



FONDEE EN 1881

# CODE DE POINTAGE 2017-2020



## Gymnastique Rythmique

Approuvé par le Comité Exécutive de la FIG  
Mis à jour après le cours intercontinental de janvier 2017

Mis à jour après les compétitions 2017

Version mise à jour valable dès le 1<sup>er</sup> février 2018

La version anglaise est le texte officiel

## CONTENU

### GENERALITES

1. Compétitions et programmes.....	3
2. Jurys.....	5
3. Praticable (exercices des individuelles et des ensembles).....	8
4. Engins (exercices des individuelles et des ensembles).....	9
5. Tenue des gymnastes (Individuelles et Ensembles).....	10
6. Discipline.....	11
7. Pénalisations prises par le juge au chronomètre, le juge de linge et le juge coordinateur pour les exercices des individuelles et des ensembles.....	12

### EXERCICES INDIVIDUEL - DIFFICULTE (D)

1. Aperçu de la difficulté.....	14
2. Difficulté corporelle (DC).....	14
3. Groupes techniques d'engin fondamentaux et non-fondamentaux.....	17
4. Combinaison de pas de danse (S).....	24
5. Eléments dynamiques avec rotation (R).....	25
6. Difficulté d'engin (DE).....	28
7. Note de difficulté (D).....	31
8. Sauts.....	32
9. Equilibres.....	38
10. Rotations.....	46

### EXERCICES INDIVIDUELS - EXECUTION (E)

1. Evaluation par le jury Exécution.....	53
2. Note d'Exécution (E).....	53
3. Jury E.....	53
4. Composantes artistiques.....	54
5. Fautes artistiques et pénalisations.....	58
6. Fautes techniques et pénalisations.....	60

### EXERCICES D'ENSEMBLE - GENERALITES

1. Nombre de gymnastes.....	63
2. Entrée.....	63

### EXERCICES D'ENSEMBLE DIFFICULTE (D)

1. Vue générale de la difficulté.....	64
2. Difficulté sans et avec échange: DC et DE.....	64
3. Groupes techniques d'engin fondamentaux et non-fondamentaux.....	67
4. Combinaisons de pas de danse (S).....	67
5. Eléments dynamiques avec rotation (R).....	68
6. Collaborations.....	69
7. Note de difficulté (D).....	71

### EXERCICES D'ENSEMBLE - EXECUTION (E)

1. Evaluation par le jury Exécution.....	72
2. Note d'Exécution (E).....	72
3. Evaluation par le jury E.....	72
4. Composantes artistiques.....	73
5. Fautes artistiques et pénalisations.....	75
6. Fautes techniques et pénalisations.....	78

### ANNEXE

1. Directives techniques (Explications / Exemples).....	82
2. Programme des engins : Senior, Junior.....	85
3. Programme technique pour les exercices individuels juniors.....	86
4. Programme Technique pour les exercices d'ensembles juniors.....	86

# GENERALITES

## Normes applicables aux exercices individuels et d'ensemble

### 1. COMPETITIONS ET PROGRAMMES

#### 1.1. CHAMPIONNATS OFFICIELS DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET PROGRAMMES DES COMPETITIONS

Il y a deux concours au programme de la gymnastique rythmique: les concours des gymnastes individuelles et les concours des ensembles.

##### Concours des gymnastes individuelles:

- Concours de qualification avec classement par équipe
- Concours multiples – 4 engins
- Finales par engin – 4 engins

##### Concours des ensembles:

- Concours général des ensembles – 2 exercices (5 / 3+2)
- Finales (5 / 3+2)

Le Programme des engins FIG de l'année en cours détermine les engins requis pour chaque exercice (voir Annexe).

Pour plus de détails concernant les compétitions officielles FIG, voir le Règlement technique (Sect. 1 et Sect. 3).

#### 1.2. PROGRAMME DES GYMNASTES INDIVIDUELLES

1.2.1. Le programme des gymnastes individuelles seniors et juniors est composé normalement de 4 exercices (voir le Programme des engins FIG pour les seniors et juniors dans l'Annexe).

Corde (à l'exception des individuelles seniors)  
Cerceau  
Ballon  
Massues  
Ruban

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

#### 1.3. PROGRAMME DES ENSEMBLES

1.3.1. Le programme général des ensembles seniors comprend deux exercices (voir le Programme des engins FIG pour les ensembles seniors dans l'Annexe) :

Exercice avec un seul type d'engin (5)  
Exercice avec deux types d'engins (3+2)

1.3.2. Le programme pour les ensembles juniors comprend normalement 2 exercices, chacun avec un seul type d'engin (voir le Programme des engins FIG pour les ensembles juniors dans l'Annexe).

1.3.3. La durée de chaque exercice d'un ensemble pour les seniors et les juniors est de 2'15" à 2'30".

## 1.4. CHRONOMETRAGE

Le chronomètre est déclenché dès la mise en mouvement de la gymnaste 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 **au chronomètre** : 0.05 point pour chaque seconde en plus ou en moins
- **Pénalisation** par le juge Artistique : 0.30 point pour introduction musicale sans mouvement de plus de 4 secondes.

## 1.5. MUSIQUE

1.5.1. Un signal sonore au début de l'exercice est autorisé.

1.5.2. Tous les exercices doivent être exécutés dans leur totalité avec un accompagnement musical. De très courts arrêts volontaires, motivés par la composition, sont tolérés.

1.5.3. La musique doit former une unité et être complète (la modification/arrangement d'une musique existante est permise). Une juxtaposition de fragments musicaux divers sans lien entre eux n'est pas permise.

1.5.4. Des types de musique complètement atypiques pour la gymnastique rythmique (p. ex. sirènes, bruits de moteurs, etc.) sont interdits.

- **Pénalisation** par le juge coordinateur : 0.50 point pour musique non conforme aux normes.

1.5.5. La musique peut être interprétée par un ou plusieurs instruments, **voix utilisée comme un instrument inclus**. Tous les instruments sont autorisés à condition qu'ils expriment une musique avec les caractéristiques nécessaires à l'accompagnement d'un exercice de GR: la musique doit être claire et avoir une structure bien définie.

1.5.6. **En respectant l'aspect éthique**, un accompagnement musical avec voix et paroles peut être utilisé pour un exercice d'ensemble et deux exercices individuels.

Chaque fédération nationale doit déclarer quel(s) exercice(s) utilise(nt) un accompagnement musical avec voix et paroles sur le **Formulaire d'utilisation de la musique** rempli pour toutes les inscriptions faites par le biais du système internet de la FIG. Le(s) délégué(s) technique(s) examinera(ont) le Formulaire d'utilisation de la musique.

- **Pénalisation** par le juge coordinateur (**D1**) : 1.00 point pour chaque exercice dépassant la limite.

1.5.7. Une gymnaste/un ensemble peut répéter l'exercice seulement en cas de faute de «force majeure» commise par le pays organisateur et avec l'approbation de Jury Supérieur (exemple: coupure d'électricité, problème dû au système sonore, etc.).

1.5.7.1 Dans le cas où la musique jouée n'est pas correcte, il est de la responsabilité de la gymnaste/de l'ensemble de s'arrêter dès que la gymnaste/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 appelé sur le praticable.

1.5.7.2 Une protestation à la fin de l'exercice ne sera pas acceptée.

- 1.5.8. Chaque morceau de musique doit être enregistré sur un seul CD de haute qualité ou téléchargé sur internet selon les Directives et le Plan de travail des championnats et compétitions officiels FIG. Si le COL demande de télécharger la musique, les nations participantes conservent le droit d'utiliser un CD pour la compétition.

Les informations suivantes doivent figurer sur la couverture du CD:

- le nom de la gymnaste
- le pays de la gymnaste (les 3 lettres majuscules utilisées par la FIG pour désigner le pays de la gymnaste)
- le symbole de l'engin
- le nom du compositeur ou des compositeurs et de la musique
- la durée de la musique

## 2. JURYS

### 2.1. COMPOSITION DU JURY – Championnats officiels et autres compétitions

#### 2.1.1. Jury Supérieur

(Voir le Règlement technique, Sect. 1 et Sect. 3)

#### 2.1.2. Jurys pour les Individuelles et les Ensembles

Pour les Compétitions officielles FIG, les Championnats du monde et les Jeux Olympiques, chaque Jury (exercices individuels et d'ensembles) est composé de 2 groupes de juges : Jury-D (**Difficulté**), et Jury-E (**Exécution**).

Les juges Difficulté et Exécution sont tirés au sort et désignés par le Comité technique FIG en accord avec le Règlement technique et les Règlements des juges FIG actuels.

Juges de référence pour les Championnats officiels FIG : Exécution (fautes techniques) : 2 juges seront assis séparément et évalueront de manière indépendante les fautes techniques et entreront les déductions séparément.

#### 2.1.2.1. Composition des Jurys

**Jury Difficulté (D) pour les individuelles et les ensembles:** 4 juges, divisés en 2 sous-groupes

- Le premier sous-groupe (D) – 2 juges (D1 et D2)
- Le second sous-groupe (D) – 2 juges (D3 et D4)

**Jury Exécution (E) pour les individuelles et les ensembles:** 6 juges, divisés en 2 sous-groupes

- Le premier sous-groupe (E) – 2 juges (E1, E2) : évaluent les fautes artistiques
- Le second sous-groupe (E) – 4 juges (E3, E4, E5, E6) : évaluent les fautes techniques

Des modifications à ces Jurys sont possibles pour les autres compétitions internationales et les compétitions nationales et locales (4 juges Difficulté et 4 juges Exécution)

#### 2.1.2.2. Fonctions du Jury D

a) Le premier sous-groupe de juges D (D1 et D2) note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles :

- **Pour les individuelles :** il évalue le nombre et la valeur technique des Difficultés corporelles (DC) et le nombre et la valeur des Combinaisons de pas de danse (S) ~~et le nombre de groupes techniques fondamentaux spécifiques de l'engin~~
- **Pour les ensembles :** il évalue le nombre et la valeur technique des Difficultés corporelles (DC), les Difficultés d'échanges (DE), le nombre et la valeur des Combinaisons de pas de danse (S)

Juges **D1 et D2**: ils évaluent l'exercice en entier de manière indépendante et ensuite, conjointement, déterminent le contenu de la note D partielle (une seule note commune). Les juges D1 et D2 entrent la note D partielle dans l'ordinateur.

b) **Le second sous-groupe de juges D (D3 et D4)** note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles :

- **Pour les individuelles** : il évalue le nombre et la valeur technique des Eléments dynamiques avec rotation (**R**) et le nombre et la valeur technique des Difficultés d'engin (**DE**)
- **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 **D3 et D4** évaluent l'exercice en entier de manière indépendante et ensuite, conjointement, déterminent le contenu de la note D partielle (une seule note commune). Les juges D3 et D4 entrent la note partielle D dans l'ordinateur.

Une brève discussion dans chaque sous-groupe est autorisée si besoin ; en cas de désaccord entre les juges, le conseil du délégué technique/superviseur doit être sollicité.

⇒ **La note D finale est obtenue par l'addition des deux notes partielles D : ~~10 points au maximum.~~**

d) **Le juge D1 du jury D est le juge coordinateur.** Ce juge 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

**Fonctions du Jury D après la compétition (pour les individuelles et les ensembles) :**

- Si nécessaire, soumettre les écrits liés au jugement des exercices utilisant les symboles et les transmettre au Jury supérieur de l'engin à la fin de la compétition.
- A la demande de la Présidente du Jury supérieur, fournir une liste complète des ambiguïtés et des décisions discutables avec le numéro, le nom de la gymnaste, la FN et l'engin.

2.1.2.3. **Fonction du Jury E (pour les individuelles et les ensembles) :** Les juges **E** doivent évaluer les fautes et appliquer les déductions correspondantes correctement.

a) **Le premier sous-groupe (E) – 2 juges (E1, E2)** évalue les fautes artistiques de manière indépendante et ensuite détermine conjointement les pénalisations artistiques (une seule note commune). Discussion en sous-groupe autorisée si besoin ; en cas de désaccord entre les juges E1 et E2, le conseil du délégué technique/superviseur doit être sollicité.

b) **Le second sous-groupe (E) – 4 juges (E3, E4, E5, E6)** évalue les fautes techniques par déduction, en déterminant la déduction totale indépendamment et sans consulter les autres juges (Moyenne des deux notes centrales).

c) Les déductions artistiques et techniques sont entrées séparément pour la note finale d'exécution. La déduction **E** sera l'addition des deux notes de déductions partielles.

d) **La note Finale E** : la somme des déductions artistiques et techniques est soustraite au total de 10 points.

2.1.3. **Fonctions des Juges au chronomètre, des Juges de linges et des Secrétaires (pour les individuelles et les ensembles)**

Les juges au chronomètre et les juges de ligne sont tirés au sort parmi les juges brevetés ; leur fonction doit être enregistrée dans le livret de juge :

**Les Juges au chronomètre (1 ou 2)** doivent :

- Contrôler la durée de l'exercice (voir 1.2, 1.3)
- Signer et transmettre le rapport écrit approprié avec toute violation ou déduction et le transmettre au juge coordinateur (**D1**)
- Contrôler les violations et répertorier exactement le dépassement de temps ou l'insuffisance de la durée de l'exercice s'il n'y a pas d'ordinateur

**Juges de lignes (2)** doivent :

- Déterminer les dépassements du praticable par l'engin ou par un ou deux pieds ou par une partie quelconque du corps ou tout engin quittant le praticable (voir 3 et 4)
- Lever un drapeau pour le dépassement de l'engin ou du corps
- Lever un drapeau si la gymnaste individuelle ou la gymnaste de l'ensemble change de praticable ou quitte le praticable pendant l'exercice
- Signer et transmettre la fiche spécifique, laquelle est transmise au juge coordinateur (**D1**).

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

### **Fonctions des Secrétaires**

Les secrétaires doivent avoir connaissance du Code de pointage et un ordinateur ; elles sont normalement désignées par le Comité d'organisation. Sous la supervision de la Présidente du Jury supérieur, elles sont responsables de l'exactitude des entrées dans l'ordinateur, du respect de l'ordre de passage correct des équipes et des gymnastes, de faire fonctionner les lumières vertes et rouges, de l'affichage correct de la note finale.

2.1.4. Pour tout autre détail concernant les jurys, leur structure ou leurs fonctions, voir Règlement technique, Sect. 1, Reg. 7 et le Règlement des juges

## **2.2. CALCUL DE LA NOTE FINALE**

Les règles qui déterminent la note finale sont identiques pour toutes les phases des compétitions (Concours de qualification des individuelles avec classement par équipe, Concours multiple, Finales par engin, Concours général des ensembles, Finales des ensembles)

**La note finale d'un exercice est obtenue par l'addition de la note D et de la note E.**

Pour le calcul de la note finale des gymnastes juniors (individuelles et ensembles) : voir Annexe.

### 2.3. RECLAMATIONS (voir Règlement technique, Sect. 1)

### 2.4. TOURNOIS INTERNATIONAUX

2.4.1. Chaque jury est assisté par un juge coordinateur (voir 2.1.2.2).

2.4.2. Un tournoi avec des jurys composés avec 50% ou plus de juges du pays organisateur n'est pas valable pour l'évaluation du travail des juges.

2.4.3. Composition du jury : 4 juges Difficulté et au minimum 4 juges Exécution.

### 2.5. INSTRUCTION DES JUGES

- Avant chaque Championnat officiel FIG, une réunion sera organisée par le Comité technique afin d'informer les juges participant sur l'organisation du jugement.
- Avant tous les autres championnats ou tournois, une réunion analogue sera organisée par le Comité d'organisation.
- Tous les juges doivent être présents à la réunion des juges, pendant toute la durée de la compétition ainsi que lors des cérémonies protocolaires à la fin de chaque concours.

Pour plus de détails concernant les juges et le jugement des compétitions, voir le Règlement technique (Sect. 1, Par. 7, Sect. 3, Règlement général des juges et Règlement spécifique des juges).

### 3. PRATICABLE (exercices des individuelles et des ensembles)

3.1. La dimension du praticable de 13 m. x 13 m. (**extérieur de la ligne**) est obligatoire. La surface de travail doit correspondre aux standards FIG (voir Règlement technique, Sect. 1).

3.2. **Toute partie du corps ou engin touchant le sol au-delà des limites du praticable** ou tout engin quittant le praticable et revenant de lui-même, sera pénalisé.

- **Pénalisation** par le **juge de linge**: 0.30 point chaque fois pour la gymnaste individuelle ou pour chaque gymnaste fautive de l'ensemble ou pour chaque engin à chaque fois (**deux massues ensemble, qui touchent le sol au-delà des limites à la même ligne, est pénalisé une fois comme un engin**).
- **Pas de pénalisation** :
  - si l'engin quitte le praticable après la fin de l'exercice et la fin de la musique.
  - si l'engin est perdu à la fin du dernier mouvement.
  - si l'engin dépasse les limites du praticable sans toucher le sol.
  - si l'engin et/ou la gymnaste touche la ligne.
  - **si l'engin cassé ou inutilisable est déplacé en dehors du praticable.**

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

- si la gymnaste termine l'exercice en dehors du praticable, la pénalisation selon 3.2 sera appliquée.
- **Toute Difficulté qui est commencée en dehors du praticable ne sera pas évaluée (pendant ou à la fin de l'exercice).**
- **Si la Difficulté commence à l'intérieur du praticable et se termine en dehors du praticable, la Difficulté sera évaluée.**

#### 4. ENGINS (Individuelles et Ensembles)

##### 4.1. NORMES – CONTRÔLE

- 4.1.1. Chaque engin utilisé par une individuelle ou par chaque gymnaste de l'ensemble doit avoir le logo du fabricant et le logo "FIG approved" à des endroits spécifiques pour chaque engin (corde, cerceau, ballon, massues, ruban).
- 4.1.2. Les normes et caractéristiques de chaque engin sont précisées dans les *Normes des engins FIG*.
- 4.1.3. Les engins utilisés par un ensemble doivent tous être identiques (poids, dimension et forme); seule leur couleur peut être différente.
- 4.1.4. A la demande du Jury supérieur, chaque engin peut être contrôlé avant l'entrée de la gymnaste dans la salle de compétition ou à la fin de l'exercice.
- 4.1.5. Pour toute utilisation d'engin non réglementaire :
- **Pénalisation** par le juge coordinateur: 0.50 point.

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

- 4.2.1. La mise en place d'engins de remplacement autour du praticable est autorisée (*selon le programme des engins pour les individuelles et les ensembles chaque année*).
- 4.2.2. Le Comité d'organisation place un set d'engins identiques (set complet d'engins utilisés par la gymnaste individuelle ou l'ensemble pour la compétition) sur deux des quatre côtés du praticable (à l'exception du côté de l'entrée et de la sortie du praticable) afin d'être utilisé par n'importe quelle gymnaste. Pour l'engin de remplacement de la corde, la longueur de la corde doit être de 2 m. au minimum.

Exemple:



- 4.2.3. La gymnaste ne peut utiliser que l'engin de remplacement ayant été posé autour du praticable avant le début de l'exercice.
- **Pénalisation** par le juge coordinateur: 0.50 point par utilisation d'engin non placé précédemment.
- 4.2.4. La gymnaste peut utiliser le nombre maximum d'engins de remplacement placés autour du praticable avec les pénalisations applicables (exemple : deux cerceaux sont placés autour du praticable par le comité d'organisation selon le graphique ci-dessus : la gymnaste peut utiliser les deux, si nécessaire pour son exercice).
- 4.2.5. **Engin inutilisable (exemple : nœuds dans le ruban)**
- 4.2.5.1. Si la gymnaste, avant le début de l'exercice, se rend compte qu'elle ne peut pas utiliser son engin (exemple : nœud dans le ruban), elle peut prendre un engin de remplacement.

- **Pénalisation** par le juge coordinateur: 0,50 pour préparation excessive retardant la compétition
- 4.2.5.2. Si pendant l'exercice, l'engin devient inutilisable, l'utilisation de l'engin de remplacement est autorisée

4.2.6. Si l'engin tombe et **quitte** le praticable, l'utilisation de l'engin de remplacement est autorisée, **avec les pénalisations applicables (voir #3.2)**

- ~~**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. Si l'engin est inutilisable (grand nœud), l'utilisation de l'engin de remplacement est autorisée :~~
- ~~**Pénalisation** par le juge Exécution (E): 0.70 point pour engin inutilisable~~

4.2.7. Si l'engin tombe et quitte le praticable et est rendu à la gymnaste par son entraîneur ou un autre membre de la délégation :

- **Pénalisation** par le juge coordinateur: 0.50 point pour reprise non autorisée

4.2.8. Si l'engin tombe et **ne sort pas** du 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, la gymnaste ou l'ensemble ne sera pas autorisé à recommencer son exercice.

