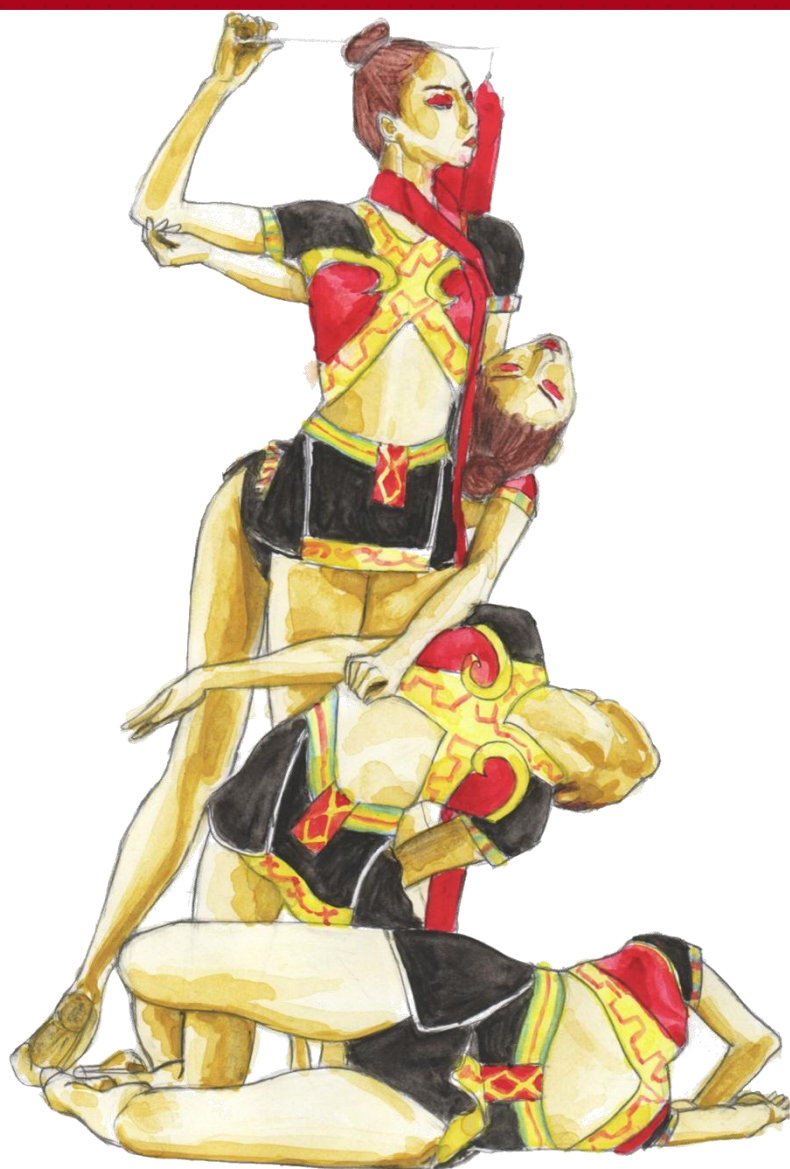




UNSS
UNION NATIONALE
DU SPORT SCOLAIRE

UNSS

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Code UNSS 2012 – 2016

1. Table des matières

1. TABLE DES MATIERES	2	5. JUGEMENT DE L'EXECUTION	26
2. PREAMBULE	3	5.1 GENERALITES.....	26
3. REGLEMENT TECHNIQUE : GENERALITES	5	5.2 JUGEMENT DE LA TECHNIQUE CORPORELLE	27
3.1 SALLE DE COMPETITION, PRATICABLE	5	5.3 JUGEMENT DE LA TECHNIQUE A L'ENGIN.....	28
3.2 JUGES DE LIGNES ET SORTIES DU PRATICABLE	5	5.4 JUGEMENT DE L'HARMONIE GENERALE.....	30
3.3 TENUE DES GYMNASTES	5	5.5 PENALISATIONS DU J.A. HARMONIE.....	30
3.4 DISCIPLINE DES GYMNASTES.....	5	6. COTATION DES DIFFICULTES	32
3.5 ENGIN.....	5	6.1 GENERALITES.....	32
3.6 ENGIN DE REMPLACEMENT.....	6	6.2 LE TRAVAIL CORPOREL	33
3.7 CALCUL DE LA NOTE – NOTE DE BASE.....	6	6.2.1 <i>Les Equilibres</i>	33
3.8 ECARTS TOLERES	6	6.2.2 <i>Les Tours et pivots</i>	33
3.9 LITIGE - RECLAMATION	6	6.2.3 <i>Les sauts</i>	35
3.10 ROLE DU J.A.	6	6.2.4 <i>Les Ondes et Souplesses</i>	36
3.11 REPETITION DE L'EXERCICE	7	6.3 TRAVAIL A L'ENGIN	37
3.12 ABREVIATIONS	7	6.3.1 <i>Difficultés communes à tous les engins :</i>	37
3.13 TABLEAU DE COMPOSITION DES JURYS	8	6.3.2 <i>Corde : difficultés spécifiques</i>	37
4. LA COMPOSITION DES EXERCICES LIBRES	10	6.3.3 <i>Cerceau : difficultés spécifiques</i>	39
4.1 GENERALITES	10	6.3.4 <i>Ballon : difficultés spécifiques</i>	40
4.2 LA COMPOSITION C.E.E ET EXCELLENCE N2:	10	6.3.5 <i>Massues : difficultés spécifiques</i>	41
4.3 ESPACE	14	6.3.6 <i>Ruban : difficultés spécifiques</i>	42
4.4 ECHANGES	15	6.4 LES ECHANGES EN DIFFICULTE	43
4.5 COLLABORATIONS.....	16	6.4.1 <i>Echanges communs à tous les engins</i>	43
4.6 RICHESSE CORPORELLE	18	6.4.2 <i>Echanges spécifiques</i>	43
4.7 RICHESSE A L'ENGIN	20		
4.8 MUSIQUE	22		
4.9 DIFFICULTES EN CEE	23		
4.10 NOTATION DE L'EXCELLENCE	23		
4.11 ROLE DES PROFESSEURS J.A.	24		

2. PREAMBULE

