circuit National, celle des Espoirs, la même que celle du programme Excellence, mais en se référant aux tableaux VT et VA, pages 17 et 18 de cette brochure.

Type de corps (cf. code de pointage)

TYPE DE CORPS	5	4	3	3	2	1
	Chewing - gum	Rupture occasionnelles	Stricte, presque raide	Longue, aisée,	Petit volume autour de l'axe	Grand volume
Ensemble Pré-confirmé		9	10			
Ensemble Confirmé		9	10			
Ensemble Espoir		8	9	10		
Individuel Pré-confirmé		9	10			
Individuel Confirmé		8	9	10		
Individuel Espoir			8	9	10	
Festi'jeunesse	6	7	8			

Ensemble Pré-confirmé

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes initiés à la gymnastique rythmique et sportive, ayant le goût pour aborder la pratique compétitive et désirant se préparer en vue de la petite et moyenne performance. Un seul gymnaste Individuel Confirmé peut participer à une équipe Pré-confirmé.

Travail visant à accéder au programme équipe Pré-Collectif ou Pré- Excellence.

Orientation de travail

Le maniement de base tant corporel qu'à l'engin et les divers aspects chorégraphiques sont maîtrisés.

L'objectif du programme est de consolider des bases corporelles et à l'engin. Le travail propre et maîtrisé est à privilégier.

Apparition des difficultés codifiées.

Descriptif

Mouvement	Semi-libre
Musique	Libre d'une durée de 1'00 et 1'15
Composition	Libre
Engin	Imposé cf. tableau des programmes et engins p.4
Nombre de gymnastes	4 à 6 - 2 remplaçants autorisés

Ensemble Confirmé

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes ayant de belles qualités gymniques et pratiquant depuis 2 ans ou plus. Un seul gymnaste Espoir peut participer à une équipe Confirmé.

Travail visant à accéder aux programmes d'ensemble Pré-Excellence ou Excellence du Circuit National.

Orientation de travail

Les bases techniques corporelles et à l'engin sont à renforcer, le travail de coordination, de manipulation, de liaison d'éléments s'enrichit en complexité et rapidité, tout en gardant une clarté et une bonne définition des gestes.

Il faut axer le travail sur la richesse corporelle et la variété dans l'utilisation de l'engin. Augmentation du nombre de difficultés codifiées.

Descriptif

Mouvement	Libre
Musique	Libre d'une durée de 1'00 et 1'30
Composition	Libre
Engin	Imposé cf. tableau des programmes et engins p.4
Nombre de gymnastes	4 à 6 - 2 remplaçants autorisés

Ensemble "Espoir"

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes de très bon niveau, ayant de réelles qualités gymniques et/ou bénéficiant d'horaires d'entraînements importants et pratiquant depuis 3 ans ou plus.

Travail visant à accéder aux programmes des ensembles Excellence ou National lors du passage au circuit national.

Si lors du passage en circuit national, seulement 2 gymnastes sur 4 ou 5 et 3 gymnastes sur une équipe de 6 ont le niveau espoirs, l'équipe nouvellement constituée pourra se présenter en Préexcellence. Dans tous les cas, la CTR donnera son avis sur le passage dans le programme du Circuit National.

Orientation de travail

- Il faut viser un travail corporel propre, respectant l'intégrité physique des gymnastes, et solutionnant les problèmes de :
 - Placement et équilibre
 - Coordination et succession logique des actions
 - Manipulation
 - Apprentissage des difficultés codifiées.

Attention à ne pas négliger la recherche de l'originalité dans tous les domaines, au profit de la vitesse d'exécution, non demandée ici. en favorisant un travail chorégraphique recherché.

Descriptif

Mouvement	Libre
Musique	Libre d'une durée de 1'15" et 1'45"
Composition	Libre
Engin	Imposé cf. tableau des programmes et engins p.4
Nombre de gymnastes	4 à 6 - 2 remplaçants autorisés

Exigences techniques Ensembles CJ - Étape Perfectionnement - 4 pts

Étape	Programme	Texte Imposé	Partie libre	Formations	Relations	Éléments corporels	Éléments à l'engin	DE	DM	DS	Échange en DS	Contrat des difficultés	Nombre maximum de difficultés	Acrobatie	Portés autorisés
PERFECTIONNEMENT	Pré-confirmé	Non	Tout	4	3	5	5	1	0	0	0	1	2	0*	0
	Confirmé	Non	Tout	5	4	5	5	2	1	0	0	3	4	0*	1
	Espoir	Non	Tout	6	4 dt 1 échange au moins	5	5	3	1	0	0	4	6	0*	1

DE = Difficulté élémentaire - DM = Difficulté moyenne - DS = Difficulté supérieure - 0 = interdit

* Toute acrobatie est interdite, sauf la roue

***Éléments corporels obligatoires**

1 élément minimum à choisir dans chacune des familles : déplacement, équilibre, tour et pivot, onde et souplesse, saut. Les éléments corporels supplémentaires sont autorisés.