4.3.2. 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.

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

- cesser l'exercice ou
- mettre l'engin cassé en dehors du praticable (pas de pénalisation) et poursuivre l'exercice après avoir pris un engin de remplacement

4.3.4. **La gymnaste ou l'ensemble n'est pas autorisé à continuer son exercice avec un engin cassé.**

- Si la gymnaste ou l'ensemble cesse l'exercice, l'exercice n'est pas évalué.
- Si la gymnaste ou l'ensemble poursuit son exercice avec un engin cassé, l'exercice ne sera pas évalué

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

- **Pénalisation** par le juge exécution (E): **1.00 point**

## 5. TENUE DES GYMNASTES (INDIVIDUELLES 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).

- 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 manches: 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 (maximum) ; les sous-vêtements portés au-dessous du justaucorps ne devraient pas être visibles au-delà des coutures du justaucorps lui-même.
- Le justaucorps doit bien mouler le corps pour donner la possibilité aux juges d'évaluer la position correcte de toutes les parties du corps. 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 (matériel, style, design et couleur). Toutefois, si le justaucorps comporte des ornements, de légères différences dues à la coupe sont permises.

#### 5.1.1. Il est permis de porter:

- Un collant long sur ou sous le justaucorps.
- Un justaucorps long entier, à condition qu'il soit moulant.
- La longueur et la/les couleur(s) du tissu qui recouvre les jambes doivent être identiques pour les deux jambes (l'effet « arlequin » est interdit), seul le dessin (la coupe ou l'ornementation) peut être différent.
- une jupe qui ne tombe pas plus bas que le bassin sur le justaucorps, les collants ou le justaucorps académique.
- Le dessin (coupe et ornement) de la jupe est libre, **mais l'effet « tutu » de ballet est interdit.**
- Les gymnastes peuvent exécuter l'exercice pieds nus ou avec des basanes.
- La coiffure ainsi que le maquillage doivent être nets et sobres.

#### 5.1.2. Les bijoux de tout genre et les piercings qui peuvent représenter un risque pour la sécurité des gymnastes sont interdits.

#### 5.1.3. Les justaucorps seront contrôlés avant l'entrée des gymnastes à la salle de compétition. Si la tenue de la gymnaste individuelle ou d'une gymnaste de l'ensemble n'est pas conforme aux règlements, le juge coordinateur applique la pénalisation y relative.

- **Pénalisation** par le juge coordinateur: 0.30 point pour la gymnaste et une fois pour l'ensemble en faute

#### 5.1.4. Un emblème manquant sera soumis pour pénalisation par le juge coordinateur.

- **Pénalisation** par le juge coordinateur : 0.30 pour emblème ou publicité non conformes aux normes officielles

#### 5.1.5. Les bandages ou dispositifs de soutien doivent être de la couleur de la peau.

- **Pénalisation** par le juge coordinateur: 0.30 point en cas de non-respect de cette règle

## 6. DISCIPLINE

### 6.1 DISCIPLINE DES GYMNASTES

#### 6.1.1 Les gymnastes individuelles ou les ensembles doivent se présenter sur l'aire de compétition seulement après avoir été appelées, soit par le microphone, soit par le juge coordinateur ou lorsque la lumière verte est allumée.

- **Pénalisation** par le juge coordinateur : 0.50 point pour présentation de la gymnaste ou de l'ensemble trop tôt (avant d'avoir été appelé) ou trop tard (30 sec. après avoir été appelé)

- 6.1.2. Il est interdit de s'échauffer dans la salle de compétition
- **Pénalisation** par le juge coordinateur : 0.50 point en cas de non-respect de cette règle.
- 6.1.3. En cas de mauvais engin choisi par rapport à l'ordre de passage, l'exercice sera évalué à la fin de la rotation. La gymnaste sera pénalisée.
- **Pénalisation** par le juge coordinateur : 0.50 point
- 6.1.4. Pendant l'exercice d'ensemble, les gymnastes ne sont pas autorisées à communiquer verbalement entre elles.
- **Pénalisation** par le juge coordinateur : 0.50 point en cas de non-respect de cette règle.
- 6.1.5. Les gymnastes individuelles 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 en cas de non-respect de cette règle.
- 6.2. DISCIPLINE DES ENTRAINEURS**
- 6.2.1 Pendant l'exécution d'un exercice, l'entraîneur de la gymnaste ou de l'ensemble (ou tout autre membre de la délégation) n'est pas autorisé à communiquer de quelque manière que ce soit avec la gymnaste, les gymnastes de l'ensemble, le musicien ou les juges.
- **Pénalisation** par le juge coordinateur : 0.50 point

**7. PENALISATIONS PRISES PAR LE JUGE AU CHRONOMETRE, LE JUGE DE LIGNE ET LE JUGE COORDINATEUR POUR LES EXERCICES DES INDIVIDUELLES ET DES ENSEMBLES**  
**Le total des ces pénalisations sera déduit de la note finale**

1	Chaque seconde en plus ou en moins de la durée de l'exercice	<b>0.05</b>
2	Musique non conforme aux règles	<b>0.50</b>
3	Pour chaque musique supplémentaire avec paroles	<b>1.00</b>
4	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	<b>0.30</b>
5	Utilisation d'engins non conformes (exercices individuels ou d'ensemble)	<b>0.50</b>
6	Utilisation d'engin non placé précédemment	<b>0.50</b>
7	Préparation excessive de l'exercice retardant la compétition	<b>0.50</b>
8	Reprise non autorisée de l'engin	<b>0.50</b>
9	Utilisation non autorisée des engins de remplacement (l'engin initial reste sur le praticable)	<b>0.50</b>
10	Tenue de gymnaste(s) non réglementaire (une fois par exercice)	<b>0.30</b>
11	Emblème ou publicité non conforme aux normes officielles	<b>0.30</b>
12	Bandages ou dispositifs de soutien non réglementaires	<b>0.30</b>
13	Présentation de gymnaste(s) trop tôt ou trop tard	<b>0.50</b>
14	Pour gymnaste(s) s'échauffant dans la salle de compétition	<b>0.50</b>
15	Gymnastes de l'ensemble communiquant verbalement pendant l'exercice	<b>0.50</b>
16	Entrée de l'ensemble sur le praticable non conforme aux normes	<b>0.50</b>

17	Entraîneur communiquant avec la gymnaste/les gymnastes, le musicien ou les juges pendant l'exercice	<b>0.50</b>
18	Mauvais engin choisi par rapport à l'ordre de passage ; la pénalisation est déduite une fois de la note finale de l'exercice exécuté dans le mauvais ordre	<b>0.50</b>
19	Gymnaste de l'ensemble qui quitte l'ensemble pendant l'exercice	<b>0.30</b>
20	Utilisation d'une « nouvelle » gymnaste au cas où une gymnaste quitte l'ensemble pour une raison justifiée	<b>0.50</b>

## EXERCICES INDIVIDUELS DIFFICULTE (D)

### 1. APERCU DE LA DIFFICULTE

- 1.1. La gymnaste doit inclure dans son exercice seulement des éléments qu'elle peut exécuter en sécurité et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique.
- 1.2. Un élément qui n'est pas reconnu par le jury D n'aura pas de valeur.
- 1.3. Des éléments très mal exécutés ne seront pas reconnus par le jury D et il y aura une pénalisation par le jury E.
- 1.4. 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 Difficulté d'engin (**DE**).
- 1.5. 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.
- 1.6. Les juges de la Difficulté identifient et enregistrent les Difficultés dans l'ordre d'exécution.
  - Les juges D1, D2 : évaluent le nombre et la valeur des **DC**, le nombre et la valeur des **S** ~~et le nombre des éléments fondamentaux de l'engin~~ et les enregistrent à l'aide de symboles
  - Les juges D3, D4 : évaluent le nombre et la valeur des **R** et le nombre et la valeur des **DE** et les enregistrent à l'aide de symboles

La note de Difficulté est de 10.00 point au maximum.

#### 1.7. Exigences pour la Difficulté :

Composants de la Difficulté coordonnés avec des éléments techniques d'engin	Difficulté corporelle	Combinaisons de pas de danse	Eléments dynamiques avec rotation	Difficulté d'engin
Symbole	<b>DC</b> Minimum 3 9 plus élevées comptabilisées	<b>S</b> Minimum 1	<b>R</b> Minimum 1 Maximum 5	<b>DE</b> Minimum 1
Groupes de difficulté corporelle	Sauts – Min. 1 Equilibres – Min. 1 Rotations – Min. 1			

## 2. DIFFICULTE CORPORELLE (DC)

### 2.1. Définition

- 2.1.1. Les **DC** sont des éléments issus des Tableaux de la Difficulté du Code de pointage ( $\wedge$ ,  $\mathbf{T}$ ,  $\circ$ ).
  - 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.
  - Il est possible que de nouvelles difficultés corporelles soient approuvées et ajoutées à ces listes à la suite de chaque Championnat du monde.
- 2.1.2. Groupes de difficultés corporelles
  - Sauts  $\wedge$
  - Equilibres  $\mathbf{T}$
  - Rotations  $\circ$

2.1.3. ~~Il n'est pas possible d'exécuter plus de 9 DC avec une valeur supérieure à 0.10~~; les 9 difficultés les plus élevées et correctement exécutées seront comptabilisées.

2.1.4. Chaque **DC** est comptée une seule fois ; si une **DC** est répétée, la difficulté n'est pas valable (**pas de pénalisation**).

2.1.5. 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.
- **chaque saut ou pivot dans la série est évalué séparément**

2.1.6. Nouvelles difficultés corporelles

- Les entraîneurs sont encouragés à soumettre de nouvelles difficultés corporelles qui n'ont pas encore été exécutées et/ou ne sont pas encore apparues dans les Tableaux de la Difficulté corporelle.
- Les nouvelles difficultés corporelles doivent être soumises au Comité technique de la GR/FIG (TC) par courrier électronique ou par poste à n'importe quel moment durant l'année.
- La nouvelle **DC** doit être présentée au plus tard 2 mois avant une compétition officielle FIG.
- La requête pour l'évaluation de l'élément doit être accompagnée de la description (texte en anglais et en français) avec schémas de l'élément et un DVD **et une vidéo téléchargée**.
- La nouvelle **DC** doit être exécutée pendant l'entraînement officiel sur le podium avant la compétition de manière à ce que le TC attribue une valeur provisoire à la nouvelle difficulté corporelle.
- Pour être reconnue comme nouvelle **DC** dans le Code de pointage, l'élément doit être exécuté avec succès (*sans faute*) la première fois à l'occasion d'une compétition officielle de la FIG:
  - Championnats du monde
  - Jeux Olympiques
  - Jeux Olympiques de la jeunesse
- La décision sera ensuite communiquée dès que possible par écrit et adressée à la fédération concernée et aux juges lors de la séance d'instruction des juges ou les briefings avant la compétition concernée.

2.2. **Exigences : les DC sont valables quand elles sont exécutées :**

2.2.1. Selon les exigences techniques indiquées dans les Tableaux des Difficultés

2.2.2. Avec au minimum 1 élément technique d'engin fondamental spécifique à chaque engin et/ou un élément technique d'engin non-fondamental.

- **Note** : Si un élément technique d'engin est exécuté pendant une **DC** de manière identique, la Difficulté n'est pas valable (**pas de pénalisation**).
- **Note** : Pendant les rotations « Fouetté » et les tours plongés : un élément technique fondamental différent ou un élément technique non-fondamental différent est requis tous les deux « Fouettés »/tours plongés

2.2.3. Sans une ou plusieurs des fautes techniques graves suivantes :

- Une grave altération des caractéristiques de base propres à chaque groupe de difficultés corporelles
- **Perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin**

- **Perte totale d'équilibre avec chute**
- Une grave faute technique avec l'engin (faute technique de 0.30 point ou plus)

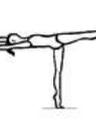
Explications	
Une DC est liée à un <b>lancer ou un roulement au sol</b> de l'engin :	si l'engin est lancé ou roulé au début, pendant, ou vers la fin de la difficulté
Une difficulté est liée à une <b>reprise</b> de l'engin	si l'engin est rattrapé au début, pendant, ou vers la fin de la difficulté
Note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

#### 2.2.4. La répétition de la même forme n'est pas valable sauf en cas de série (2.1.5)

Explications	
Même formes	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
Formes différentes	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
Note	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

### 2.3. **Evaluation des DC :**

#### 2.3.1. Déterminée par la forme corporelle présentée : **indépendamment de la forme souhaitée**

Explication/Exemples		
Souhaitée	Exécutée	Valable
		
Souhaitée	Exécutée	Valable
		

Pour être valable, toutes les **DC** doivent être exécutées avec une forme fixée et définie ; cela signifie que le tronc, les jambes et tous les segments corporels correspondant sont dans la position correcte pour identifier une forme de **DC** valable :

exemple : position grand écart 180°, une flexion dorsale fermée, une boucle, une position biche, etc.

- Si la forme est reconnaissable avec une petite déviation de 10° ou moins d'un ou plusieurs segments corporels, la **DC** est valable avec une pénalisation en faute technique en Exécution de 0.10 pour chaque position corporelle incorrecte
- Si la forme est reconnaissable avec une déviation moyenne de 11-20° d'un ou plusieurs segments corporels, la **DC** est valable avec une pénalisation en faute technique en Exécution de 0.30 pour chaque position corporelle incorrecte
- Si la forme n'est pas suffisamment reconnaissable avec une déviation majeure de 20° d'un ou plusieurs segments corporels, la **DC** n'est pas valable avec une pénalisation en faute technique en Exécution de 0.50 pour chaque position corporelle incorrecte

Voir les Directives Techniques : ANNEXE

2.3.2. 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.

### 3. GROUPES TECHNIQUES D'ENGIN FONDAMENTAUX ET NON-FONDAMENTAUX

#### 3.1. Définition

3.1.1. Chaque engin ( U, O, ●, II, ⊗ ) a 4 Groupes techniques d'engin fondamentaux. Chaque groupe est classé dans sa propre case dans le Tableau 3.3.

3.1.2. Chaque engin ( U, O, ●, II, ⊗ ) a des groupes techniques d'engin non-fondamentaux. Chaque groupe est classé dans sa propre case dans les Tableaux 3.3 ; 3.4.

3.1.3. 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.

#### 3.2. Exigences

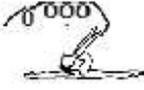
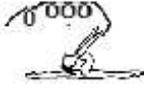
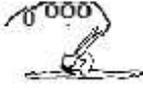
*Au minimum 1 élément de chaque groupe technique fondamental dans chaque exercice.*

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

Explications	
<i>Différents éléments d'engin sont exécutés :</i>	<i>Sur différent plans</i>
	<i>Dans différentes directions</i>
	<i>Sur différents niveaux</i>
	<i>Avec une amplitude différente</i>
	<i>Sur différentes parties du corps</i>
<i>Note : des éléments d'engin identiques exécutés sur deux difficultés corporelles différentes (du même ou de groupes corporels différents) ne sont pas considérés comme éléments d'engin « différents ».</i>	

3.2.2. Des éléments d'engin identiques pendant une **DC** ne seront pas valables (voir 2.2.2), **à l'exception des séries :**

- il est possible de répéter un maniement de l'engin identique pendant une série de sauts et de pivots **et chaque saut ou pivot dans la série est évalué séparément,**
- **dans le cas où un saut ou plus, dans la série, est exécuté à une valeur plus basse, la valeur de la (des) forme(s) exécutée(s) sera valable même avec un élément engin identique.**

		
Tous les éléments valables		
		
Tous les éléments valables		

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

#### 3.3.1. Corde

Groupes techniques d'engin fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
 <p>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</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation (min. 1), corde pliée en deux (dans une ou deux mains)</li> <li>Rotations (min. 3), corde pliée en trois ou quatre</li> <li>Rotation libre (min. 1) autour d'une partie du corps</li> <li>Rotation (min. 1) de la corde ouverte, tendue, tenue en son milieu ou à une extrémité</li> <li>Moulinets (corde ouverte, tenue en son milieu, pliée en deux ou plus) Voir Massues 3.3.4</li> </ul>
 <p>Passage dans la corde avec des sautillés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Séries (min. 3) : corde tournant en avant, en arrière ou latéralement</li> <li>Double rotation de la corde ou corde pliée (min. 1 sautillé)</li> </ul>	
 <p>Reprise de la corde avec chaque extrémité dans chaque main <b>sans appui sur une autre partie du corps</b></p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Enroulement ou déroulement autour d'une partie du corps</li> <li>Spirales avec la corde pliée en deux</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Lâcher et reprise d'une extrémité de la corde avec ou sans rotation (ex. échappé)</li> <li>Rotations du bout libre de la corde, corde tenue par un bout (ex. spirales)</li> </ul>	

Explications	
<p><i>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.</i></p>	
<p><i>Les éléments tels que les enroulements, les rebonds et les moulinets, ainsi que les mouvements tels que la corde pliée ou nouée, ne sont pas typique de cet engin ; c'est pourquoi, ils ne doivent pas être prédominants dans l'exercice.</i></p>	
<p>Note: </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un minimum de deux grands segments du corps (exemple : tête+tronc ; bras+tronc ; tronc+jambes, etc.) doivent passer dans la corde</li> <li>Le passage peut être : l'ensemble du corps en dedans ou en dehors, ou passage à travers sans ressortir ou vice versa.</li> </ul>
<p>Note : l'échappé est un mouvement avec 2 actions</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lâcher d'une extrémité de la corde</li> <li>La reprise d'une extrémité de la corde par la main ou une autre partie du corps après une demie-rotation de la corde</li> <li>La DC est valable si le lâcher ou la reprise (pas les deux) est exécuté pendant la DC</li> </ul>
<p>Note : La spirale  a des variations différentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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.</li> <li>La DC est valable si le lâcher ou la reprise ou des rotations multiples en spirale (2 ou plus) sont exécutées pendant la DC</li> </ul>
<p>Note : Enroulement </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il est possible d'enrouler ou de dérouler la corde pendant une DC ; ces actions sont considérées comme des managements d'engin différents</li> </ul>

### 3.3.2. 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		
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation (min. 1) du cerceau autour de la main</li> <li>Rotation libre (min. 1) du cerceau autour d'une partie du corps</li> </ul>		 Roulement du cerceau sur le sol
 Rotations du cerceau autour de son axe: <ul style="list-style-type: none"> <li>Une rotation libre entre les doigts</li> <li>Une rotation libre sur une partie du corps</li> </ul>		

#### 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: 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un minimum de deux grands segments du corps (exemple : tête+tronc ; bras+tronc ; tronc+jambes, etc.) doivent passer à travers.</li> <li>Le passage peut être : l'ensemble du corps en dedans ou en dehors, ou passage à travers sans sortir, ou vice versa.</li> </ul>
---	---

### 3.3.3. Ballon



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

#### Explications

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.

L'exécution des tous les groupes techniques d'engin avec le ballon tenu sur la main n'est correcte que si les doigts sont naturellement unis et le ballon ne doit pas toucher l'avant-bras.