La Commission Mixte Nationale UNSS/FFG de Gymnastique Rythmique, sous l'impulsion de nombreux enseignants motivés et de cadres fédéraux passionnés, œuvre depuis une trentaine d'années pour que cette activité, esthétique et artistique, devienne, et reste, une pratique à part entière dans le paysage sportif et artistique scolaire des Associations Sportives d'établissement.

La Gymnastique Rythmique est une discipline de précision et de perfection. « L'ensemble », appellation plus appropriée évoquant l'équipe en Gymnastique Rythmique, représente de façon très symbolique l'esprit qui anime le travail de tout enseignant animateur d'AS.

Depuis les années 1980, la discipline a fait de nombreux adeptes, principalement dans le public féminin, accueillant également quelques garçons, au niveau d'une pratique adaptée aux attentes des élèves et aux conditions de travail des enseignants d'EPS, au sein des Associations Sportives.

Les programmes qui se sont succédés ont permis la mise en place d'une pratique de développement et d'une pratique de compétition, basées sur les travaux que la Commission Mixte Nationale mène de façon régulière, soucieuse d'être représentative de la pratique de terrain.

Si le Code 2008-2012 a résolument différencié les niveaux, notamment dans la filière Excellence, le nouveau code 2012-2016 s'annonce plus lisible, tout en restant fondamentalement dans le même esprit de composition valorisée et de recherche de projet artistique. Le travail de la Commission Mixte Nationale a été animé par le souci de :

- Réactualiser une activité qui a beaucoup évolué depuis 2008, notamment au niveau fédéral et sur les ensembles, tout en conservant son identité scolaire
- Prendre en compte les remarques des collègues mais aussi les réactions des Jeunes Officiels pour éclaircir, préciser ou même parfois abandonner certains aspects du code
- Ouvrir l'éventail des difficultés corporelles et à l'engin pour que les recherches puissent enrichir le travail en s'appuyant sur le code UNSS

Enfin, l'entraide, la coopération et l'encouragement mutuel au sein de l'équipe, l'harmonie et le contact émotionnel avec le public restent des notions plus que jamais réaffirmées dans la pratique des activités gymniques en milieu scolaire.