****Éléments à l'engin** : 1 élément minimum à choisir dans chacune des familles du code de pointage.

Pénalités applicables Ensembles Perfectionnement :

Pénalités pour chaque ...	Éléments corporels Imposés	Éléments à l'engin Imposés	Formation ou relation	DE	DM corpo ou échange DM	DMS	DS corpo ou échange DS	DSS	Acrobatie
Élément manquant	0.10	0.10	0.20 à 0.25	0.20	0.20 à 0.4.0		x		X

Élément en trop			X	0.20	0.30	X	0.50	X	0.50
------------------------	--	--	---	------	------	---	------	---	------

Valeur Artistique Ensembles CJ - Perfectionnement - 6 pts

<i>Thèmes</i>	Ensembles Pré-Confirmé, Confirmé et Espoir		Sur
Contrat de base	Relation musique/ mouvement		1,00 pt
	Respecter le tempo, respecter les phrases	0,8 pt	
	Traitement ou effet rythmique	0,2 pt	
	Richesse spatiale		1,00 pt
	Variété de l'occupation de l'espace	0,50 pt	
	Variété des évolutions	0,50 pt	
	Variété des relations		1,00 pt
	Variété des éléments corporels		1,00 pt
	Variété des éléments à l'engin		1,00 pt
	Liaisons		1,00 pt
NOTE SUR			6 pts

Individuel "Pré-Confirmé"

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes initiés à la GRS et souhaitant pratiquer l'exercice individuel.

Travail visant à accéder au programme individuel à finalité départementale ou régionale (type pré -honneur ou série B, suivant les régions), ou au programme Honneur du Circuit National.

Orientation de travail

L'objectif du programme est de donner les bases de la discipline tant corporellement qu'à l'engin. Un travail propre permettant un jugement facile est à privilégier.

Descriptif

Enchaînement	Semi-libre
Musique	Libre d'une durée de 0'45 à 1'
Engin	Imposé cf. tableau des programmes et engins p.4

Individuel "Confirmé"

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes pratiquant la gymnastique rythmique et sportive depuis un certain temps (3 ans au moins) ou présentant un vécu corporel leur permettant d'aborder plus rapidement la discipline et voulant approfondir le travail en exercice individuel.

Travail visant à accéder au programme individuel Honneur ou Excellence du Circuit National.

Orientation de travail

L'objectif du programme est de consolider les bases de la discipline tant corporelles qu'à l'engin via une recherche chorégraphique.

Il faut viser un travail corporel propre, et posant des problèmes simples :

D'équilibre sur des appuis variés

De coordination

De succession logique des actions

De manipulation plus variée sur des éléments corporels plus riches

Apprentissage des difficultés codifiées.

Descriptif

Enchaînement	Libre
Musique	Libre d'une durée de 1'00 à 1'15
Engin	Imposé cf. tableau des programmes et engins p.4

Individuel "Espoir"

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes de très bon niveau, ayant de réelles qualités gymniques et/ou bénéficiant d'horaires d'entraînements importants et souhaitant s'engager véritablement dans la pratique individuelle.

Travail visant à accéder aux programmes Individuels Excellence ou Nationale lors du passage au circuit national.

Les gymnastes issus du programme individuel "Espoir" ne pourront concourir en honneur en Circuit National (sauf sur dérogation de la Commission Technique Régionale).

Orientation de travail

L'objectif du programme est de développer les qualités techniques, tant corporelles (notamment grâce au Mains libres imposé) qu'à l'engin via une recherche chorégraphique avec le libre.

Il faut viser un travail corporel propre, respectant l'intégrité physique des gymnastes, et solutionnant les problèmes de :

- Placement et équilibre
- Coordination et succession logique des actions

- Manipulation

C'est le temps de l'apprentissage des difficultés codifiées autorisées.

Attention à

- ne pas négliger la recherche de l'originalité dans tous les domaines, au profit de la vitesse d'exécution, non demandée ici.
- tenir compte de la personnalité de la gymnaste.

Sont donc à proscrire, les enchaînements similaires pour les gymnastes d'un même club (ce qui pourrait être sanctionné régionalement par avis de la CTR concernée).

Un exercice imposé à Mains libres offrira une base solide en vu d'un travail corporel soigné, nécessaire pour passer dans les programmes individuels du Circuit National.

Descriptif

Enchaînement	Imposé ML	Enchaînement	Libre
Musique	Imposée	Musique	Libre d'une durée de 1'00 à 1'30
Espace	Imposé	Engin	Imposé cf. tableau des programmes et engins p.4

Exigences techniques des Individuels CJ Étape Perfectionnement

Programmes	Eléments corporels*1	Eléments à l'engin*2	DE	DM autorisée mais non revalorisée	DS	Contrat des difficultés	Nombre maximum de difficultés	Acrobaties
				DM				
Pré-Confirmé	5	5	1	0	0	1	2	0*3
Confirmé	5	5	3	1	0	3	5	0*3
Espoir	5	5	4	1	0	5	7	1*3

*1 1 élément minimum dans chacune des familles : déplacement, équilibre, tour et pivot, onde et souplesse, saut

*2 1 élément minimum à choisir dans chacune des familles de l'engin, cf. code de pointage.