Note: 	• L'action du rebond ou la reprise du rebond doit se faire pendant la DC
Note: 	• 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)
Note : 	• Ces roulements peuvent être petits, moyens ou grands

### 3.3.4. 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  Petits lancers avec rotation des 2 massues ensemble simultanément (non attachées) ou en alternance avec rotation de 360° et reprise	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotations libres de 1 ou de 2 massues (non attachées ou attachées) sur ou autour d'une partie du corps ou autour de l'autre massue</li> <li>• Frappé (min. 1)</li> <li>• Petits cercles des deux massues tenues dans une main (min. 1)</li> </ul>
 Petits cercles avec les deux massues, simultanément ou alternativement, une massue dans chaque main (min. 1)	 Roulement de 1 ou 2 massues sur une partie du corps ou sur le sol

Explications	
<i>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 cou de la massue ou les deux massues tenues ensemble – ne doivent pas être prédominantes.</i>	
<i>Les frappés, les roulements, les rotations, les repoussés et les glissements ne doivent pas être prédominants dans la composition.</i>	
Note: 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Les petites rotations avec décalage ou exécutés dans des directions différentes ne sont pas des mouvements asymétriques parce qu'ils ont la même forme et la même amplitude.</li> </ul>
Note: 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La DC est valable si le lancer ou la reprise (les deux actions ne sont pas requises) est exécuté(e) pendant la DC</li> </ul>

### 3.3.5. 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"> <li>• Rotation de la baguette du ruban autour de la main</li> <li>• Enroulement (déroulement)</li> <li>• 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")</li> <li>• <b>Moyen cercle du ruban</b></li> </ul>
 Spirales (4-5 boucles), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol	
 Serpentins (4-5 ondes), serrées 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>	
Note: 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• La DC est valable si le lancer ou la reprise (les deux actions ne sont pas requises) est exécuté pendant la DC</li> <li>• Le ruban doit généralement être repris par le bout de la baguette. Toutefois, il est autorisé de rattraper de manière intentionnelle le ruban</li> </ul>

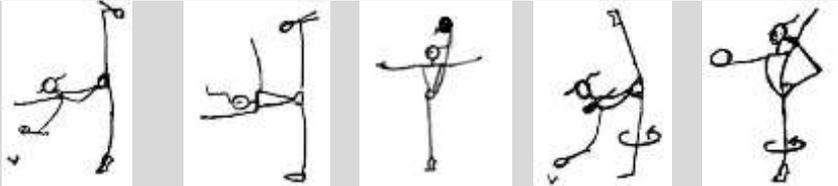
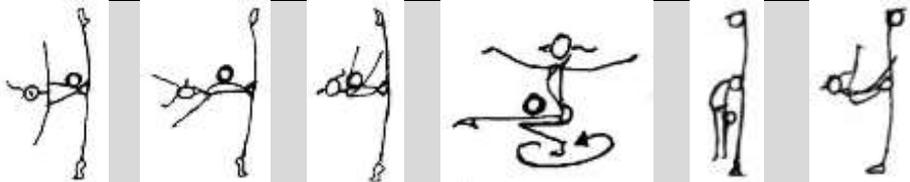
	<p>dans une zone approximativement de 50 cm depuis le crochet, à condition que cela soit justifié par le mouvement suivant ou la position finale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La valeur de la DE attribuée pour le boomerang est de 0.30 une fois, indépendamment du nombre de critères sur le lancer et/ou la reprise</li> </ul>
Note : 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La DC est valable si le lancer ou la reprise (les deux actions ne sont pas requises) est exécuté pendant la DC</li> </ul>

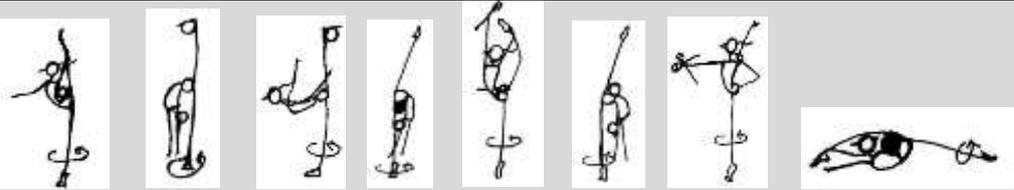
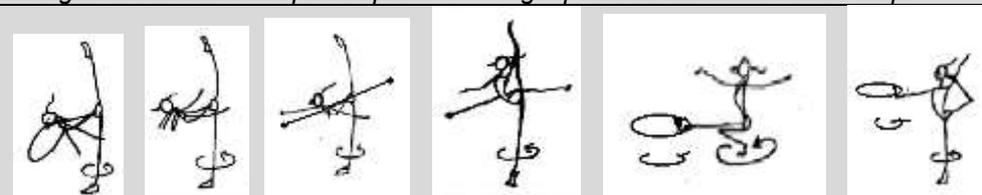
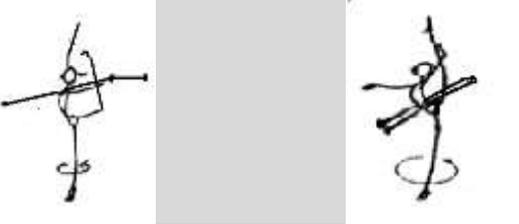
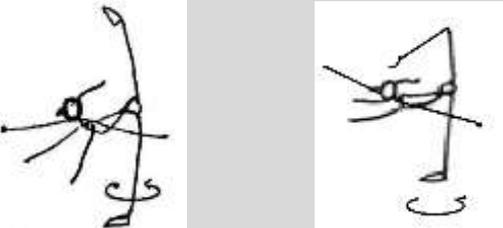
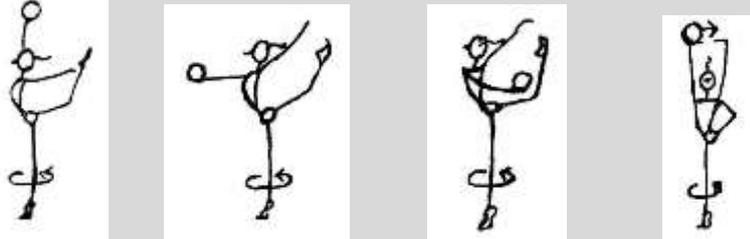
### 3.4. Tableau récapitulatif des groupes techniques d'engin non-fondamentaux valables pour tous les engins

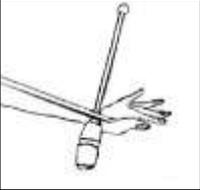
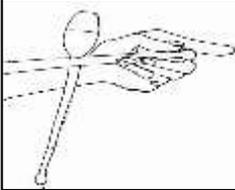
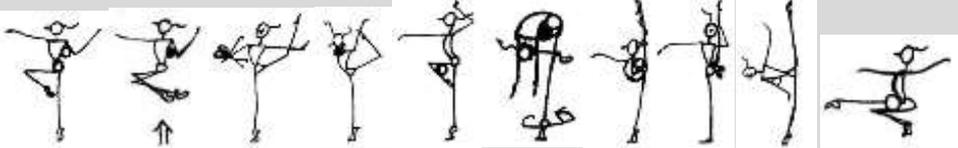
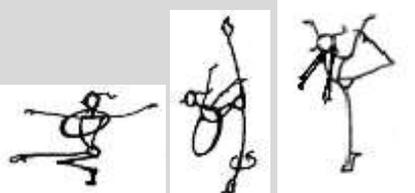
	<p>Maniement de l'engin (engin en mouvement):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grands cercles de l'engin</li> <li>• Mouvement en huit (pas pour le ballon)</li> <li>• Rebonds (pas pour le ballon) de l'engin depuis différentes parties du corps ou depuis le sol</li> <li>• « Repoussé » / Poussé de l'engin de différentes parties du corps</li> <li>• Glissement de l'engin sur n'importe quelle partie du corps</li> <li>• Transmission de l'engin autour d'une partie du corps ou sous la jambe/les jambes</li> <li>• Passage par dessus l'engin avec l'ensemble ou une partie du corps <b>sans transmission de l'engin d'une main ou d'une partie du corps à une autre main ou une partie du corps</b></li> </ul>
---	--

<b>Explications</b>	
Note:  Rebonds et Poussé/repoussé de l'engin de différentes parties du corps	L'action du lâcher ou de la reprise ( <u>pas</u> les deux lâcher + reprise) doit se faire pendant la DC pour être valable

	L'équilibre instable de l'engin sur une partie du corps
---	---

<b>Explications</b>	
Note: Massues	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 ».
	<p>Engin tenu sans l'aide de la (des) main(s) :</p> <p>1) sur une petite surface d'un segment corporel <b>ou (seulement pendant une rotation) sur une seconde massue</b></p> <p><b>Exceptions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La main ouverte est considérée comme une petite surface pendant une rotation sur une jambe (sur relevé – pivot ou pied plat – Ex. Penché ; Illusion)</li> <li>• <b>Une massue en équilibre sur une autre massue est considérée comme instable pendant une DC avec rotation</b></li> </ul> <p>2) avec un risque de perte de l'engin avec ou sans rotation du corps</p>
1) Exemples	
2) Exemples	

	<p>Engin coincé dans un rapport corps-engin difficile avec risque de perte de l'engin pendant une rotation du corps</p>
	
	<p>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</p>
	
<p>Notes:</p>	<p><b>Position d'équilibre instable identique et différente</b></p>
	<p>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</p>
<p>Différent </p>	
<p>Identique</p>	
	<p>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</p>
<p>Différent </p>	 <p>Changement visible d'une main à l'autre</p>
<p>Identique </p>	<p>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 identique.</p>
	<p>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.)</p>
<p>Différent </p>	

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

→	Petits lancers / reprises (pour les massues avec ou sans rotation de 360°)
	Petit lancer des 2 massues attachées ensemble (avec ou sans rotation de 360°)

Explications	
Note: →	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le petit lancer doit être proche du corps</li> <li>• Le lancer ou la reprise doit se faire pendant la <b>DC</b></li> </ul>

↗	Grand ou moyen lancer (pour 2 massues ↗)
---	--

Explications	
Note: ↗	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer moyen – une à deux fois la hauteur de la gymnaste</li> <li>• Grand lancer – plus de deux fois la hauteur de la gymnaste</li> </ul>

↓	Reprise de l'engin (pour 2 massues ↓)
---	---------------------------------------

**Note:** Un élément engin peut seulement valider une DC même si il y a deux actions à l'élément engin

### 3.5. Engin statique

3.5.1. L'engin doit être en mouvement ou en position d'équilibre instable, pas seulement posé/coincé pour une longue période

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

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

#### 4. Combinaison de pas de danse (S)

##### 4.1. Exigences : Chaque S doit être exécuté :

4.1.1. Avec au minimum 1 élément technique fondamental de l'engin.

~~Avec au minimum 1 mouvement technique d'engin (fondamental ou non-fondamental voir 3.3 ; 3.4) avec la main non-dominante (utilisation des deux mains dans le travail technique de l'engin). Non requis pour la corde et les massues.~~

4.1.2. 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.

4.1.3. Exécutés en accord avec le **tempo, le rythme, le caractère et les accents de la musique.**

4.1.4. Avec au minimum 2 différentes variétés de mouvement :

- modalités, rythme, directions ou niveaux.
  - modalités des pas (pas, saut, sautillés, course, etc)
  - rythme
  - directions : le corps faisant face dans différentes directions, le corps se déplaçant dans différentes trajectoires
  - niveaux

4.2. Ce qui suit est possible pendant un **S** :

- **DC** avec une valeur de 0.10 (à l'exception de l'illusion)  
Exemple: saut « cabriole », équilibre « passé », etc.).
- **DE** (max. 1) sans élément pré-acrobatique ou illusion
- 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.

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

- Un **R** pendant les **S**
- Des élément(s) pré-acrobatique(s), illusion(s)
- Plus d'une **DE**
- complètement au sol

Explications
<b>Guide pour la création des combinaisons de pas de danse</b>
<i>Des pas liés, continus, à savoir :</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tout pas de danse classique</li><li>• Tout pas de danse de salon</li><li>• Tout pas de danse folklorique</li><li>• Tout pas de danse moderne</li></ul>
<i>Les transitions entre les mouvements doivent être logiques et fluides, sans arrêts inutiles ou mouvements préparatoires prolongés</i>
<i>Les pas de danse doivent être exécutés à différents niveaux, dans différentes directions, vitesses et modalités de mouvement (y compris le possible passage au sol) et ne doivent pas être de simples mouvements sur le praticable (comme marcher, piétiner, courir) avec un travail de l'engin.</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>

4.4. 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 technique de 0.30 point ou plus**)
- **Perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin**
- **Perte totale d'équilibre avec chute**
- 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 Combinaisons de pas de danse
- Absence de minimum 1 élément technique fondamental de l'engin
- ~~Absence de minimum 1 mouvement de l'engin avec la main non dominante~~
- L'ensemble de la combinaison de pas est exécutée au sol
- Avec élément(s) pré-acrobatique(s) et/ou illusion(s)
- Avec plus d'une **DE**

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

## 5. Eléments dynamiques avec rotation (R)

### 5.1. Exigences :

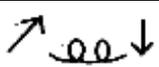
5.1.1. **R : minimum 1, maximum 5 (chronologiquement)**

5.1.2. Exigences de base pour les **R** : le **R** sera valable seulement si toutes les trois exigences de base (ci-dessous) sont remplies :

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

5.1.3. 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.

5.1.4. La valeur du **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. **Un autre critère qui est correctement exécuté sur la reprise est valable, même si la rotation finale ne l'est pas.**

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

5.1.5. **Tous les R doivent être différents**, sans tenir compte du nombre de rotations

5.1.6. Chaque rotation (éléments pré-acrobatiques, chaîné, **illusion**, etc.) peut être exécutée soit de manière isolée soit dans une série, 1 fois au maximum. La répétition de n'importe quelle de ces rotations (isolée ou en série) dans un autre **R** n'est pas valable.

## 5.2. Tableau récapitulatif des critères additionnels pour R

Pendant le vol de l'engin	
Symbole	Critères additionnels pour R + 0.10 à chaque fois
R <sub>3</sub> , R <sub>4</sub> 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 <del>et</del> ou changement du niveau pendant les rotations (dans chaque R seulement un critère est valable : le changement d'axe ou le changement de niveau – pas les deux)

Pendant le lancer de l'engin		Pendant la reprise de l'engin	
Symbole	Critère général pour tous les engins + 0.10 à chaque fois		
	En dehors du champ visuel		
	Sans l'aide des mains (pas valable pour la reprise directe avec rotation autour du bras (  ); reprise mixte (  ;  ))		
	Reprise pendant la rotation seulement valable si exécuté avec 		
	Sous la jambe / les jambes		

Symbol e	Critère spécifique du lancer + 0.10 à chaque fois	Symbol e	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		Relancer direct / rebond sans arrêt depuis différentes parties du corps ou du sol – tous les engins
			Reprise de la corde avec une extrémité dans chaque main sans appui sur une autre partie du corps
	Lancer de la corde ouverte et tendue (tenue par une extrémité ou par le milieu) 		Reprise de la corde ouverte et tendue tenue par une extrémité avec un mouvement continu de la corde après la reprise
	Lancer avec rotation autour de son axe (Cerceau  ) ou rotation sur le plan horizontal (Massue(s)  )		Reprise directe avec un roulement de l'engin sur le corps
	Lancer des 2 massues (  ) non attachées: simultanément, asymétrique, en cascade (double ou triple)*		Reprise du ballon avec une main (  )
	Lancer sur le plan oblique (  )		Reprise directe du  en rotation (voir  )
			Reprise mixte de  ,  (voir  )

### Massues ( )

- **Les lancers asymétriques** doivent être exécutés avec un ou 2 mains au même moment. Les mouvements des deux massues pendant le vol doivent être différents dans leur forme ou leur amplitude (un lancer plus haut que l'autre) et sur différents plan ou direction.
- **Les lancers en cascade (double ou triple)**. Les deux massues sont ensemble en l'air pendant une partie du lancer en cascade

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

- Le relancer/rebond est la partie principale du R (partie du lancer initial pour le R) ; dans ce cas, il est nécessaire de reprendre le lancer/rebond pour que le R soit valable
- 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 du 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 utilisé comme partie d'une difficulté d'engin (DE).

### Explication et exemple : notations des éléments R

$$R2 \downarrow \otimes = 0.40$$

Lancer et deux rotations (0.20), reprise **durant** la seconde rotation (0.10) en dehors du champ visuel (0.10)

$$\oplus R3 \downarrow = 0.50$$

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)

## 5.3. Choix des mouvements corporels dans le R

### 5.3.1. Des difficultés corporelles peuvent être utilisées

- avec une rotation d'une valeur de 0.10 pendant n'importe quelle phase du **R**, en tant que rotation  
**Exemple** : un seul tour plongé en avant peut être utilisé en tant qu'élément avec rotation du corps autour de l'axe horizontal. Si une gymnaste exécute 2 ou 3 tours plongés successifs pendant le **R**, elle doit exécuter ces tours plongés avec un pas entre chaque rotation.
- Avec une rotation d'une valeur de plus de 0.10 (exemple : sauts et rotations de 180° et plus pendant le lancer **et/ou** la reprise) : ces rotations comptent dans le nombre de rotations dans le **R** et comme **DC**.
- Avec une **DC** pendant le lancer pour autant que les 2 rotations de base commencent immédiatement après la **DC** sans pas intermédiaire.
- Avec une **DC** pendant la reprise pour autant qu'elle soit exécutée en accord avec la définition du **R** (#5.1).

**Note: une série de 2-3 sauts avec rotation avec lancer pendant le saut et reprise pendant le second ou troisième saut n'est pas considéré comme R.**

## 5.4. Éléments pré-acrobatiques

### 5.4.1. 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 incorrect : pénalisation par le juge Exécution)
- Renversement en avant, en arrière et latérales, sans arrêt dans la position, sans temps de suspension (technique incorrect : pénalisation par le juge Exécution)
- «Poisson»: renversement au sol sur une épaule avec passage par la verticale du corps étendu



- “**Saut plongé**” : saut avec flexion du corps en avant suivi directement par une roulade ou plus est valable pour un **R** et **DE**.
  - Le **saut plongé** peut être exécuté pour un **R** s'il est directement suivi par une autre rotation.
  - « Changement de niveau »  $\geq$  est valable pour le **saut plongé** pendant le **R**: « **Saut plongé** » suivi directement pas une autre roulade / rotation = **R2**  $\geq$  .

### 5.4.2. 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

- 5.4.3. 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.
- 5.4.4. 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.
- 5.4.5. Le même **élément de rotation (pré-acrobatique, chaînée, illusion, etc.)** peut être utilisé une fois dans un **R** et une fois dans une difficulté d'engin (**DE**)

## 6. **DIFFICULTE D'ENGIN (DE)**

### 6.1. **Définition :**

- Une synchronisation particulièrement et techniquement difficile entre l'engin et le corps consistant au minimum en 1 Base + un minimum de 2 critères ou 2 Bases + 1 critère

**-ou-**

- une utilisation intéressante ou innovante de l'engin (qui n'est pas généralement exécutée comme mouvement d'engin standard en GR) consistant au minimum en 1 Base + au minimum 2 critères ou 2 Bases + 1 critère.

#### 6.1.1. Peut être exécuté :

- De manière isolée
- Pendant une **DC** : l'élément technique de base validera la **DC**
- Pendant un **S** – **maximum 1 DE (sans élément(s) pré-acrobatique(s) ou illusion(s))**

#### 6.1.2. **Chaque DE doit être différente ; une répétition identique n'est pas valable (pas de pénalisation)**

### 6.2. **Exigences**

#### 6.2.1. Chaque exercice individuelle doit avoir au minimum une **DE**.

#### 6.2.2. Les éléments de **DE** sont valables pour autant que les exigences définies pour la Base et les Critères sont respectées.

#### 6.2.3. Les éléments de **DE** ne seront pas valables :

- si une Base ou un critère n'est pas exécuté conformément à sa définition
- 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)
- Répétition d'éléments pré-acrobatiques

### 6.3. **Valeur :**

#### 6.3.1. Chaque Base est un élément technique de l'engin fondamental ou non-fondamental (3.3, 3.4) et a une valeur de 0.00. La Base et les Critères doivent être exécutés selon les définitions répertoriées dans les explications techniques.

#### 6.3.2. La Base coordonnée avec un minimum de 2 Critères figurant dans la liste ci-dessous (6.4) a une valeur de **0.20, 0.30 ou 0.40** point.