Il est à espérer que les Jeunes Officiels, dans la continuité de la philosophie de l'ancien code, trouvent, eux aussi, tous les éléments clarifiés d'une formation valorisée, résolument tournée vers la qualité afin de leur faciliter le jugement et de les accompagner vers une passerelle débouchant sur le monde fédéral.

Ce document, comme les précédents, est le fruit d'une étroite collaboration entre l'UNSS et la FFG au sein d'un groupe de travail composé de :

Agnès LICHTLE : FFG

Isabelle DURAND : Déléguée Technique UNSS

Cécile LAURENT, Anne JOSSERAND, Martine VITAL : Professeurs d'EPS

Avec la collaboration de la jeune Camille VITAL pour ses magnifiques illustrations

Et coordonné par la Direction Nationale de l'UNSS

Qu'elles en soient ici chaleureusement remerciées !

Françoise BARTHELEMY

Directrice Nationale Adjointe en charge de la Gymnastique Rythmique à l'UNSS



CHAPITRE 3

Règlement technique Généralités

3. REGLEMENT TECHNIQUE : GENERALITES

Pour les abréviations voir le chapitre 3.12

3.1 SALLE DE COMPETITION, PRATICABLE

Hauteur de la salle de compétition: 7 mètres minimum au-dessus de chaque praticable, libre de tout obstacle (panier de basket, câbles, etc.).

Normes du praticable : les exercices d'ensemble sont exécutés sur une surface de 13 m x 13 m (dimensions intérieures) : moquette ou sol naturel.

3.2 JUGES DE LIGNES ET SORTIES DU PRATICABLE

Deux juges de lignes sont indispensables pour chaque exercice : placés dans 2 angles opposés du praticable, chacun d'eux est chargé de contrôler 2 côtés de celui-ci.

J.A. exécution harmonie générale	
Tout contact du corps et / ou de l'engin en dehors des limites du praticable est pénalisé	0,10 pt
Le renvoi par une tierce personne, d'un engin sorti du praticable est pénalisé.	0,20 pt

3.3 TENUE DES GYMNASTES

Justaucorps avec ou sans jupette (courte c'est-à-dire juste sous les fesses), ou académiques, identiques de forme et de couleur pour toutes les gymnastes d'une même équipe. Les maillots à fines bretelles ne sont pas autorisés (5 cm de largeur au minimum). Le collant de jambes jusqu'aux chevilles est autorisé. Il peut être porté par-dessus ou par-dessous le justaucorps.

Chaussons de gymnastique, de GR ou pieds nus. Le maquillage discret est autorisé.

Pour les garçons : académiques ou tee-shirts (sans inscription et près du corps) et shorts, collants de jambes unis ou sokols.

Pénalisations en cas de tenue non-conforme

0,50 pt par le J.A. composition B

3.4 DISCIPLINE DES GYMNASTES

Une équipe ne peut ni s'échauffer dans l'aire de compétition, ni se présenter sur le praticable sans avoir été appelée, ni se présenter tardivement.

Au cours de l'enchaînement les gymnastes ne peuvent communiquer entre eux par la voix.

Pénalisation de

0,50 pt par le J.A. exécution harmonie générale

3.5 ENGINES

Les engins utilisés par un groupe doivent être identiques, seule leur couleur pourra être différente ; toutes les couleurs sont autorisées. Le cerceau et les massues peuvent être couverts en totalité ou partiellement de ruban adhésif.

Pénalisation en cas d'utilisation d'engin(s) non-conforme(s), quel que soit le nombre

1,00 pt par le J.A. composition B

Les engins utilisés peuvent être contrôlés à l'entrée ou à la sortie du praticable sur demande du responsable du jury.

CORDE	Poignées interdites, 2 nœuds au maximum à chaque extrémité. Tailles différentes autorisées.
CERCEAU	CEE : diamètre intérieur 70 à 90 cm, poids minimum: 250 g. Excellence N2 : diamètre intérieur : 80 à 90 cm, poids minimum : 300 g.
BALLON	CEE : diamètre 18 à 20 cm, poids minimum: 350 g. Excellence N2 : diamètre 18 à 20 cm, poids minimum: 400 g.
MASSUE	CEE : 40 à 50 cm, poids minimum 120 g. Excellence N2 : 40 à 50 cm, poids minimum 150 g.
RUBAN	CEE : 4,50 m minimum pour le ruban. Excellence N2: 5 m minimum pour le ruban.