*3 en Pré-confirmé et Confirmé, la roue est autorisée et en espoir une acrobatie quelle qu'elle soit est autorisée.

Pénalités applicables pour toutes les catégories :

Pénalités pour chaque ...	Imposé corporels	Imposé engins	DE	DM	DS	DSS	Acrobatie	Main malhabile
Élément manquant	0.10	0.10	0.20	0.30				0.30
Élément en trop			0.20	0.30	0.50	0,60	0.50	
Mouvt portant atteinte à l'intégrité de l'enfant	1pt							

Appréciations et pénalités applicables pour toutes les catégories :

Se reporter aux fiches de jugement CJ.

Valeur Artistique des Individuels Étape Perfectionnement - 6 points

THÈMES	DÉTAILS	Pré-Confirmé Confirmé Espoir	Sur 6 pts
ENGIN	Mobilité de l'engin	0,50 pt	3 pts
	Utilisation de tous les plans	0, 50 pt	
	Utilisation de toutes les familles	1 pt	
	Justesse des liaisons d'éléments	1 pt	
CORPS	Équilibre des groupes d'éléments corporels	0.40 pt	1 pt
	Modes de déplacements variés	0.30 pt	
	Variété des éléments corporels et des liaisons	0.30 pt	
ESPACE	Occupation de l'espace vertical et horizontal	0.30 pt	1 pt
	Orientation et trajectoires variées (avant, latéral, arrière)	0.40 pt	
	Variation dans l'utilisation des 3 paramètres : espace, orientation, trajectoires	0.30 pt	
MUSIQUE	Respect du tempo	0.30 pt	1 pt
	Respect des phrases musicales	0.40 pt	
	Respect du style musical	0.30 pt	
Note sur			6 pts

FESTI'JEUNESSE

Jury Festi'jeunesse

EXÉCUTION	COMPOSITION
<i>8 points</i>	<i>12 points</i>
1 Coordonnateur	1 Coordonnateur
6 juges	6 Juges
BF1OC ou JJ (suivant les contenus de formation régionale)	(BF2O et + ou BF2O en formation)
	<i>3 thèmes</i>
	<i>2 Juges par thème</i>

NOTE SUR 20 POINTS

Festi'jeunesse

A qui s'adresse ce programme ?

Tous les licenciés âgés de 7 à 10 ans.

Descriptif

L'objectif est de construire un ensemble artistique, grâce à un contrat simplifié, donnant aux plus jeunes les moyens de créer, produire et présenter un ensemble harmonieux. La production d'effets, tant sur le plan spatial que musical, par le biais de mouvements et de manipulations simples sera recherchée.

Thème	Libre
Nombre de gymnastes	6 à 16
Tenues des gymnastes	Au choix, permettant au jury la visibilité du mouvement. Elles peuvent être différentes pour les gymnastes d'une même équipe. Elles restent gymniques, pas de « costume de théâtre ». La tenue, comme le maquillage doivent être au service du propos. Le maquillage outrancier, n'ayant aucun rapport avec le thème sera à proscrire, ainsi que les effets théâtraux.
Musique	Toute musique est acceptée (parole autorisée) d'une durée de 1'30" à 1'50".

Mouvement et Composition	<p>Rechercher l'ensemble et l'harmonie entre l'engin, le corps, la musique et l'espace.</p> <p>Les difficultés ne sont pas valorisées.</p> <p>Pas d'acrobatie autre que la roue.</p> <p>Pas de porté, appui passager autorisé (Cf. code: chapitre ensembles portés).</p>
Exigences	<p>3 gymnastes au minimum doivent toujours être présentes sur le praticable et la totalité de l'équipe doit être en présence active sur le praticable pendant au moins 50% du temps.</p> <p>Les sorties, pour changer de place, d'engin, sont autorisées, dans le but d'enrichir la chorégraphie. Elles ne doivent pas se traduire par des temps d'attente prolongés.</p> <p>Les gymnastes doivent avoir un comportement correct et discret à l'extérieur du praticable.</p> <p>Les changements d'engins doivent être intégrés dans le projet chorégraphique.</p> <p>4 engins maximum représentés dont au moins 2 traditionnels.</p> <p>Pas de changement de tenue.</p> <p>La mise en place sur le praticable ainsi que la sortie ne doivent, pas se faire en musique.</p> <p>Durée maximum de la mise en place : 15 secondes.</p>

Jugement Festi'jeunesse

Exécution sur 8 points

Même notation qu'en Festi'jeunes et Festival

Composition sur 12 points :

Même notation qu'en Festi'jeunes et Festival

Pénalités :

Mêmes pénalités appliquées par le JA Composition qu'en Festi'jeunes et Festival