Description de la Base	Valeur
Base de l'engin (Groupe fondamental ou non-fondamental de l'engin)	<b>0.20</b>
Base spécifique de l'engin : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulement sur un minimum de 2 larges segments corporels</li> <li>• Petit lancer et reprise de 2 massues non assemblées</li> </ul>	<b>0.30</b>

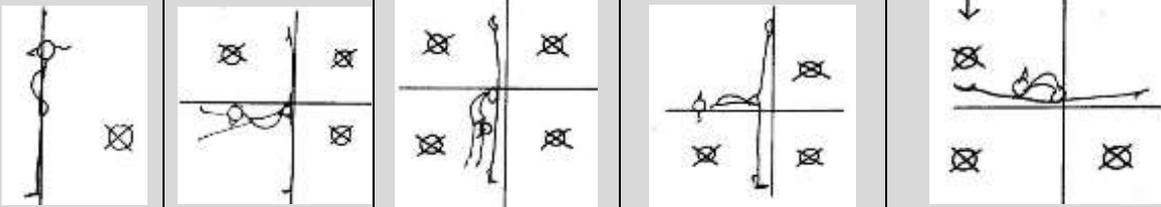
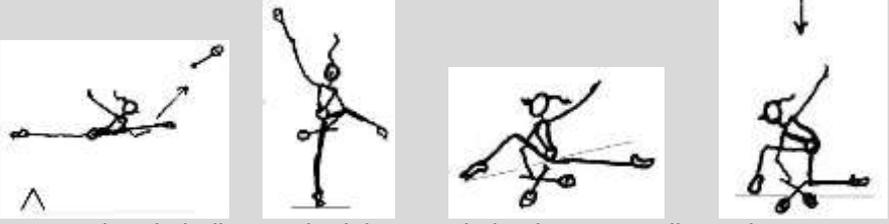
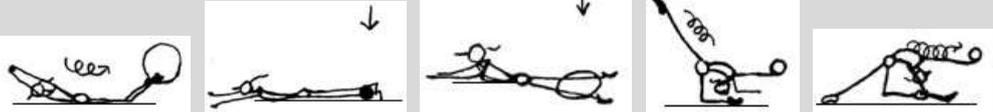
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grand lancer</li> <li>• Transmission sans l'aide des mains avec au moins 2 parties du corps différentes (pas les mains)</li> </ul>	
Reprise ou rebond depuis le sol ou une partie du corps après un grand lancer ↓	<b>0.40</b>

#### 6.4. Critères :

Symbole	Critères
≠	Sans l'aide des mains (pas valable pour la reprise directe avec rotation avec le bras (○) ; reprise mixte (∩ ;   ))
⊗	En dehors du champ visuel
○	Avec rotation du corps (180° et plus)
BD	Exécuté pendant une difficulté de saut, d'équilibre ou de rotation
←	Corde tournant en arrière (ouverte ou pliée) Corde – bras croisés pendant les sauts ou sautillés
↘	Sous la jambe / les jambes
<del>✱</del>	<del>transmission sans l'aide des mains avec au minimum 2 différentes parties du corps</del>
3→	Exécuté dans une série de trois sans interruption: longs roulements de ○ et ● ; petits lancers de    (non attachées)
⊗	Double rotation (ou plus) à travers l'engin pendant les sauts ou sautillés
≡	Position au sol (également valable pour l'appui sur le genou)
<del>↓</del>	<del>Passage à travers l'engin pendant le lancer ou la reprise</del>
↘	Relancer direct / rebond direct depuis différentes parties du corps ou du sol
—	Lancer de la corde ouverte et tendue ∩ (tenue par une extrémité ou par le milieu de la Corde) Reprise de la corde ouverte et tendue tenue par une extrémité avec un mouvement continu de la corde après la reprise
⊖	Lancer avec rotation autour de son axe (Cerceau) ou rotation sur le plan horizontal (Massue(s))
<del>↗</del>	<del>Lancer des 2 massues (  ) : simultanément, asymétrique, « Cascade » (double ou triple)*</del>
<del>∩</del>	<del>Reprise de la corde avec une extrémité dans chaque main</del>
↗	Petit/moyen lancer asymétrique des 2 massues
↓	Reprise directe avec un roulement de l'engin sur le corps
<del>↓</del>	<del>Reprise du ballon (●) à une main</del>
○	Reprise directe du ○ en rotation (voir ≠)
↓	Reprise mixte ∩,    (voir ≠)

#### 6.4.1. Explication et exemples

Symbole	Critères
≠	Sans l'aide des mains L'engin doit avoir un mouvement technique autonome qui peut être initié : <ul style="list-style-type: none"> <li>• par l'impulsion d'une autre partie du corps</li> <li>• 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)</li> </ul>
⊗	En dehors du champs visuel : Exemples :

		
	Avec un élément de rotation (180° et plus) sur l'axe vertical, sagittal ou frontal du corps. Exemples : Pivot, Chainé, renversement, tour plongé, etc.	
<b>DC</b>	Exécuté pendant une difficulté de saut, d'équilibre, ou de rotation. Exemple: Long roulement du ballon sur le dos pendant un saut enjambé  ( —  )	
	Reprise du cerceau directement avec un roulement sur le dos pendant un équilibre  (  ) Lancer, reprise ou maniement d'engin dans une relation engin-corps difficile exécuté sous la jambe / les jambes : Exemples	
	Exemples : rotation du ballon sur le doigt sous la jambe, ou moulinets des massues sous la jambe pendant une rotation du corps, etc.	
<b>3</b> →	Exécuté en série sans interruption La série est composée de la succession de 2 ou 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 : 2-3 longs roulement sur le corps, 2-3 petits lancers différents des deux massues, etc.	
<b>==</b>	Lancer, reprise, longs roulements de l'engin sur le corps ou dans une relation corps-engin difficile avec un risque de perte dans une position au sol (aussi valable pour l'appui sur le genou). Exemples :	
		

## 6.5. Eléments d'engin originaux et nouveaux

- Les entraîneurs sont encouragés à soumettre les nouvelles Difficultés d'engin originales qui n'ont pas encore été exécutées. Les éléments originaux ont la valeur la plus élevée parmi les éléments de **DE – 0.40**.
- Tous les éléments d'engin originaux doivent être soumis au Comité technique GR FIG.
- La fédération nationale concernée doit **télécharger une vidéo** des éléments d'engin originaux **pour la FIG** (l'élément en lui-même ainsi qu'une autre vidéo de la composition entière dans laquelle l'élément est présent pendant la compétition) ainsi que la description en 2 langues (français et anglais) avec schémas de l'élément.
- Une fois approuvée, l'Originalité reste valable pour l'engin spécifique soumis par la gymnaste concernée pour tout le Cycle olympique; n'importe quelle gymnaste peut exécuter le même élément sans la valeur pour l'Originalité.
- Pour un élément d'engin original accordé à une collaboration d'un ensemble : si l'élément original est exécuté avec une petite faute d'exécution, la valeur de la collaboration est valable mais la valeur de l'Originalité ne l'est pas.

**7. Note de Difficulté (D) :** Les juges **D** évaluent les Difficultés, appliquent la note partielle et déduisent les pénalisations possibles respectivement :

## 7.1. Sous-groupe 1 (D1 et D2)

Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalisation 0.30
Difficultés corporelles, dans l'ordre de leur exécution	Minimum 3 Maximum 9 DC les plus élevées comptent	Moins que 1 Difficulté de chaque groupe corporel ( $\wedge$ , T, $\phi$ ): pénalisation pour chaque groupe manquant  Moins de 3 difficultés corporelles exécutées  <del>Plus de 9 DC avec une valeur supérieure à 0.10</del>
Si la DC est répétée ou si l'élément technique d'engin est exécuté de manière identique pendant une DC, la difficulté répétée n'est pas valable ( <b>pas de pénalisation</b> )		
Equilibre en « tour lent »	Max 1	Plus que 1
Combinaisons de pas de danse	Minimum 1	Minimum 1 pas manquant
<del>Eléments techniques d'engin fondamentaux</del>	<del>Minimum 1 de chaque groupe</del>	<del>Pour chaque élément manquant</del>

## 7.2. Sous-groupe 2 (D3 et D4)

Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalisation 0.30
Eléments dynamiques avec rotation	Minimum 1	Minimum 1 élément manquant
Difficultés d'engin	Minimum 1	Minimum 1 élément manquant

## 8. SAUTS

### 8.1. Généralités

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

- une **forme définie et fixée** pendant le vol
- une bonne **hauteur** (élévation) qui permet de montrer la forme

8.1.2 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.

8.1.3 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.

8.1.4 La répétition d'un saut avec la même forme n'est pas valable à l'exception des séries (8.1.5).  
Même forme : appui d'un ou deux pieds (à moins que ce soit mentionné autrement dans le tableau) ;  
nombre de rotations pendant le vol

8.1.5 La série de sauts est composée de 2 **sauts égaux successifs** ou plus, exécutés avec ou sans un pas intermédiaire (selon le type de saut). Chaque saut de la série compte comme une difficulté (voir Tableau 8.2). **Chaque saut est évalué séparément. Voir page 18, #3.2.2.**

8.1.6 Le « **saut plongé** » - saut avec le corps penché en avant, se terminant directement avec une roulade – n'est pas considéré comme une difficulté de **saut** mais comme un élément pré-acrobatique.

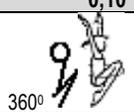
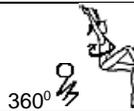
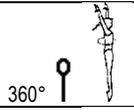
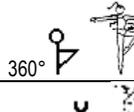
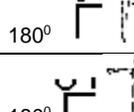
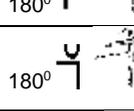
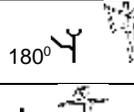
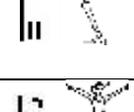
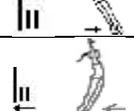
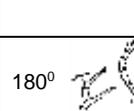
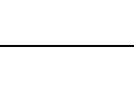
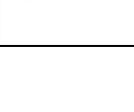
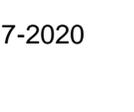
8.1.7 Pour tous les sauts de difficulté avec boucle, le pied ou un autre segment de la jambe doit être proche de la tête (position de boucle fermée, toucher **n'est pas requis**).

8.1.8 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**).

8.1.9 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.

8.1.10 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 (**Position valable sans grand mouvement à bascule**).

## 8.2. Tableau des difficultés de sauts ( ^ )

Types de sauts	Valeur					
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1. Saut groupé	360° 					
2. «Ciseaux» avec jambes fléchies	360° 					
3. Saut avec jambes tendues	360° 					
4. Saut en passé (jambe libre pliée devant ou de côté)	360° 					
5. Saut avec la jambe libre tendue en avant à l'horizontal	180° 					
6. Saut avec la jambe libre tendue de côté à l'horizontal	180° 					
7. Saut avec la jambe libre tendue à l'horizontal en arabesque	180° 					
8. Saut avec la jambe libre à l'horizontal en attitude	180° 					
9. « Cabriole » en avant		180° 				
10. « Cabriole » de côté						
11. « Cabriole » en arrière ou avec rotation (180° ou plus)		180° 				
12. Saut cambré ou avec rotation (180° ou plus)		180° 				

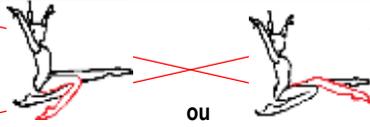
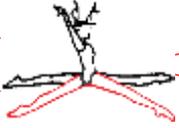
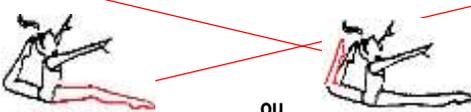
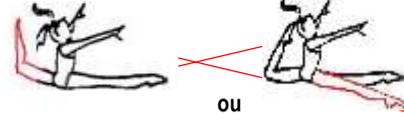
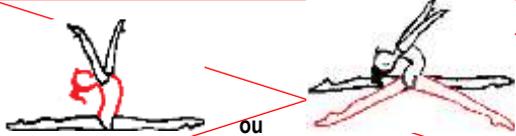
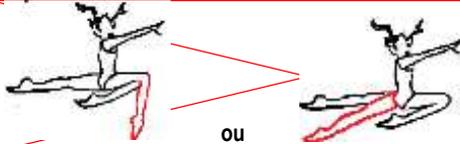
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
13. « Ciseaux » avec changement de jambes en avant à l'horizontal, également au-dessus de l'horizontale, pied d'appel très haut, tout le pied plus haut que la tête, ou avec changement des jambes en arrière (à l'horizontal), ou avec boucle						
14. Saut carpé						
15. Cosaque, jambe tendue devant à l'horizontal, ou avec rotation (180° ou plus), ou avec rotation et tronc en avant	4					
16. Cosaque, jambe tendue devant, tout le pied plus haute que la tête, ou avec rotation (180° ou plus)		4				
17. Cosaque, jambe tendue de côté, tout le pied plus haute que la tête, ou avec aide (Zhukova) et/ou avec rotation (180° ou plus)		4'				
18. Saut à boucle avec une jambe, appel de un ou deux pieds, ou avec rotation (180° ou plus)						
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)						

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
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 — Une difficulté  3 — (0.70) Une difficulté	
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						
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°			

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
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						
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"						
36. " Entrelacé " avec grand écart						
37. Biche en tournant (Jeté en tournant)						
38. Enjambée en tournant (Jeté en tournant)						
39. Enjambée en tournant avec changement de jambes (Jeté en tournant)						
40. Papillon (passage de la jambe libre par une position proche de l'horizontal, passage de la jambe d'appel à l'horizontal. Pendant le vol, la position du tronc est proche de l'horizontal ou plus bas)						

### 8.3. Directives techniques

Les exemples suivant 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
<b>Cosaque</b> 		
<b>Enjambé (180° requis)</b> 		
<b>Enjambé à boucle</b> 		
<b>Boucle avec deux jambes</b> 		
<b>Enjambée avec flexion du tronc en arrière</b> 		 <p>Valable comme enjambée</p>
<b>Biche</b> 		

## 9. EQUILIBRES

### 9.1. Généralités

9.1.1. Il y a 3 types de difficultés d'équilibre

- A. Equilibres sur un pied : relevé ou pied plat
- B. Equilibres sur d'autres parties du corps
- C. Equilibres dynamiques

9.1.2. Caractéristiques de base:

#### A. Equilibres sur un pied

- a. Exécuté sur demi-pointe (relevé) ou sur pied plat
- b. Forme définie et clairement fixée **avec une position fixe** :
  - un **minimum de 1 seconde** fixé dans la forme
  - un minimum de 1 élément technique de l'engin exécuté selon sa définition dans les tableaux #3.3 et #3.4.
  - Si la forme est bien définie et l'élément engin est exécuté correctement mais que la position fixe est insuffisante, l'équilibre est valable avec une pénalisation technique en exécution

#### B. Equilibres sur d'autres parties du corps

- a. Exécuté sur différentes parties du corps
- b. Forme définie et clairement fixée **avec une position fixe**

#### C. Equilibres dynamiques

- a. Exécuté d'un mouvement fluide et continue vers un autre mouvement
- b. Forme clairement définie. Toutes les parties pertinentes du corps sont dans la position correcte au même moment.

9.1.3. 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.

9.1.4. Les éléments techniques d'engin (fondamentaux ou non-fondamentaux) doivent être comptés **à partir du moment où la position d'équilibre est fixée avec un arrêt de minimum 1 seconde**.

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

9.1.6. 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**).

9.1.7. 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**).

9.1.8. Dans un exercice, une gymnaste ne peut exécuter qu'**une** difficulté avec « **Tour lent** » de 180<sup>0</sup> sur relevé ou sur pied plat. Valeur : 0.10 point sur pied plat / 0.20 sur relevé + Valeur de la difficulté.

9.1.9. 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).

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

9.1.11. La répétition d'équilibres de même forme avec ou sans « tour lent » n'est pas valable.

9.1.12. L'équilibre Fouetté est une difficulté d'équilibre qui comprend au minimum 3 formes identiques ou différentes, exécutées sur relevé, avec appui du talon entre chaque forme, avec ou sans l'aide des mains, avec un tour de minimum 90° ou 180°. 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.

9.1.13. 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.

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

Exemples: sur relevé:   = 0.30

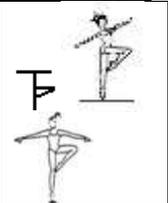
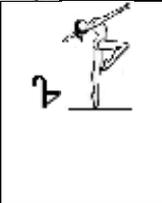
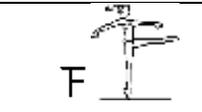
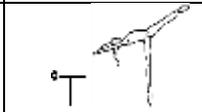
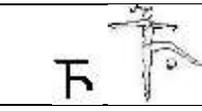
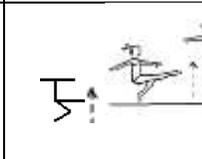
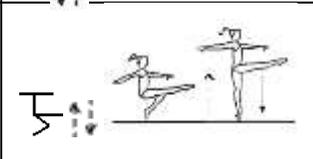
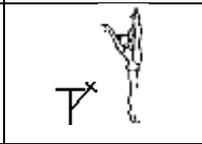
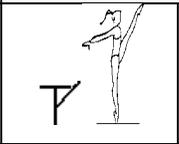
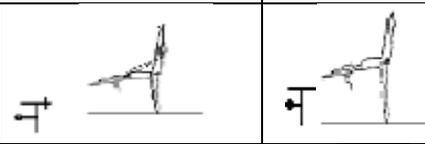
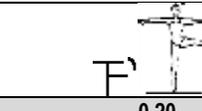
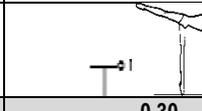
sur pied plat: ↓   = 0.20

9.1.15 Les équilibres dynamiques (**à l'exception des équilibres fouettés**) peuvent être exécutés soit sur relevé soit sur pied plat sans changement de valeur ou de symbole.

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

- Il est nécessaire de maintenir la position verticale du tronc et la position horizontale de la jambe libre.
- La 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 la gymnaste doit maintenir, du début à la fin, la position du relevé.

## 9.2. Tableau des difficultés d'équilibres ( T )

Types d'équilibres	Equilibres sur le pied		Valeur		
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Jambe libre en arrière, plus basse que l'horizontal, avec flexion du tronc en arrière.					
2. Passé devant ou de côté (position horizontale) ou avec flexion du haut du dos et des épaules	 				
3. Devant : jambe libre à l'horizontale (tendue ou pliée), ou avec flexion du tronc en arrière à l'horizontal					
					
4. Avec changement du niveau de la gymnaste, flexion progressive de la jambe d'appui ou/et retour à la position tendue					
					
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'horizontal					
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50

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, également 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						
<b>Equilibres sur une autre partie du corps</b>						
13. Jambe libre devant (pied plus haut que la tête), avec ou sans aide						
14. Jambe libre de côté (pied plus haut que la tête), avec ou sans aide						

0.10

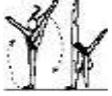
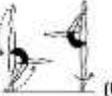
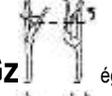
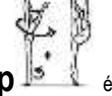
0.20

0.30

0.40

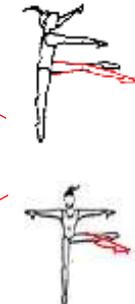
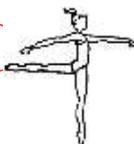
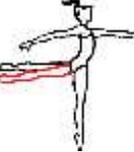
0.50

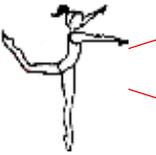
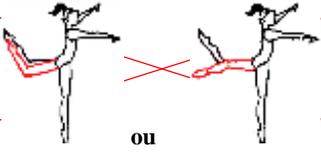
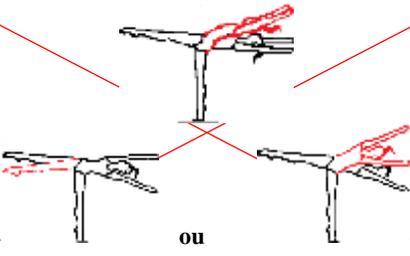
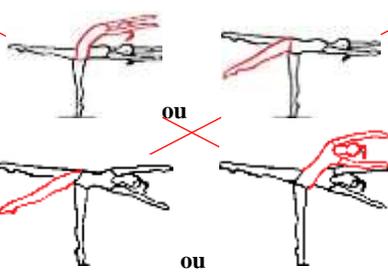
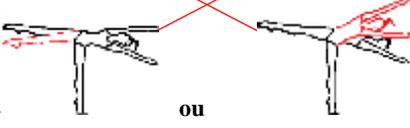
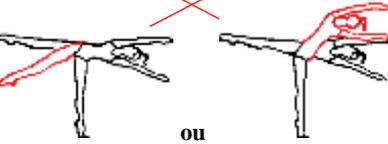
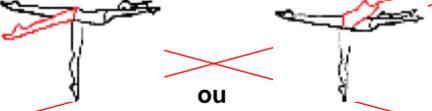
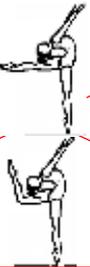
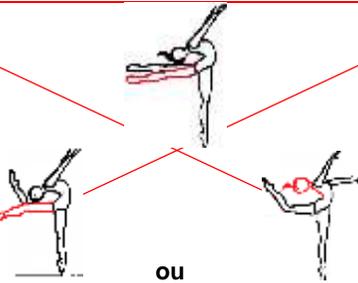
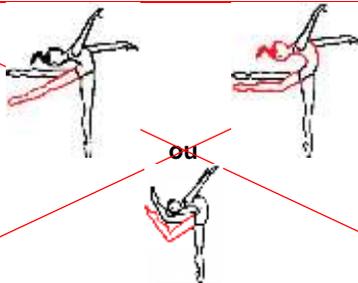
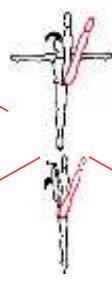
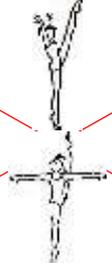
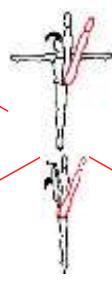
15. Jambe libre en grand écart derrière (pied plus haut que la tête), avec ou sans aide.					
16. Boucle ; avec ou sans aide					
17. Equilibre sur le sol avec le tronc levé (les jambes peuvent être écartées de la largeur des épaules)					
18. Equilibre avec aide sur la poitrine ; avec (Kabaeva) ou sans aide des mains	Kb				
<b>Equilibres dynamiques</b>					
19. Passage du ventre à la poitrine					
20. Equilibres dynamiques avec onde totale du corps dans tous les directions en position debout (en avant, de côté, en arrière) ou passage vers ou depuis le sol		D			
21. Fouetté : min. 3 formes identiques ou différentes avec jambe à l'horizontale pour min. 2 formes ; jambe au-dessus de l'horizontale pour min. 2 formes			F Jambe à l'horizontale pour min. 2 formes + min. 1 tour		T Jambe en dessus de l'horizontale pour min. 2 formes + min. 1 tour
22. Equilibres dynamiques avec appui sur les avant-bras avec ou sans mouvement des jambes (les difficultés sont considérées comme identiques)					

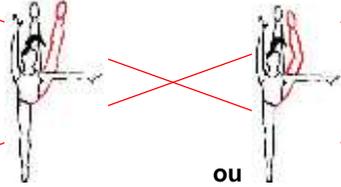
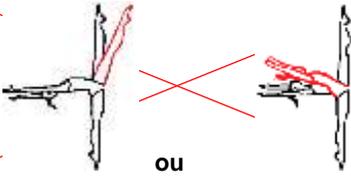
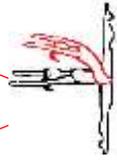
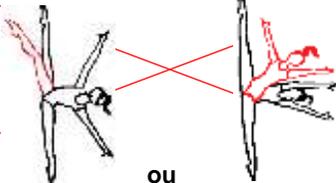
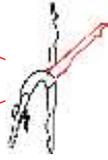
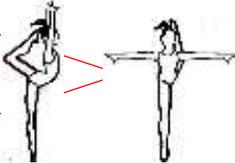
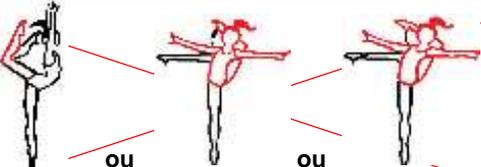
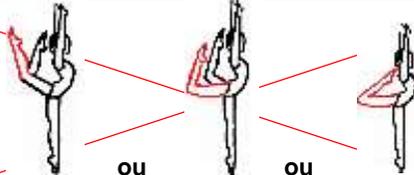
<p>23. Equilibre dynamique avec 2 ou 3 formes (Utyacsheva) ; également avec tour</p>				<p><b>U<sub>2</sub></b>  également vice versa</p> <p><b>U<sub>3</sub></b>  (0.50)</p>	<p><b>U<sub>2</sub> 180°</b>  (0.60) avec tour de 180° à n'importe quelle phase, ou vice-versa</p> <p><b>U<sub>3</sub> 180°</b>  (0.60)</p>
<p>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)</p>				<p><b>Gz</b>  également vice versa</p> <p><b>Kp</b>  également vice versa</p>	

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

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

## 10. ROTATIONS

### 10.1. Généralités

10.1.1. Il y a 2 types de rotations:

- A. Rotations sur le pied: en relevé (pivot) ou sur pied plat
- B. Rotations sur d'autres parties du corps

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

- Rotation de base de  $360^{\circ}$  au minimum **avec une forme fixée et bien définie** (à l'exception des difficultés de rotation # 6,9,17 **où la rotation de base est de  $180^{\circ}$** )

**Note: une forme bien définie** signifie que la forme correcte prise par 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.

10.1.2. 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.

10.1.3. 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'engin non-fondamentaux à n'importe quel moment de la rotation afin d'être valable.

10.1.4. Dans la série de pivots identiques (2 ou plus), chaque pivot est exécuté l'un après l'autre sans interruption et avec reprise d'appui du talon. Chaque pivot dans une série compte comme une difficulté. **Chaque pivot est évalué séparément** (à l'exception de la combinaison de « Fouettés » identiques, qui compte comme une difficulté).

**Exemples:**

 360°	 360°	 360°
Valable	Valable	Valable
 360°	 <b>moins que 360°</b>	 360°
Valable	Non valable	Valable

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

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

10.1.7. **La forme doit être atteinte avant la fin de la rotation de base minimale.**

10.1.8. **Dans toutes les difficultés de rotation avec boucle, ou flexion dorsale du tronc, la tête doit être proche d'une partie de la jambe (position fermée, toucher requis).**

#### 10.1.9. **Pivots avec changement de forme**

- Compte comme 1 difficulté
- **Chaque forme exécutée en relevé**
- 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 **n'importe quelle chaque** composante de la difficulté de pivot.

#### 10.1.10. **“Fouetté”**

- compte comme 1 difficulté
- 2 « Fouettés » ou plus de forme identique ou différente connectés avec appui du talon
- Diverses formes peuvent être exécutées :
  - a) isolé
  - b) combiné (consécutivement ou alternativement) dans le même « Fouetté » mais aucune de ces formes ne peut être répétée dans un autre pivot « Fouetté ».
- Tous les deux « Fouettés », un élément technique fondamental différent ou un élément d'engin non-fondamental est requis.

#### 10.1.11. **Tour plongé**

- Compte comme une difficulté
  - 2 ou plus formes identiques reliées avec ou sans appui sur le talon (0.10 pour chaque rotation supplémentaire au-dessus de 360°)
- Tous les deux tours plongés, un élément technique fondamental différent ou un élément d'engin non-fondamental est requis.

#### 10.1.12. **Pivot avec changement du niveau 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 la gymnaste doit maintenir, du début à la fin, la position du relevé.
- Il est nécessaire d'ajouter une flèche (des flèches) spécifiant la direction du changement de niveau de la gymnaste à droite du symbole.
  - ↓ jambe d'appui avec flexion progressive **+0.10**

 jambe d'appui fléchie à la position tendue +0.10

 flexion progressive de la jambe d'appui et retour à la position tendue +0.10 ; +0.10

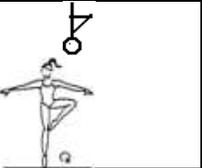
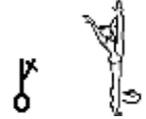
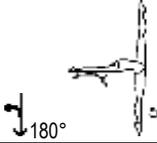
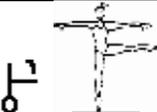
~~10.1.13. Critères pour les difficultés de rotation avec boucle et avec flexion du tronc (voir page 37, Equilibres # 9.1.6 et # 9.1.7)~~

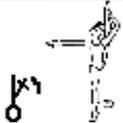
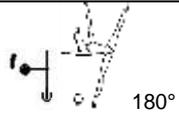
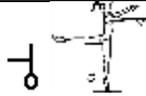
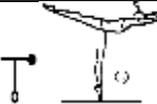
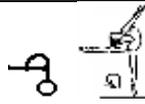
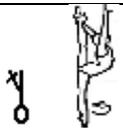
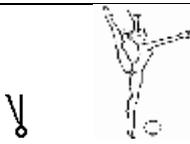
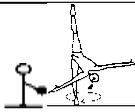
**10.2. Critères pour le développement de la valeur des rotations**

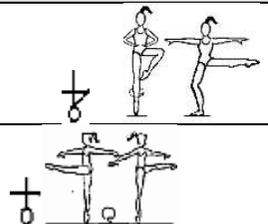
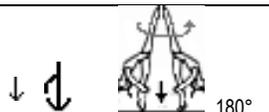
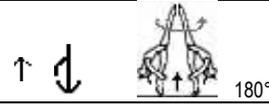
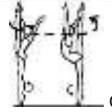
10.2.1. **Pour les rotations supplémentaires pour les pivots avec une valeur de base de 0.10, ou sur pied plat ou une autre partie du corps** : +0.10 pour chaque rotation supplémentaire au-dessus de celle de base de 360°

10.2.2. **Pour les rotations supplémentaires en relevé** : +0.20 pour chaque rotation supplémentaire au-dessus de celle de base de 360° (base 180° pour #6, 9, 17)

### 10.3. Tableau des difficultés de rotations (♫)

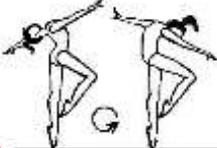
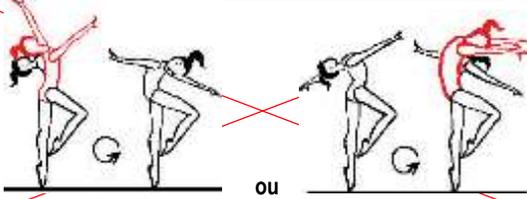
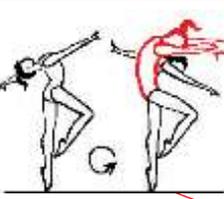
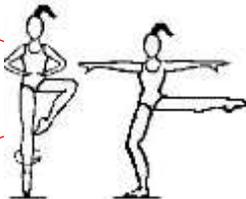
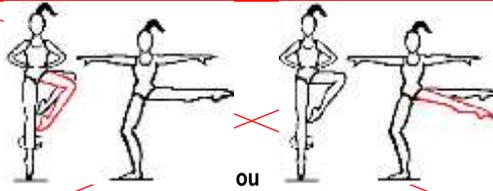
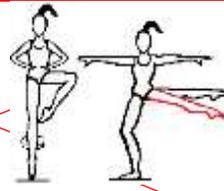
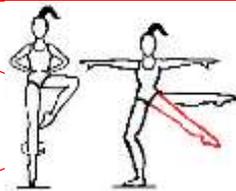
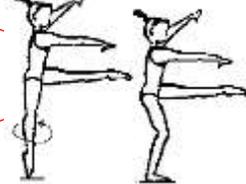
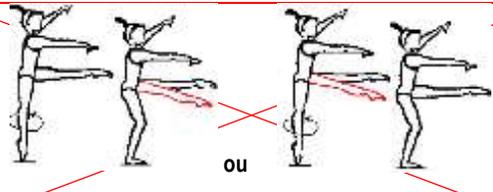
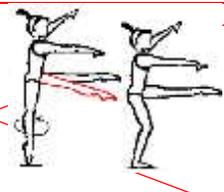
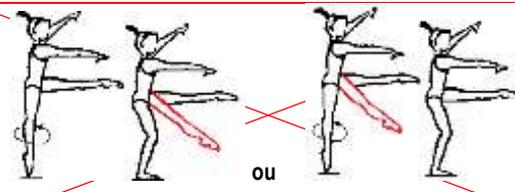
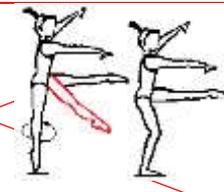
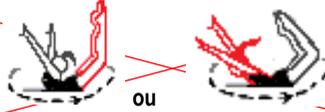
Types de rotations	Valeur				
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
	Rotations sur le pied				
1. Jambe libre en avant, tronc penché en avant					
2. Jambe libre en arrière, tronc penché en arrière					
3. "Passé" (devant ou de côté); ou avec flexion du haut du dos et des épaules					
4. Tour en spirale ("tonneau"), 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					

Types de rotations	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
8. Grand écart de côté avec ou sans aide					
9. Grand écart de côté avec ou sans aide, tronc à l'horizontale					
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					

Types de rotations	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
15. Fouetté: Passé ou avec jambe tendue à l'horizontale devant, de côté, "arabesque" ou "attitude"					
16. Cosaque					
17. Grande écart devant ; tronc penché en arrière en dessous de l'horizontal depuis une position debout ou depuis une position sur le sol					 180°  180°
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)				 <b>Gz</b> ... ou vice versa	
19. Illusion tronc penché vers l'avant / de côté ; également vers arrière					
<b>Rotations sur d'autres parties du corps</b>					
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)	<b>RI</b> 		<b>Kn</b> 		
21. Rotation en grand écart avec aide, sans interruption, penché en avant ou en arrière					

## 10.4. 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 incorrect
<p>Tour en spirale ("tonneau") avec flexion du tronc sur 1 jambe</p> 	 <p>ou</p> 	
<p>Pivot sur relevé ; grand écart arrière avec boucle, tronc en avant à l'horizontale</p> 		
<p>Fouetté en passé</p> 	 <p>ou</p> 	
<p>Fouetté avec jambe à l'horizontale</p> 	 <p>ou</p> 	 <p>ou</p> 
<p>Rotation sur le ventre, jambes proches de la position à boucle</p> 	 <p>ou</p> 	

## EXERCISES INDIVIDUELS EXECUTION (E)

### 1. Evaluation par le Jury Exécution

- 1.1. Le Jury Exécution s'attend à ce que les éléments soient exécutés avec une perfection esthétique et technique.
- 1.2. La gymnaste doit inclure dans son exercice seulement des éléments qu'elle peut exécuter sans risque et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique. Toute déviation sera pénalisée par le Jury-E.
- 1.3. 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.
- 1.4. 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 alors que le sport évolue. Dans ce contexte, ils doivent aussi savoir ce qui est possible, ce qui est raisonnable d'attendre, ce qui est une exception, et ce qui est spécial.
- 1.5. Toute déviation d'une exécution correcte est considérée comme une faute artistique ou 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 artistique ou 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 0.20-0.30** : 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 artistique ou technique parfaite.

### 2. Note Exécution (E): 10.00 points

**La Note E comprends des déductions pour:**

- Fautes artistiques
- Fautes techniques

### 3. Jury-E

Les 6 juges de l'Exécution sont répartis en 2 sous-groupes :

- Le premier sous-groupe (E) – 2 juges évaluent les fautes artistiques de l'exercice
- Le second sous-groupe (E) – 4 juges évaluent les fautes techniques

Les pénalisations pour les fautes artistiques et techniques sont additionnées ensemble et ensuite déduites de 10.00 points pour déterminer la note finale E.

## 4. COMPOSANTES ARTISTIQUES

### 4.1. UNITE DE LA COMPOSITION

#### 4.1.1. Idee directrice : Caractère

- a) 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
- b) Le caractère de la musique doit être choisi en fonction de l'âge, le niveau technique, les qualités artistiques de la gymnaste et dans le respect des normes éthiques.
- c) La composition ne doit pas être une série de Difficultés corporelles ou d'éléments engin sans connexion avec le caractère de la musique.
- d) Le style des mouvements qui exprime le caractère de la musique et l'idée directrice :
  - i. Le style et le type des mouvements doivent refléter le caractère ou l'idée de la composition, par exemple mais pas de manière non limitée :
    - a. les mouvements de bras
    - b. les pas de connexion stylisés
    - c. les ondes du corps
    - d. les éléments d'engin qui soutiennent le rythme et le caractère
  - ii. Ce caractère des mouvements doit être exprimé :
    - a. Pendant les Combinaisons de pas de danse : les pas qui ont un style spécifique lié à la musique et qui ne sont pas de simples marches, des sautillés ou de la course sur le rythme
    - b. Dans les éléments de connexion entre ou pendant les Difficultés, par exemple mais pas de manière limitée :
      - Les préparations pour les DC ou les lancers
      - Pendant les Difficultés corporelles
      - Les transitions entre les Difficultés
      - Sous les lancers
      - Pendant les reprises
      - Pendant les éléments de rotations
      - Les changements de niveau
      - Le style des éléments d'engin
- e) Les changements dans le caractère de la musique doivent être reflétés par les changements dans le caractère des mouvements : ces changements doivent être harmonieusement combinés.
- f) Les parties de la composition ou l'entier de la composition qui est une série sans aucun caractère dans les mouvements ou les éléments de connexion manque d'unité et est pénalisé.

Explication et suggestions
<i>Création d'une idée directrice ou d'une « histoire »</i>
<b>1. Développement de l'idée (thème, histoire)</b>
<i>Une histoire a un commencement clair, un milieu et une fin</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Dans la première phase : introduire l'idée ou le caractère, l'ouverture de l'histoire</i></li><li>• <i>La phase centrale : développement principal de l'exercice, en incluant des changements de rythme</i></li><li>• <i>Phase finale : la musique doit grandir en intensité, et finir avec une marque finale claire pour soutenir la fin de l'exercice qu'elle soit lente ou rapide</i></li></ul>
<b>2. Structure des éléments pour le plus grand effet, un impact maximal</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Placer les DC, R et DE sur les accents musicaux qui sont forts, clairs et qui peuvent le mieux correspondre à l'énergie et à l'intensité de l'élément (exemple : un crescendo)</i></li><li>• <i>Placer les éléments les plus originaux/uniques sur les accents ou les phrases de la musique ou les changements dynamiques les plus intéressants</i></li></ul>

#### 4.1.2. Connexions

- a) 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.
- b) L'utilisation de niveaux et directions différents de mouvements du corps et des directions et plans de l'engin différents doivent être liés entre eux dans un but précis.
- c) Les connexions entre les mouvements qui interrompent l'unité de la composition sont pénalisées à chaque fois, **par exemple mais pas limité aux** :
- Transitions entre les mouvements qui sont illogiques, abruptes ou inutilement longues, **y compris les changements dans les directions ou les niveaux pendant les Difficultés**
  - Mouvements préparatoires prolongés avant les difficultés corporelles (**par ex. des pas « marcher » de préparation qui ne soutiennent pas l'idée ou le caractère de la composition**)
  - Arrêts inutiles entre les mouvements **qui ne sont pas liés au rythme ou au caractère**
- d) ~~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, qui est une série d'éléments déconnectés manque d'unité et est pénalisée.~~
- e) ~~La gymnaste doit être en contact avec l'engin au début et à la fin de l'exercice. La position de la gymnaste au début de l'exercice doit être justifiée et utilisée par les premiers mouvements de l'engin.~~

## 4.2. MUSIQUE ET MOUVEMENT

### 4.2.1. Rythme

- a) 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.
- b) 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.

#### Exemples :

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

<b>Explications</b>
<b>Objectifs pour la musique et mouvement :</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Créer une <b>variété de mouvements</b> afin d'éviter la monotonie et la répétition</li> <li>❖ Utiliser la musique de différentes façons même lorsque le tempo et le rythme sont les mêmes</li> </ul>
<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>
<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>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Phrase musicale : une partie mélodique, une succession de notes formant une <b>séquence distinctive</b></i></li> <li>• <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></li> <li>• <i>Rythme de base</i></li> <li>• <i>Vitesse métronomique</i></li> </ul>
<i>Possibilité/exemples de différents rythmes :</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>« Syncopation » : un déplacement temporaire de l'<b>accent</b> régulier de la musique causé typiquement en soulignant un accent faible (utilisation <b>intentionnelle</b> d'un accent faible). Exemple : la gymnaste commence un équilibre sur une mesure faible et utilise un accent fort pour rester sans utiliser son corps pour marquer l'accent, créer un effet intentionnel.</i></li> </ul>

- Contretemps
- « Triolas »

#### 4.2.2. **Changements dynamiques**

- L'énergie, la force, la vitesse et l'intensité des mouvements doivent correspondre aux changements dynamiques de la musique.
- La gymnaste **montre** les changements dynamiques par des différences dans l'énergie, la force, la vitesse et l'intensité aussi bien des mouvements du corps que de l'engin en fonction des changements dans la musique.

Changement dynamique dans la musique	Changement dynamique dans le mouvement
Changement dans le volume, le tempo et/ou le style	Changement dans la vitesse, le style ou l'intensité

- Lorsque la musique manque de changements dynamiques identifiables, la gymnaste crée son propre changement en changeant visiblement la vitesse, le style ou l'intensité de son corps et/ou des mouvements de l'engin.
- Un exercice où l'énergie, la force, la vitesse et l'intensité sont monotones (sans contraste **ou changement dans la vitesse, le style ou l'intensité selon les changements musicaux**) manque de dynamisme et est pénalisé.

#### 4.3. **EXPRESSION CORPORELLE**

- Devrait être** 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, **y compris le visage**) :
  - la souplesse et la plasticité des mouvements qui transmettent le caractère
  - qui transmettent des sentiments ou une réponse à la musique avec une expression faciale
  - qui soutiennent les accents
  - qui créent subtilité et finesse à travers les mouvements corporels des différents segments
  - qui créent de l'amplitude
- L'absence des aspects de l'expression corporelle décrits ci-dessus est pénalisée comme une participation insuffisante des segments corporels, y compris du visage
- Un minimum de 2 différentes ondes du corps, partielle (bras ou la moitié du corps) ou totale** doivent faire partie de la composition pour augmenter l'expressivité et créer des mouvements élégants
- L'absence de 2 différentes ondes du corps (partielle ou totale) est pénalisée comme une insuffisante participation des segments corporels.

#### 4.4. **VARIETE**

- Directions et trajectoires** (en avant, en arrière, en arc, 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.
- Éléments d'engin**:
  - **Exigence**: les éléments techniques de l'engin doivent être exécutés avec différentes techniques.
    - sur différents plans
    - dans différentes directions
    - sur différentes parties du corps

**Pénalisation : 0.20 pour manque de variété**

Exemples:

- si tous les lancers du cerceau avec la main sont sur le plan oblique
- si tous les rebonds du ballon sont sur le sol avec la main
- si toutes les reprises des massues se font avec une massue qui stoppe l'autre sur le sol
- **Exigence : au minimum 1 élément de chaque groupe technique fondamental dans chaque exercice**
- **Pénalisation : 0.30 pour chaque élément manquant**

5. Fautes artistiques	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>IDEE DIRECTRICE: CARACTERE</b> <i>Un caractère défini des mouvements du corps et de l'engin devrait guider tous les éléments dans la composition</i>	Un caractère défini est présent entre ou pendant la majorité (mais pas tous) les éléments/ mouvements de connexion et les Combinaisons de pas		Un caractère ou un style défini n'est pas entièrement développé dans les Combinaisons de pas ; ils sont principalement de la marche, de la course ou des sautillés avec les accents sans tenir compte du style musical spécifique  Un caractère défini est présent entre ou pendant <b>quelques</b> éléments et mouvements de connexion		Il n'y a pas de caractère défini des mouvements entre les difficultés, qui sont seulement présentées dans une série de difficultés sans un style de mouvement connecté à la musique.  Un caractère défini est seulement présent pendant les combinaisons de pas de dance		Les combinaisons de pas et les mouvements de connexion n'ont pas de caractère défini			
<b>CONNECTIONS</b> <i>Transitions logiques et fluides d'un mouvement à un autre</i>	Interruption isolée, à <b>chaque fois</b> jusqu'à 1.00									L'exercice en entier est une série d' <b>éléments discontinus</b>
			Absence de contact avec l'engin au début et à la fin (faute de composition)  Position de départ injustifiée							
<b>RYTHME</b> <i>Harmonie entre les mouvements et : les accents de la musique, les phrases musicales et le tempo</i>	Interruption isolée, à <b>chaque fois</b> jusqu'à 1.00									L'exercice en entier est déconnecté du <b>rythme</b> (musique de fonds)
			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					

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>CHANGEMENTS DYNAMIQUES</b> <i>L'énergie, la force, la vitesse et l'intensité du mouvement correspondent aux changements dans la musique</i>			Les mouvements de la gymnaste ne respectent pas les <b>changements dynamiques</b> dans la musique OU les mouvements de la gymnaste ne créent pas de changements dynamiques quand la musique manque de changements dynamiques							
<b>EXPRESSION CORPORELLE</b>	Insuffisante participation à la fois des segments du corps ou du visage	Absence de minimum 2 différentes ondes du corps (partielle ou complète)	Mouvement segmentaires et rigide pendant l'exercice en entier							
<b>VARIETE</b>										
<b>Directions et Trajectoires</b>		Variété insuffisante dans l'utilisation des directions et des trajectoires								
		Mouvements exécutés à un endroit sur le praticable pendant une longue période								
		La totalité du praticable n'est pas utilisée								
<b>Niveaux et déplacements</b>		Variété insuffisante dans l'utilisation des niveaux et des modalités de déplacements								
<b>Éléments d'engin</b>		Manque de variété dans les plans, les directions, les techniques d'éléments engin	Pour chaque élément d'engin fondamental manquant							

<b>6. Fautes techniques et pénalisations : pénalisations pour chaque élément en faute, à l'exception des pénalisations forfaitaires</b>			
<b>Pénalisations</b>	<b>Petite 0.10</b>	<b>Moyenne 0.30</b>	<b>Grande 0.50 ou plus</b>
<b>Mouvements corporels</b>			
<b>Généralités</b>	Mouvement incomplet ou manque d'amplitude dans la forme des sauts, des équilibres et des rotations		
	Déplacement sans lancer: ajustement de la position du corps		
<b>Technique de base</b>	Segment corporel incorrectement tenu pendant un mouvement corporel (chaque fois jusqu'à 1.00 point au maximum), y compris la position incorrecte des pieds et/ou du genou, le coude fléchi, les épaules levées	Position asymétrique des épaules et/ou du tronc pendant une difficulté corporelle	
	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 : <b>0.70</b>
<b>Sauts</b> (voir aussi les tableaux de l'Annexe avec les angles)	Réception lourde	Réception incorrecte : dos clairement courbé en arrière pendant la phase de réception	
	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
	Forme avec un petit mouvement à bascule	Forme avec un mouvement à bascule moyen	Forme avec un grand mouvement à bascule
<b>Equilibres</b> (voir aussi les tableaux de l'Annexe avec les angles)	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
		Forme non tenue pour un minimum de 1 seconde	
<b>Rotations</b> (voir aussi les tableaux de l'Annexe avec les angles)	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
		Forme ni fixée ni tenue pendant la rotation de base	
	Appui du talon pendant une partie de la rotation en « relevé »	Axe du corps pas vertical et terminer avec un pas	
	Sautillé(s) sans déplacement	Sautillé(s) avec déplacement	
	Déplacement (glissement) pendant la rotation		
<b>Eléments pré-acrobatiques</b>	Réception lourde	Technique d'élément pré-acrobatique/non-pré-acrobatique non autorisée	
		Marcher en position d'appui sur les mains	

Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Engins</b>			
<b>Perte de l'engin</b> (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 – <b>0.70</b>
			Perte et reprise après 3 pas ou plus: <b>1.00</b>
			Perte en dehors du praticable (indépendamment de la distance) : <b>1.00</b>
			Perte de l'engin qui ne quitte pas le praticable et utilisation de l'engin de remplacement : <b>1.00</b>
			Perte de l'engin (pas de contact) à la fin de l'exercice : <b>1.00</b>
<b>Technique</b>		Trajectoire imprécise et reprise au vol <b>avec 1 pas</b>	Trajectoire imprécise et reprise au vol <b>avec 2 pas ou plus</b> / Pas «chassé» dans un R
			Engin inutilisable – <b>0.70</b>
	Reprise avec l'aide involontaire de l'autre main (Exception pour le ballon : reprises en dehors du champs visuel)	Reprise incorrecte avec contact involontaire avec le corps	
		Engin statique **	
<b>Corde</b>			
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect ou <b>reprise</b> : amplitude, forme, plan de travail, <b>corde pas tenue aux bouts (chaque fois, jusqu'à 1.00 point au maximum)</b>		
		Perte d'un bout de la corde <b>sans arrêt</b> dans l'exercice	Perte d'un bout de la corde <b>avec arrêt</b> dans l'exercice
		Passage dans la corde : <b>ped pris dans la corde</b>	
			Enroulement involontaire autour du corps ou une partie du corps avec interruption de l'exercice
		Nœud dans la corde <b>sans interruption de l'exercice</b>	Nœud dans la corde <b>avec interruption de l'exercice</b>
<b>Cerceau</b>			
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect ou <b>reprise</b> : altération du plan de travail, vibrations, rotation irrégulière sur l'axe vertical (chaque fois, <b>jusqu'à 1.00 point au maximum)</b>		
	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: <b>ped pris dans le cerceau</b>	

Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Ballon</b>			
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect: ballon appuyé contre l'avant-bras ou visiblement pincé par les doigts (chaque fois, jusqu'à 1.00 point au maximum)		
	Roulement involontairement incomplet sur le corps		
	Roulement incorrect avec rebond		
	Reprise avec aide involontaire de l'autre main (Exception : reprises en dehors du champs visuel)		
<b>Massues</b>			
<b>Technique de base</b>	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		
<b>Ruban</b>			
<b>Technique de base</b>	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 tenu 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 l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. (jusqu'à un mètre)	Le bout du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. (plus d'un mètre)	

\*\* Engin statique (voir Difficulté 3.5)

## EXERCICES D'ENSEMBLE GENERALITES

### 1. NOMBRE DE GYMNASTES

- 1.1. Chaque ensemble comprend 6 gymnastes; l'exercice est présenté par 5 gymnastes et la 6<sup>ème</sup> gymnaste est autorisée à être dans la salle de compétition pendant la présentation de l'exercice (en cas d'incident avec l'un de ses partenaires).
- 1.2. Si, pendant la présentation de l'exercice, une gymnaste quitte l'ensemble pour une raison justifiée:
  - La gymnaste peut être remplacée par une autre gymnaste (pénalisation par le juge coordinateur)
  - Si la gymnaste n'est pas remplacée, l'exercice n'est pas évalué

### 2. ENTREE

- 2.1. 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)

### 1. VUE GENERALE DE LA DIFFICULTE

- 1.1. Les gymnastes doivent inclure seulement des éléments qu'elles peuvent exécuter sans risque et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique.
- 1.2. Il y a cinq **composants de la Difficulté** : la Difficulté corporelle (**DC**), la Difficulté d'échange (**DE**), les Combinaisons de pas de danse (**S**), les Eléments dynamiques avec rotation (**R**) et les Collaborations (**C**).
- 1.3. Les composants de la Difficulté qui sont spécifiques à l'exercice d'ensemble sont :
  - **Les échanges (DE)** : difficultés avec échange de l'engin entre les gymnastes
  - **Les collaborations (C)** : entre les gymnastes et les engins.
- 1.4. 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.
- 1.5. Les juges de la Difficulté identifient et enregistrent les Difficultés dans l'ordre d'exécution.
  - Les juges **D1, D2** : évaluent le nombre et la valeur des **DC**, le nombre et la valeur des **DE**, le nombre et la valeur des **S** et les enregistrent à l'aide de symboles
  - Les juges **D3, D4** : évaluent le nombre et la valeur des **R** et le nombre et la valeur des **C** et les enregistrent à l'aide de symboles
- 1.6. ~~La note de Difficulté est de 10.00 point au maximum.~~ La note finale d'un exercice est obtenue par l'addition de la note D et de la note E.

## 1.7. Exigences pour la Difficulté :

Composants de la Difficulté coordonnés avec des éléments techniques d'engin	Difficulté sans échange : Difficulté corporelle	Difficulté avec échange : Difficulté d'échange	Combinaisons de pas de danse	Elément dynamique avec rotation	Collaboration
Symboles	<b>DC</b> Min. 4	<b>DE</b> Min. 4	<b>S</b> Min.1	<b>R</b> Max.1	<b>C</b> Min. 4
	Max 9 (1 au choix)				
Groupes de difficulté corporelle	Sauts – Min. 1 Equilibres – Min. 1 Rotations – Min. 1				

## 2. DIFFICULTE SANS ET AVEC ECHANGE : DC et DE

### 2.1. DC Définition

2.1.1. Toutes les **DC** mentionnées pour les exercices individuels sont également valables pour les exercices d'ensemble. (voir Tableaux des difficultés n° 8-10 des exercices individuels ( $\wedge$ ,  $\top$ ,  $\circ$ )).

2.1.2. Groupes de difficultés corporelles :

- Saut  $\wedge$
- Equilibre  $\top$
- Rotations  $\circ$

2.1.3. Au minimum une difficulté de chaque groupe corporel doit être présentée et exécutée simultanément (**ou en très rapide succession ; pas en sous-groupes**) par les 5 gymnastes.

Dans le cas où une **DC** n'est pas exécutée simultanément :

- la **DC** peut être validée si elle est exécutée selon sa définition.
- Pénalisation par les juges D1, D2 : 0.30.

~~Il n'est pas possible d'exécuter plus de 5 **DC** d'une valeur de plus de 0.10 ; les 5 plus élevées seront comptabilisées.~~

2.1.4. Chaque **DC** ne compte qu'une seule fois ; si une **DC** est répétée, la difficulté n'est pas valable (**pas de pénalisation**).

2.1.5. Une **DC** doit être exécutée par les 5 gymnastes pour être valable. Les difficultés ne seront pas valables si elles ne sont pas exécutées par les 5 gymnastes, qu'il s'agisse d'une faute de composition ou d'une faute technique par une ou plusieurs gymnastes.

<b>Explications</b>
<p>Les difficultés peuvent être exécutées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultanément ou en très rapide succession</li> <li>• Par les 5 gymnastes ensemble ou par des sous-groupes</li> <li>• De type et de valeur identique ou différent pour les 5 gymnastes</li> <li>• 1-2 gymnastes peuvent exécuter une <b>DC</b> ou plus pendant les <b>S</b> et les <b>C</b> 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.</li> </ul>

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

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

### Explications/Exemples

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”)

2.1.8. 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.
- Chaque saut ou pivot dans la série est évalué séparément
- dans le cas où un saut ou plus, dans la série, est exécuté à une valeur plus basse, la valeur de la (des) forme(s) exécutée(s) sera valable même avec un élément engin identique.

Voir exercices individuels page 18, #3.2.2 et page 47, #10.1.4

2.1.9. Nouvelles difficultés corporelles : voir 2.1.6 (exercices individuels)

2.1.10. **Exigences pour les DC** : (voir exercices individuels 2.2)

2.1.11. **Évaluation des DC** : (voir exercices individuels 2.3)

## 2.2. **DE Définition**

2.2.1. Un échange n'est valable que si toutes les 5 gymnastes participent aux deux actions (base : 0.20) :

- Lancer son propre engin à une partenaire
- Reprise de l'engin d'une partenaire

### Explications

Les échanges peuvent être exécutés:

- simultanément ou en très rapide succession
- avec ou sans déplacement des gymnastes
- par les 5 gymnastes ensemble ou par sous-groupes
- entre 1 type d'engin ou entre 2 types d'engins
- avec le même niveau, **différents niveaux** ou de niveaux mixtes de la **hauteur/trajectoire** des lancers

**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.

**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.

**Note pour les massues**: Une DE est valable avec le lancer d'une ou de deux massues.

2.2.2. Seuls les échanges par grand **ou moyen** lancer de l'engin (**pas de boomerang**) entre les gymnastes sont considérés comme **DE**. Les grands lancers sont déterminés par la hauteur requise ou une distance de 6m entre les gymnastes.

2.2.3. Les échanges peuvent être de même valeur pour toutes les 5 gymnastes ou de valeurs différentes ; la valeur de la **DE** la plus basse exécutée par l'une des gymnastes déterminera la valeur de la **DE**.

2.2.4. Une difficulté corporelle avec une valeur de 0.10 point peut être exécutée **soit sur le lancer ou sur la reprise d'une DE** (en tant que critère dans la valeur de la **DE**) mais ne comptera pas comme une **DC**. Une **DC** avec une valeur de plus de 0.10 exécutée pendant une **DE** ne sera pas évaluée comme une **DC**, non comptabilisée comme critère pour la **DE**.

## 2.2.5. **Exigences** :

Afin d'être valable, la **DE** doit être exécutée par toutes les 5 gymnastes sans l'une des graves fautes techniques suivantes :

- Perte de l'engin, y compris 1 ou 2 massues
- Perte d'équilibre avec appui sur la main ou sur l'engin ou chute de la gymnaste
- Collision des gymnastes ou engins

## 2.2.6. Valeur:

2.2.6.1. Valeur de base pour lancer et reprise par les 5 gymnastes : 0.20

2.2.6.2. La valeur de la **DE** peut être augmentée par des critères supplémentaires

2.2.6.3. Les critères supplémentaires (identiques ou différents) sont valables seulement s'ils sont exécutés par les 5 gymnastes

<b>Explications/exemples</b>	
<b>Critère : 0.10 pour lancer et/ou reprise</b>	
<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 toutes les gymnastes exécutant un échange pendant le lancer et/ou pendant la reprise (lorsque c'est voulu par la chorégraphie). Valable une fois par DE.</i>
	<i>Lancer et/ou reprise au sol :</i> <input type="checkbox"/> <i>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> <input type="checkbox"/> <i>les gymnastes doivent changer la position sur le sol pour valider le critère à la fois au lancer et à la reprise</i> <input type="checkbox"/> <i>si une DE est reprise au sol, et qu'une autre DE commence immédiatement après, les gymnastes doivent changer la position sur le sol pour recevoir le critère « au sol » pour le lancer.</i>
	<i>Un élément de rotation pendant le lancer et/ou pendant le vol de l'engin et/ou pendant la reprise de l'échange (chaque rotation doit être différente)</i>
<b>DC</b>	<i>Avec une DC avec une valeur de 0.10 exécutée soit au lancer soit à la reprise (Pour les DC avec une valeur de 0.10 avec rotation: 0.10+0.10)</i>
	<i>Lancer et/ou reprise en dehors du champs visuel</i>
	<i>Lancer et/ou reprise sans l'aide des mains (pas valable pour la reprise directe avec rotation autour du bras pour le cerceau, ou la reprise mixte (corde ; massues))</i>
	<i>Lancer des 2 massues (non attachées) : simultanément ou asymétrique ou en cascade</i>
	<i>Lancer et/ou reprise sous la (les) jambe(s)</i>
	<i>Lancer oblique du cerceau </i>
	<i>Passage à travers l'engin pendant le lancer et/ou la reprise (, )</i>
	<i>Lancer après rebonds sur le sol / Lancer après roulement sur le sol Direct relancer / rebond direct depuis différentes parties du corps/sol – tous les engins</i>
	<i>Lancer de la corde ouverte et tendue  (tenue par une extrémité ou par le milieu) Reprise de la corde ouverte et tendue  (tenue par une extrémité) avec un mouvement continu de la corde après la reprise</i>
	<i>Reprise de la corde avec une extrémité dans chaque main sans appui sur une autre partie du corps</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 ou reprise d'une massue dans une main qui tient la seconde massue </i>
	<i>Reprise directe du cerceau  en rotation (voir )</i>
	<i>Reprise mixte de ,  (voir )</i>

## 3. GROUPES TECHNIQUES D'ENGIN FONDAMENTAUX ET NON-FONDAMENTAUX

### 3.1. Définition:

3.1.1. Voir exercices individuels 3.1.1 et 3.1.2

3.1.2. Les groupes techniques d'engin fondamentaux peuvent être exécutés pendant les difficultés corporelles, les combinaisons de pas de danse, les critères d'éléments dynamiques avec rotation, les collaborations, les échanges ou les éléments de liaison.

### 3.2. Exigences :

3.2.1. **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'engin fondamentaux et non-fondamentaux est requise. Un manque de variété est pénalisé dans la composante artistique.

3.2.2. Les éléments techniques d'engin 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.

<b>Explications</b>	
<i>Différents éléments d'engin sont exécutés :</i>	<i>Sur différents plans</i>
	<i>Dans différentes directions</i>
	<i>Sur différents niveaux</i>
	<i>Avec une amplitude différente</i>
	<i>Sur différentes parties du corps</i>
Note : des éléments d'engin identiques exécutés sur deux difficultés corporelles différentes ( <b>du même ou de groupes corporels différents</b> ) ne sont pas considérés comme éléments d'engin « différents ».	

3.3. **Tableaux récapitulatifs des groupes techniques fondamentaux et non-fondamentaux :** voir individuelle tableau 3.3 et 3.4

3.4. **Engin statique:** voir individuelle 3.5

### 4. **Combinaison de pas de danse (S)**

4.1. Voir exercices individuels 4.1.1.- 4.1.5 (**l'utilisation des deux mains dans le maniement de l'engin n'est pas requis pour les ensembles**)

<b>Explications</b>
<i>Les combinaisons de pas de danse peuvent être exécutées :</i> <ul style="list-style-type: none"><li><i>De manière identique ou différente par les 5 gymnastes</i></li><li><i>De manière identique ou différente par des sous-groupes</i></li></ul>

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

- **DC** avec une valeur de 0.10 point au maximum (Exemple : saut « cabriole », équilibre « passé »).
- 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 ; une partie des pas de danse peut être exécutée sous l'engin en vol, pour autant qu'il y ait au minimum 1 élément technique fondamental de l'engin.
- Des collaborations **CC** qui n'interrompent pas la continuité du **S**

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

- un **R** pendant les **S**
- complètement au sol

<b>Explications</b>
<b>Guide pour la création de combinaisons de pas de danse</b>
Des pas liés, continus, à savoir: <ul style="list-style-type: none"> <li>• •Tout pas de danse classique,</li> <li>• •Tout pas de danse de salon,</li> <li>• •Tout pas de danse folklorique,</li> <li>• •Tout pas de danse moderne,</li> </ul>
Les transitions entre les mouvements doivent être logiques et fluides, sans arrêts inutiles ou mouvements préparatoires prolongés
Les pas de danse doivent être exécutés à différents niveaux, dans différentes directions, vitesses et modalités de mouvement et ne doivent <u>pas</u> être de simples mouvements sur le praticable (comme marcher, piétiner, courir) avec un travail de l'engin
Les pas doivent être créés avec différents rythmes avec différents travail de l'engin pendant l'ensemble de la combinaison (plans, directions, niveaux, axes).
Avec déplacement partiel ou complet

4.2.2. 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 technique de 0.30 point ou plus**)
- **Perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin**
- **Perte totale d'équilibre avec chute**
- 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 Combinaisons de pas de danse
- Absence de minimum 1 élément technique fondamental de l'engin
- ~~Absence de minimum 1 mouvement de l'engin avec la main non-dominante~~
- L'ensemble de la combinaison de pas est exécutée au sol
- **Avec élément(s) pré-acrobatique(s) et/ou illusion(s)**

## 5. Eléments dynamiques avec rotation (R) :

5.1. Voir exercices individuels ; la définition de base doit être réalisée par toutes les 5 gymnastes pour être valable

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

5.2. 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.

5.3. La valeur du **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. **Un autre critère qui est correctement exécuté sur la reprise est valable, même si la rotation finale ne l'est pas.**

5.4. La valeur est déterminée par le nombre exécuté de rotations le plus bas et le nombre de critères effectués par les 5 gymnastes.

- 5.5. Voir exercices individuel (5.1. Exigences, 5.2 Tableau récapitulatif des critères additionnels pour R, 5.3. Choix des mouvements corporels dans le R, 5.4 Eléments pré-acrobatiques)
- 5.6. Le même élément de rotation (pré-acrobatique, chaînée, illusion, etc.) peut être utilisé une fois dans une **DE** et une fois dans un **R** ou une **Collaboration**. Une difficulté avec répétition du même élément de rotation (pré-acrobatique, chaînée, illusion, etc.) n'est pas valable. (**pas de pénalisation**).

## 6. Collaborations (C)

### 6.1. 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 une ou plusieurs partenaires.

<b>Explication</b>
<p>Le succès d'une collaboration dépend de la parfaite coordination entre les gymnastes, exécutée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec ou sans contact direct</li> <li>• Toutes les 5 gymnastes ensemble ou en sous-groupes</li> <li>• Avec différentes modalités de déplacement, des directions différentes, des formations différentes</li> <li>• Avec ou sans rotation</li> <li>• Avec la possibilité de porter une ou plusieurs gymnastes et/ou avec aide de l'engin ou des gymnastes</li> </ul>

### 6.2. Exigences :

- 6.2.1. Toutes les 5 gymnastes doivent participer dans la/les action/s de la collaboration, même avec des rôles différents, sinon la collaboration n'est pas valable.
- 6.2.2. Toutes les 5 gymnastes doivent être dans une relation que ce soit de manière directe et/ou au moyen de l'engin.
- Exemple:** Si 3 gymnastes exécutent une CRR, et 2 autres gymnastes exécutent une collaboration ensemble indépendamment de la CRR, cette collaboration totale n'est pas valable étant donné que les 5 gymnastes ne participent pas toutes dans une collaboration, même si elles sont en sous-groupes.
- 6.2.3. Pour les collaborations avec rotation : l'engin doit être lancé à une partenaire pendant la rotation et ne doit pas être lancé après qu'elle ait terminé sa rotation.

### 6.3. Tableaux des collaborations

Valeur			Types de collaboration
0.10	0.20	0.30	
<b>C</b>			<p><del>Sans lancer de l'engin</del></p> <p><del>• Passage de l'engin ou de la gymnaste par-dessus, par-dessous ou à travers les mouvements de l'engin ou les partenaires</del></p>
			<p><b>Minimum 2 transmissions pendant la collaboration avec un minimum de 2 types de passage (liste ci-dessous) par un ou plusieurs engin :</b></p>
<b>CC</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> lancer : petit ou moyen</li> <li><input type="checkbox"/> roulements</li> <li><input type="checkbox"/> rebonds (« bounces »)</li> <li><input type="checkbox"/> glissement</li> <li><input type="checkbox"/> rebond (« rebound »)</li> <li><input type="checkbox"/> etc.</li> </ul>
			<p><b>Avec un lancer simultané moyen ou grand de 2 engins ou plus par la même gymnaste</b></p>
	<b>C</b> ↗		<p>Alors que deux gymnastes peuvent tenir les engins ensemble, l'action principale – le lancer – doit être fait par une gymnaste.</p> <p>La valeur de ce type de lancer est donnée une seule fois par collaboration. Si deux différentes gymnastes lancent 2 engins ou plus simultanément ou en rapide succession, c'est une collaboration.</p> <p>Note : un minimum de 3 massues doit être lancé, ou un minimum de 1 massue (ou (2 massues assemblées) + 1 engin supplémentaire doivent être lancés</p>

			<b>Avec une reprise de 2 engins ou plus par la même gymnaste après un lancer simultané moyen ou grand</b>
	$c \Downarrow$		<p>Si la reprise par une gymnaste est faite en très rapide succession (1 sec.), <math>c \Downarrow</math> est aussi valable.</p> <p>Les deux engins doivent arriver de deux partenaires différentes ou d'une autre partenaire et de soi-même.</p> <p>Il n'est pas possible pour les mêmes engins d'être lancés pour <math>c \nearrow</math> et d'être aussi repris pour <math>c \Downarrow</math>. La valeur de cette collaboration est donnée une seule fois par collaboration.</p> <p><b>Note:</b> pas valable quand deux engins ou plus sont reliés ensemble dans une position fermée (« bloquée ») mais c'est valable si deux engins ou plus sont reliés ensemble dans une position fermée (« bloquée ») + un engin additionnel.</p>

#### 6.4. Tableau des collaborations avec **éléments dynamiques de rotation** du corps

Valeur				Types de collaboration
0.20	0.30	0.40	0.50	
<b>CR</b> 1 gym	<b>CR2</b> 2-3 gym			<p><b>Lancer de son propre engin par une/deux ou plusieurs gymnastes et reprise immédiate de son engin ou de celui d'un partenaire après :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un élément dynamique de rotation du corps sous le vol de l'engin avec perte du contrôle visuel de l'engin</li> <li>Il est possible d'exécuter l'élément dynamique avec l'aide d'une/des partenaire/s (porté)</li> </ul>
	<b>CRR</b> 1 gym	<b>CRR2</b> 2-3 gym		<p><b>Lancer de son propre engin par une/deux ou plusieurs gymnastes et reprise immédiate de son engin ou de celui d'une partenaire après:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un élément dynamique avec rotation du corps sous le vol de l'engin avec perte du contrôle visuel avec l'engin</li> <li>Avec passage par-dessus, par dessous ou à travers un ou plusieurs engins et/ou partenaires</li> <li>Passage possible par-dessus, par dessous ou à travers avec l'aide d'une partenaire ou plus et/ou de l'engin d'une partenaire ou plus : appui actif sur la(les) gymnaste(s) ou porté par une partenaire ou plus et/ou par l'engin</li> </ul>
			<b>CRRR</b>	<p><b>Lancer, moyen ou grand, de son propre engin par une ou plusieurs gymnastes et reprise immédiate de son propre engin ou de celui d'une partenaire après :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passage à travers l'engin d'une partenaire pendant le vol (<b>engin tenu ni par la partenaire, ni par la gymnaste passant à travers</b>) avec élément dynamique de rotation du corps avec perte du contrôle visuel</li> </ul>
<p><b><u>CR, CRR, CRRR</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dans la collaboration avec élément dynamique de rotation du corps, une ou plusieurs gymnastes, engagée(s) dans l'action principale de rotation du corps, peut lancer ou recevoir son (leur) propre engin avec la collaboration de ses partenaires. La Collaboration est valable.</li> <li>Lorsqu'il y a passage par-dessus l'engin, l'engin ne peut pas être simplement étendu sur le sol mais doit être levé au minimum à la hauteur du genou.</li> <li>Les collaborations avec rotation peuvent être combinées avec la collaboration de lancer simultané <math>c \nearrow</math> ou reprise simultanée <math>c \Downarrow</math>. Dans ce cas, la valeur de la collaboration est donnée par l'addition des valeurs des deux composants.</li> <li>Les collaborations avec rotation ne peuvent pas être combinées avec <del>C</del> ou <del>CC</del>.</li> </ul>				
<p><b>Critères supplémentaires</b> pour <math>c \nearrow</math>, <math>c \Downarrow</math>, CR, CRR, CRRR:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><math>\neq</math> sans l'aide de la / des main/s : +0.10</li> <li><del>☒</del> en dehors du champs visuel: +0.10</li> <li>Pour <b>CR, CRR, CRRR</b> : lorsqu'il est exécuté par au minimum 1 gymnaste exécutant l'action principale de la rotation du corps avec perte du contrôle visuel, valable une fois par <b>collaboration avec élément dynamique de rotation du corps</b> : sur le lancer et/ou la reprise. La valeur du critère est donnée une fois pour le lancer et/ou la reprise, indépendamment du nombre de gymnastes.</li> </ul>				

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

- a) Toutes les 5 gymnastes ne participent pas à la collaboration

- b) Perte de l'engin, y compris 1 ou 2 massues
- c) Perte d'équilibre avec appui sur la main ou l'engin ou chute de la gymnaste
- d) Collision des gymnastes ou des engins
- e) Gymnaste ou engin immobile / gymnaste sans engin, chacun pour plus de 4 secondes
- f) Exécuté avec un élément interdit
- g) **Les éléments pré-acrobatiques avec une technique non autorisée (exemple : roulade plongeante en avant)**
- h) L'engin est lancé à sa partenaire après qu'elle ait terminé sa rotation (l'engin doit être en vol pendant la rotation)

#### 6.6. Eléments de collaboration non autorisés

- Toutes les actions ou positions maintenues en appui sur une ou plusieurs partenaires, sans contact au sol, pendant plus de 4 secondes
- Porter ou trainer une gymnaste sur le sol sur plus de 2 pas
- Marcher - avec plus d'un appui - sur une ou plusieurs gymnastes regroupées
- Grand écart frontal ou latéral au sol, avec arrêt dans la position ;
- Appui sur une ou deux mains ou sur les avant-bras sans aucun autre contact avec le sol, sans renversement/roues et avec arrêt dans la position verticale.
- Former de pyramides

#### 6.7. Nouveaux éléments d'engin originaux : voir exercices individuels 6.5

7. **Note de Difficulté (D):** les juges **D** évaluent les Difficultés, déterminent les notes partielles et déduisent les pénalisations, respectivement :

#### 7.1. Sous-groupe 1 (D1 et D2)

Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalisation 0.30
Difficultés corporelles, dans l'ordre de leur exécution	Minimum 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins que 1 Difficulté de chaque groupe corporel (<math>\wedge</math>, T, <math>\circ</math>): pénalisation pour chaque <b>groupe corporel</b> manquant</li> <li>• <b>1 Difficulté de chaque groupe corporel n'est pas exécutée simultanément ou en très rapide succession (pas en sous-groupe)</b> par toutes les 5 gymnastes</li> <li>• Moins de 4 DC exécutées</li> <li>• <del>Plus de 5 DC au dessus de 0.10</del></li> </ul>
Difficultés d'échange, dans l'ordre de leur exécution	Minimum 4	Moins de 4 difficultés d'échange exécutées
Combinaisons de pas de danse	Minimum 1	Minimum 1 pas manquant

#### 7.2. Sous-groupe 2 (D3 et D4)

Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalisation 0.30
Eléments dynamiques avec rotation	Maximum 1	Plus de 1
Collaborations	Minimum 4	Minimum 4 manquant

## EXERCICES D'ENSEMBLE EXECUTION (E)

### 1. Evaluation par le Jury Exécution

- 1.1. Le Jury Exécution s'attend à ce que les éléments soient exécutés avec une perfection esthétique et technique.
- 1.2. La gymnaste doit inclure dans son exercice seulement des éléments qu'elle peut exécuter sans risque et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique. Toute déviation sera pénalisée par le Jury-E.
- 1.3. 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.
- 1.4. 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 alors que le sport évolue. Dans ce contexte, ils doivent aussi savoir ce qui est possible, ce qui est raisonnable d'attendre, ce qui est une exception, et ce qui est spécial.
- 1.5. Toute déviation d'une exécution correcte est considérée comme une faute artistique ou 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 artistique ou 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.
  - 1.5.1. **Petite faute de 0.10** : toute petite ou légère déviation par rapport à une exécution artistique ou technique parfaite.
  - 1.5.2. **Faute moyenne de 0.20-0.30** : toute déviation distincte et significative par rapport à une exécution artistique ou technique parfaite.
  - 1.5.3. **Faute grave de 0.50 et +** : toute déviation importante par rapport à une exécution artistique ou technique parfaite.

### 2. Note d'exécution (E): 10.00 points

**La note d'exécution E comprends les déductions pour:**

- Fautes artistiques
- Fautes techniques

### 3. Evaluation par le jury E

Les 6 juges Exécution sont regroupés en 2 sous-groupes :

- Le premier sous-groupe (E) – 2 juges évaluent les fautes artistiques de l'exercice : 1 note commune
- Le second sous-groupe (E) – 4 juges évaluent les fautes techniques : donnent les pénalisations de manière indépendante (moyenne des deux notes centrales)

Le total des déductions de la note **E** sera la somme des déductions des deux notes partielles **E** (artistique et technique).

#### 4. Composantes artistiques

##### 4.1 Contact avec l'engin et les gymnastes

- 4.1.1 Au début de l'exercice ou pendant l'exercice, une ou plusieurs gymnastes ne doivent pas être sans engin pendant plus de **4 secondes**.
- 4.1.2 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 premières secondes au maximum**, afin d'éviter toute immobilisation visible d'un(e) ou plusieurs gymnastes/engins.
- 4.1.3 Pendant les collaborations, il est possible pour une 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**.
- 4.1.4 A la fin de l'exercice, chaque gymnaste peut tenir ou être en contact avec un ou plusieurs engins. Dans ce cas, une ou plusieurs gymnaste(s) peuvent être sans engin dans la position finale.
- 4.1.5 Il est possible de commencer ou terminer un exercice « en portant » une 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.

- 4.2 **Unité de la composition – Musique et mouvement** : toutes les règles mentionnées dans les **exercices individuels** #4.1.1. **page 51**; 4.1.2. - 4.2.1. **page 52** et 4.2.2. **page 53** sont aussi valables pour les exercices d'ensemble, **afin que la composition soit créée avec harmonie et structure autour d'une idée directrice basée sur le caractère de la musique et non pas une série d'éléments sans lien entre eux.**

Explications et suggestions
<i>Création d'une idée directrice ou « une histoire »</i>
<b>1. Développement de l'idée (thème, histoire)</b>
<i>Une histoire a un commencement clair, un milieu et une fin</i>
<ul style="list-style-type: none"><li><i>• Dans la première phase : introduire l'idée ou le caractère, l'ouverture de l'histoire</i></li><li><i>• La phase centrale : développement principal de l'exercice, en incluant des changements de rythme</i></li><li><i>• Phase finale : la musique doit grandir en intensité, et finir avec une marque finale claire pour soutenir la fin de l'exercice qu'elle soit lente ou rapide</i></li></ul>
<b>2. Structure des éléments pour le plus grand effet, un impact maximal</b>
<ul style="list-style-type: none"><li><i>• Placer les DE et les collaborations les plus intéressantes sur les accents musicaux qui sont forts, clairs et qui peuvent le mieux correspondre à l'énergie et à l'intensité de l'élément</i></li><li><i>• Placer les éléments les plus originaux/ uniques, les relations les plus intéressantes sur les accents ou les phrases de la musique ou les changements dynamiques les plus intéressants</i></li></ul>
<b>3. Transitions entre les formations et entre les difficultés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li><i>• Les transitions doivent être rapides, logiques et fluides dans le respect des modalités (course, sautillés, sauts, dance) et l'organisation du mouvement (simultanément, en succession, etc).</i></li></ul>

- 4.3 **Expression corporelle**: Le travail collectif de l'ensemble doit inclure la même beauté, élégance et intensité des mouvements par toutes les gymnastes.

##### 4.4 Variété

- 4.4.1 **Formations**: minimum 6

<b>Explications</b>
<p>Les formations doivent être créées avec de la variété dans les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placements à différentes places sur le praticable : au centre, dans les coins, diagonales, lignes,</li> <li>• Distribution des positions à l'intérieur des formations (de face, de dos, une l'autre, etc.)</li> <li>• Dessins : cercles, lignes dans toutes les directions, triangles, etc.</li> <li>• Amplitude : taille/profondeur du dessin (large, rapprochée, etc.)</li> </ul>

4.4.2 **Echanges:** des types variés de lances et/ou reprises doivent être utilisés.

<b>Explications</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauteurs variées des lancers, y compris des hauteurs mixtes où certains vols de l'engin sont très hauts et d'autres sont moyens au même moment.</li> <li>• Techniques variées de lancers</li> <li>• Techniques variées de reprises</li> </ul>

#### 4.4.3 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 : (voir les explications. Guide pour le travail collectif). Il doit y avoir un équilibre entre les différents type d'organisation dans le travail collectif, afin qu'un type ne prédomine pas la composition (ex. la majorité de l'exercice de manière synchronisée).
- Chaque composition doit avoir différents types de collaborations. Il doit y avoir un équilibre entre les différents types de collaborations, afin qu'un type ne prédomine pas la composition (ex. la majorité de l'exercice avec des collaborations  $C^{\rightarrow}$ ).
- ~~Chaque composition doit avoir un minimum de 2 collaborations simples sans lancer (C): les gymnastes ou les engins passent par dessus, par dessous ou à travers les mouvements de l'engin ou des partenaires.~~

<b>Explications</b>
<b>Guide pour le travail collectif</b>
1. <u>Exécution synchronisée</u> : exécution simultanée du <b>même</b> mouvement, avec la même amplitude, vitesse, dynamisme, etc.
2. <u>Exécution en chorale</u> : exécution simultanée de <b>différents</b> mouvements (par les 5 gymnastes ou en sous-groupes) avec différente amplitude ou vitesse ou direction.
3. <u>Exécution en rapide succession ou « canon »</u> : exécution par les 5 gymnastes (ou sous-groupes), une après l'autre. Le mouvement commence immédiatement après ou pendant le même mouvement de la gymnaste ou du sous-groupe précédent.
4. <u>Exécution en "contraste"</u> : exécution par les 5 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. <del>Exécution en collaboration: chaque gymnaste entre dans une relation avec une autre partenaire ou plus ou avec un engin ou plus</del>
<b>Note:</b> <del>Aucun de ces types d'organisation du travail ne doit prédominer dans une composition</del>

4.4.4 **Directions et déplacement** : création de différents dessins pour utiliser le praticable en entier de manière variée et complète, gymnaste en vol, debout, au sol, qui court, sautille, marche, etc.

4.4.5 **Éléments engin** : les éléments d'engin 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 variété est pénalisé.

5. Fautes artistiques	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>CONTACT AVEC ENGIN/GYMNASTES</b>			<p>Au début ou pendant l'exercice, une ou plusieurs gymnastes sont sans engin pendant plus de 4 secondes</p> <p>Aucune des 5 gymnastes n'est en contact avec un engin dans la position finale</p> <p>Au début de l'exercice, une gymnaste reste dans un porté pour plus de 4 secondes</p>							
<b>IDEA DIRECTRICE : CARACTERE</b> <i>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</i>	<p>Un caractère défini est présent entre ou pendant la majorité (mais pas tous) les éléments/ mouvements de connexion et les Combinaisons de pas</p>		<p>Un caractère ou un style défini n'est pas entièrement développé dans les Combinaisons de pas ; ils sont principalement de la marche, de la course ou des sautillés avec les accents sans tenir compte du style musical spécifique</p> <p>Un caractère défini est présent entre ou pendant quelques éléments et mouvements de connexion</p>		<p>Il n'y a pas de caractère défini des mouvements entre les difficultés, qui sont seulement présentées dans une série de difficultés sans un style de mouvement connecté à la musique.</p> <p>Un caractère défini est seulement présent pendant les combinaisons de pas de dance</p>		<p>Les combinaisons de pas et les mouvements de connexion n'ont pas de caractère défini</p>			

<b>IDEE DIRECTRICE : Connections entre les formations</b>		Transitions entre une formation et une autre : peu logiques, pas bien reliées. Les gymnastes marchent ou courent (au minimum la moitié) entre les formations, manque de relation logique ou d'harmonie avec l'unité/ l'idée directrice								
<b>RYTHME</b> Harmonie entre les mouvements et : <i>les accents de la musique, les phrases musicales et le tempo</i>	Interruption isolée, <b>à chaque fois jusqu'à 1.00</b>									L'exercice en entier est déconnecté du <b>rythme</b> (musique de fonds)
<del>Manque de synchronisation entre le rythme individuel et celui de l'ensemble</del>	<del><b>Chaque manque de synchronisation, chaque fois jusqu'à 1.00</b></del>									<del>L'exercice en entier manque de synchronisation entre les gymnastes (1.00)</del>
			Une introduction musicale de plus de 4 secondes sans mouvement		Absence d'harmonie entre musique-mouvement à la fin de l'exercice					

<b>CHANGEMENTS DYNAMIQUES</b> <i>L'énergie, la force, la vitesse et l'intensité du mouvement correspondent aux changements dans la musique</i>	Manque de synchronisation entre l'intensité des mouvements entre les gymnastes		Les mouvements des gymnastes ne respectent pas les <b>changements dynamiques</b> dans la musique OU les mouvements des gymnastes ne créent pas de changements dynamiques quand la musique manque de changements dynamiques							
<b>EXPRESSION CORPORELLE</b>			Insuffisante participation des segments du corps, y compris le visage de toutes les gymnastes							
<b>VARIETE</b>										
• <b>Formations</b>		Manque de variété dans l'amplitude / le dessin <b> dans les formations.</b> Long arrêt dans une formation.	Moins que 6 formations ( <b>pénalisation</b> une fois)							
• <b>Echanges</b>		Manque de variété dans les lancers								
• <b>Organisation du travail collectif</b>		Un type de travail collectif prédomine la composition								
• <b>Collaborations</b>		Un type de collaboration prédomine la composition	Eléments interdits pendant une collaboration							
• <b>Directions / trajectoires et déplacements</b>		Variété insuffisante dans l'utilisation des directions / trajectoires								
		La totalité du praticable n'est pas utilisée								
		Variété insuffisante dans l'utilisation des niveaux et des modalités de déplacements								
• <b>Eléments d'engin</b>		Manque de variété dans les pans, les directions, les techniques des éléments engin								

<b>6. Fautes techniques</b>			
<b>Toutes les pénalisations ci-dessous sont données à chaque fois, indépendamment du nombre de gymnastes en faute (pénalisations générales), à moins que le contraire ne soit spécifié en caractère gras (ces fautes sont données pour chaque gymnaste)</b>			
<b>Pénalisations</b>	<b>Petite 0.10</b>	<b>Moyenne 0.30</b>	<b>Grande 0.50 ou plus</b>
<b>Mouvements du corps</b>			
<b>Généralités</b>	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		
<b>Technique de base</b>	Segment corporel incorrectement tenu pendant un mouvement corporel (chaque fois), y compris la position incorrecte des pieds et/ou du genou, le coude fléchi, les épaules levées, la position asymétriques des épaules et/ou du tronc pendant un élément corporel	Position asymétrique des épaules et/ou du tronc pendant une difficulté corporelle	
	Perte d'équilibre: mouvement supplémentaire sans déplacement ( <b>chaque gymnaste</b> )	Perte d'équilibre: mouvement supplémentaire avec déplacement ( <b>chaque gymnaste</b> )	Perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin ( <b>chaque gymnaste</b> ) Perte totale d'équilibre avec chute : <b>0.70</b> ( <b>chaque gymnaste</b> )
<b>Sauts</b> (voir aussi les tableaux de l'Annexe avec les angles)	Réception lourde	Réception incorrecte : dos clairement courbé en arrière pendant la phase de réception	
	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
	Forme avec un petit mouvement à bascule	Forme avec un mouvement à bascule moyen	Forme avec un grand mouvement à bascule
<b>Equilibres</b> (voir aussi les tableaux de l'Annexe avec les angles)	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
		Forme non tenue pour un minimum de 1 seconde	
<b>Rotations</b> (voir aussi les tableaux de l'Annexe avec les angles)	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
		Forme ni fixée ni tenue pendant la rotation de base	
	Appui du talon pendant une partie de la rotation en « relevé »	Axe du corps pas vertical et terminer avec un pas	
	Sautillé(s) sans déplacement	Sautillé(s) avec déplacement	
	Déplacement (glissement) pendant la rotation		
<b>Éléments pré-acrobatiques</b>	Réception lourde	Technique d'élément pré-acrobatique/élément pré-acrobatique non autorisée	
		Marcher en position d'appui sur les mains	
<b>Synchronisation</b>	Manque de synchronisation entre le mouvement individuel et celui de l'ensemble		
<b>Formations</b>	Ligne(s) imprécise(s) dans la formation		

Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Engins</b>			
<b>Collision</b>	Collision entre les gymnastes/engins (+ toutes les conséquences)		Perte et reprise sans déplacement
<b>Perte de l'engin</b>  <i>Pour la perte de l'engin: le juge pénalise une fois, indépendamment du nombre de gymnastes, sur la base du nombre total de pas pour reprendre l'engin le plus éloigné</i>			Perte et reprise après 1-2 pas – <b>0.70</b>
			Perte et reprise après 3 pas ou plus: <b>1.00</b>
			Perte en dehors du praticable (indépendamment de la distance : <b>1.00</b>
			Perte de l'engin qui ne quitte pas le praticable et utilisation de l'engin de remplacement : <b>1.00</b>
			Perte de l'engin (pas de contact) à la fin de l'exercice: 1.00
<b>Technique</b>		Trajectoire imprécise et reprise au vol <b>avec 1 pas</b>	Trajectoire imprécise et reprise au vol <b>avec 2 pas ou plus</b> / Pas «chassé» dans un R
			Engin inutilisable ( <b>0.70</b> )
	Reprise avec l'aide involontaire de l'autre main (Exception pour le ballon : reprises en dehors du champs visuel)	Reprise incorrecte avec contact involontaire avec le corps	
		Engin statique ** (à chaque fois, indépendamment du nombre de gymnastes) Pendant la collaboration, immobilisation visible d'une ou plusieurs engins pour plus de 4 secondes (à chaque fois indépendamment du nombre de gymnastes)	
<b>Corde</b>			
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect ou reprise: amplitude, forme, plan de travail, corde pas tenue aux bouts ( <del>jusqu'à 1.00 point au maximum</del> )		
		Perte d'un bout de la corde <b>sans arrêt</b> dans l'exercice ( <b>chaque gymnaste</b> )	Perte d'un bout de la corde <b>avec arrêt</b> dans l'exercice ( <b>chaque gymnaste</b> )
		Passage dans la corde : pied pris dans la corde ( <b>chaque gymnaste</b> )	
			Enroulement involontaire autour du corps ou une partie du corps avec interruption de l'exercice ( <b>chaque gymnaste</b> )
		Nœud dans la corde <b>sans interruption de l'exercice</b> ( <b>chaque gymnaste</b> )	Nœud <b>dans la corde</b> avec interruption de l'exercice ( <b>chaque gymnaste</b> )

Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Cerceau</b>			
Technique de base	Maniement incorrect ou <b>reprise</b> : altération du plan de travail, vibrations, rotation irrégulière sur l'axe vertical ( <b>jusqu'à 1.00 point au maximum</b> )		
	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		
		<b>Passage dans le cerceau: pied pris dans le cerceau (chaque gymnaste)</b>	
<b>Ballon</b>			
Technique de base	<b>Maniement incorrect: ballon appuyé contre l'avant-bras ou visiblement pincé par les doigts</b>		
	Roulement involontairement incomplet sur le corps		
	Roulement incorrect avec rebond		
	<b>Reprise avec aide involontaire de l'autre main (Exception : reprises en dehors du champs visuel)</b>		
<b>Massues</b>			
Technique de base	Maniement incorrect (mouvement irrégulier, bras trop écartés pendant des moulinets, interruption du mouvement pendant les petits cercles, etc.) ( <b>chaque fois, jusqu'à 1.00 point au maximum</b> )		
	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		
<b>Ruban</b>			
Technique de base	Altération du dessin formé par le ruban (serpentins, spirales pas suffisamment serrés, pas de même hauteur ou amplitude, etc.) ( <b>jusqu'à 1.00 point au maximum</b> )		
	Maniement incorrect: passage / transmission imprécis, baguette involontairement tenu au milieu, connexion incorrecte entre les dessins, claquer le ruban ( <b>jusqu'à 1.00 point au maximum</b> )		Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps avec interruption de l'exercice ( <b>chaque gymnaste</b> )
		Nœud sans interruption de l'exercice ( <b>chaque gymnaste</b> )	Nœud avec interruption de l'exercice ( <b>chaque gymnaste</b> )
	Le bout du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. ( <b>jusqu'à un mètre</b> )	<b>Le bout du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. (plus d'un mètre)</b>	

\*\*Engin statique : voir exercices individuels [page 24](#), # 3.5, et ensembles [page 68](#) # 3.4.

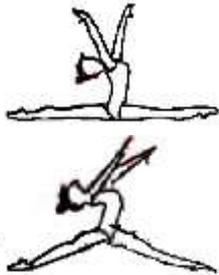
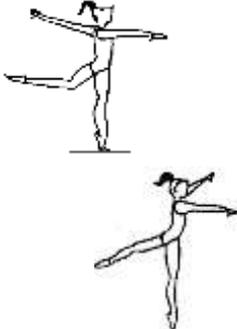
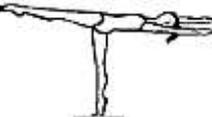
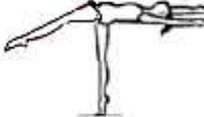
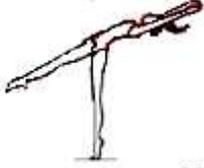
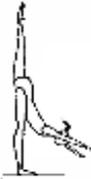
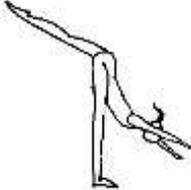
## **ANNEXE**

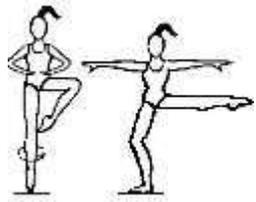
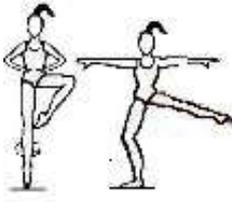
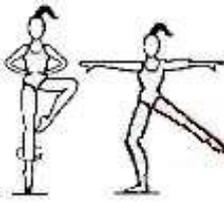
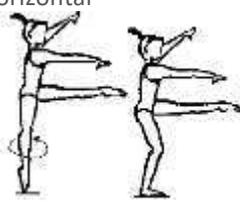
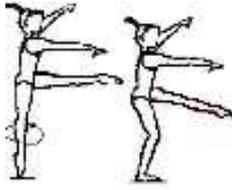
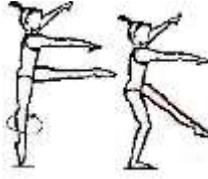
- Directives techniques (Explications / Exemples)
- Programme des engins: Senior, Junior
- Programme technique pour les exercices individuels juniors
- Programme technique pour les exercices d'ensembles juniors

## Directives techniques

### Explications / Exemples

DC valable	DC valable Pénalisation FT -0.10	DC valable Pénalisation FT -0.30	DC PAS valable Pénalisation FT -0.50
Enjambé (180° requis)	Forme incorrecte dans la tolérance (jusqu'à 10°)  ou  Forme incorrecte dans la tolérance (jusqu'à 10°)	Forme incorrecte dans la tolérance (jusqu'à 20°)	Forme incorrecte en dehors de la tolérance (20° et plus)
	  	    	  
Saut de biche			  
Cosaque	  	  	  
Enjambé à boucle			  

<p>Enjambé avec flexion du dos en arrière (toucher requis)</p> 			<p>Valable 0.30</p>  <p>0.00</p>
<p>Attitude</p> 			
<p>Jambe libre à l'horizontal, tronc en arrière à l'horizontal</p> 			
<p>Grand écart avec flexion du tronc en arrière en dessous de l'horizontal</p> 			
<p>Penché: corps penché à l'horizontal ou plus bas, jambe en grand écart</p> 			

<p>Grand écart arrière avec boucle, tronc en avant à l'horizontal</p> 			
<p>Grand écart</p> 			<p>Valid 0.20</p> 
<p>Grand écart latéral</p> 			<p>Valid 0.20</p> 
<p>Pivot "fouetté" en passé</p> 			
<p>Pivot "fouetté", jambe à l'horizontal</p> 			

# PROGRAMME DES ENGIN

## PROGRAMME SENIOR

### 1. AGE DES GYMNASTES

**2017:** 2001 et plus âgées

**2018:** 2002 et plus âgées

**2019:** 2003 et plus âgées

**2020:** 2004 et plus âgées

### 2. Gymnastes individuels: 4 exercices

2017-2018				
2019-2020				
2021-2022				
2023-2024				

### 3. Ensembles: 2 exercices

2017-2018	5 	3  2 
2019-2020	5 	3  2 paires 
2021-2022	5 paires 	3  2 
2023-2024	5 	3  2 paires 

## PROGRAMME JUNIOR

### 1. AGE DES GYMNASTES

**2017:** 2004 - 2003 - 2002  
**2018:** 2005 - 2004 - 2003  
**2019:** 2006 - 2005 - 2004  
**2020:** 2007 - 2006 - 2005

### 2. Gymnastes individuels: 4 exercices

2017-2018					
2019-2020					
2021-2022					
2023-2024					

### 3. Ensembles: 2 exercices

2017-2018	5 	5 paires 
2019-2020	5 	5 
2021-2022	5 	5 
2023-2024	5 paires 	5 

## Programme technique pour les exercices individuels juniors

La note de Difficulté est de 8.00 point maximum.

### 1. Exigences pour la Difficulté:

Composants de la Difficulté coordonnés avec des éléments techniques d'engin	Difficulté corporelle	Combinaisons de pas de danse	Eléments dynamiques avec rotation	Difficulté d'engin
Symbole	<b>DC</b> Minimum 3 <b>7 DC les plus élevées comptent</b>	<b>S</b> Min. 2	<b>R</b> Minimum 1 <b>Maximum 4</b>	<b>DE</b> Pas de Min/Max
Groupes de difficulté corporelle	Sauts – Min. 1 Equilibres – Min. 1 Rotations – Min. 1			

- Le Comité technique n'encourage pas les DC sur les genoux pour les gymnastes Junior
- Toutes les normes générales valables pour les exercices individuels Senior sont aussi valables pour les gymnastes individuels Junior
- La main non-dominante doit être utilisée pour réaliser un élément technique fondamental **ou non-fondamental** de l'engin pendant 2 **DC** (Ballon et Ruban).
- Note de Difficulté (D):** Les juges-E évaluent les difficultés, appliquent les notes partielles et les déductions possibles, respectivement :

#### 5.1. Pénalisations par les juges-D (D1 et D2)

Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalisation 0.30
Difficultés corporelles, <del> dans l'ordre de leur exécution</del>	Minimum 3 <b>7 DC les plus élevées comptent</b>	Moins que 1 Difficulté de chaque groupe corporel ( $\wedge$ , T, $\phi$ ): pénalisation pour chaque groupe manquant Moins de 3 <b>DC</b> exécutées <del> ou plus de 7 DC exécutées</del> <del> Plus de 7 DC avec une valeur supérieure à 0.10</del> Moins de 2 <b>DC</b> avec utilisation de la main non-dominante
<del> Si la DC est répétée ou si l'élément technique d'engin est exécuté de manière identique pendant une DC, la difficulté répétée n'est pas valable (pas de pénalisation)</del>		
<del>Eléments techniques fondamentaux de l'engin</del>	<del>Minimum 1 de chaque groupe</del>	<del>Pour chaque élément manquant</del>
Equilibre en « tour lent »	Maximum 1	Plus que 1
Combinaisons de pas de danse	Minimum 2	Moins de 2

#### 5.2. Pénalisations par les juges-D (D3 et D4)

Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalisation 0.30
Eléments dynamiques avec rotation	Minimum 1	Absence de minimum 1

## Programme technique pour les exercices d'ensembles juniors

### 1. ~~La note de difficulté de l'ensemble et de 8.00 points~~

### 2. Exigences pour la difficulté de l'ensemble junior:

Composants de la Difficulté coordonnés avec des éléments techniques d'engin	Difficulté sans échange : Difficulté corporelle	Difficulté avec échange : Difficulté d'échange	Combinaisons de pas de danse	Eléments dynamiques avec rotation	Collaboration
Symboles	<b>DC</b> Min. 3	<b>DE</b> Min. 3	<b>S</b> Min.2	<b>R</b> Max.1	<b>C</b> Min. 4
	Max 7 (1 au choix)				
Groupes de difficulté corporelle	Sauts – Min. 1 Equilibres – Min. 1 Rotations – Min. 1				

3. Le Comité technique n'encourage pas les DC sur les genoux pour les gymnastes Junior
4. Toutes les normes générales valables pour les exercices d'ensemble Senior sont aussi valables pour les ensembles Junior (exception faite pour les individuelles Junior #5).
5. **Note de Difficulté (D):** Les juges-E évaluent les difficultés, appliquent les notes partielles et les déductions possibles, respectivement :

#### 5.1. Pénalisation par les juges-D (D1 et D2)

Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalisation 0.30
Difficultés corporelles, <del>dans l'ordre de leur exécution</del>	Minimum 3 <del>Maximum 7</del>	Moins que 1 Difficulté de chaque groupe corporel ( $\wedge$ , $\top$ , $\circ$ ): pénalisation pour chaque groupe manquant <b>1 Difficulté de chaque groupe corporel n'est pas exécutée simultanément (ou en très rapide succession ; pas en sous-groupes).</b> Moins de 3 <b>DC</b> exécutées ou plus de 7 DC exécutées
Difficultés d'échanges, dans l'ordre d'exécution	Minimum 3	Moins de 3 Difficultés d'échanges exécutées
Combinaisons de pas de danse	Minimum 2	Moins de 2

#### 5.2 Pénalisations par les juges-D (D3 et D4)

Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalisation 0.30
Eléments dynamiques avec rotation	Maximum 1	Plus de 1
Collaborations	Minimum 4	Absence de minimum 4

6. **Exécution individuelle et ensembles :** Toutes les normes générales pour l'exécution des individuelles Senior et des ensembles Senior sont aussi valables pour les individuelles Junior et les ensembles Junior