3.6 ENGINS DE REMPLACEMENT

La mise en place d'engins de remplacement autour du praticable est autorisée. Ces engins de remplacement pourront être placés sur le sol avant le commencement de l'exercice, à l'extérieur des limites du praticable.

Pénalisation par engin substitué

0,20 pt par le J.A. exécution harmonie générale

Dans tous les cas, le nombre d'engins ainsi disposés sera de 4 au maximum, quels que soient les engins utilisés pour l'exercice. En massues, 1 paire compte pour 2 engins.

L'utilisation d'un de ces engins de remplacement par un des gymnastes au cours de l'exercice est pénalisée, sauf en cas d'engin brisé (chapitre exécution : 5.1.4).

3.7 CALCUL DE LA NOTE – NOTE DE BASE

Les juges notent par dixième de point. Si la notation est faite par 2 juges, on calcule la moyenne des 2 notes.

Lorsqu'un écart entre les notes est trop important, les J.O. et J.A. concernés se réunissent. Si le litige ne peut être résolu au cours de la réunion, **la note de base** est calculée ainsi : Somme de « la note J.O. et la note J.A. » divisée par deux. Cette note de base est la note attribuée pour la rubrique concernée par le litige, elle sera, si nécessaire, arrondie au centième de point supérieur.

Le total des points de l'équipe est calculé par addition des notes obtenues dans les différentes rubriques et éventuellement de la bonification. De ce total sont déduites les pénalisations appliquées par les J.A. La note ainsi obtenue est la note finale attribuée à l'équipe.

BONIFICATIONS en fonction du NOMBRE de GYMNASTES de l'équipe

4 gymns	5 gymns / 6 gymns
0	+ 0,20 pt

Si la compétition se déroule sur 2 passages, tous les points sont additionnés. L'équipe championne est l'équipe ayant obtenu le plus grand nombre de points.

3.8 ECARTS TOLERES

L'écart maximum autorisé est:

Niveau CEE et Excellence N2	Composition	Exécution
Entre les notes des 2 J.O.	0,20 pt	0,30 pt
Entre les notes : J.A. - J.O.	0,20 pt	0,20 pt
Entre les pénalisations des 2 J.A. C	0,30 pt	

3.9 LITIGE - RECLAMATION

Pour toute question concernant les niveaux CEE et Excellence N2, non traitée dans le code UNSS, se renseigner auprès de la Direction Nationale UNSS, puis si besoin se référer au code FIG.

Aucune réclamation ne peut être déposée.

3.10 ROLE DU J.A.

Il note tous les exercices mais en principe sa note ne compte pas. Il doit inscrire sa note avant de consulter les feuilles des juges. Après réception des feuilles de note des juges, il vérifie si les écarts sont réglementaires puis il calcule la note moyenne.

En cas de litige (écart de notes non conforme), il réunit les juges et se comporte en médiateur. Il fait la note de base si le litige n'est pas résolu.

Il inscrit sur la feuille « J.A. » les pénalisations sèches qui lui sont propres, puis la note finale et transmet les feuilles de note au secrétariat.

3.11 REPETITION DE L'EXERCICE

Aucun exercice, ne peut être recommencé, sauf cas de force majeure, indépendant de l'équipe et reconnu par le jury d'appel :

- ✓ panne de sonorisation,
- ✓ rupture de la bande,
- ✓ hauteur non réglementaire : engin(s) brisé(s) ou restant accroché(s) au plafond.

Dans ces cas-là, l'équipe poursuit son exécution jusqu'au signal du responsable du jury.

En général, l'équipe recommence l'exercice lorsque toutes les équipes de la catégorie concernée ont réalisé leur enchaînement.

3.12 ABREVIATIONS

CB	Contrat de Base	FIG	Fédération Internationale de Gymnastique
CEE	Championnat par Equipe d'Etablissement	JA	Juge Arbitre
CF	Championnat de France	JO	Jeune Officiel
DM	Difficulté Moyenne	CMN	Commission Mixte Nationale UNSS/FFG
DS	Difficulté Supérieure		

3.13 TABLEAU DE COMPOSITION DES JURYS

Championnat par Equipe d'Etablissement (CEE) et Excellence N2

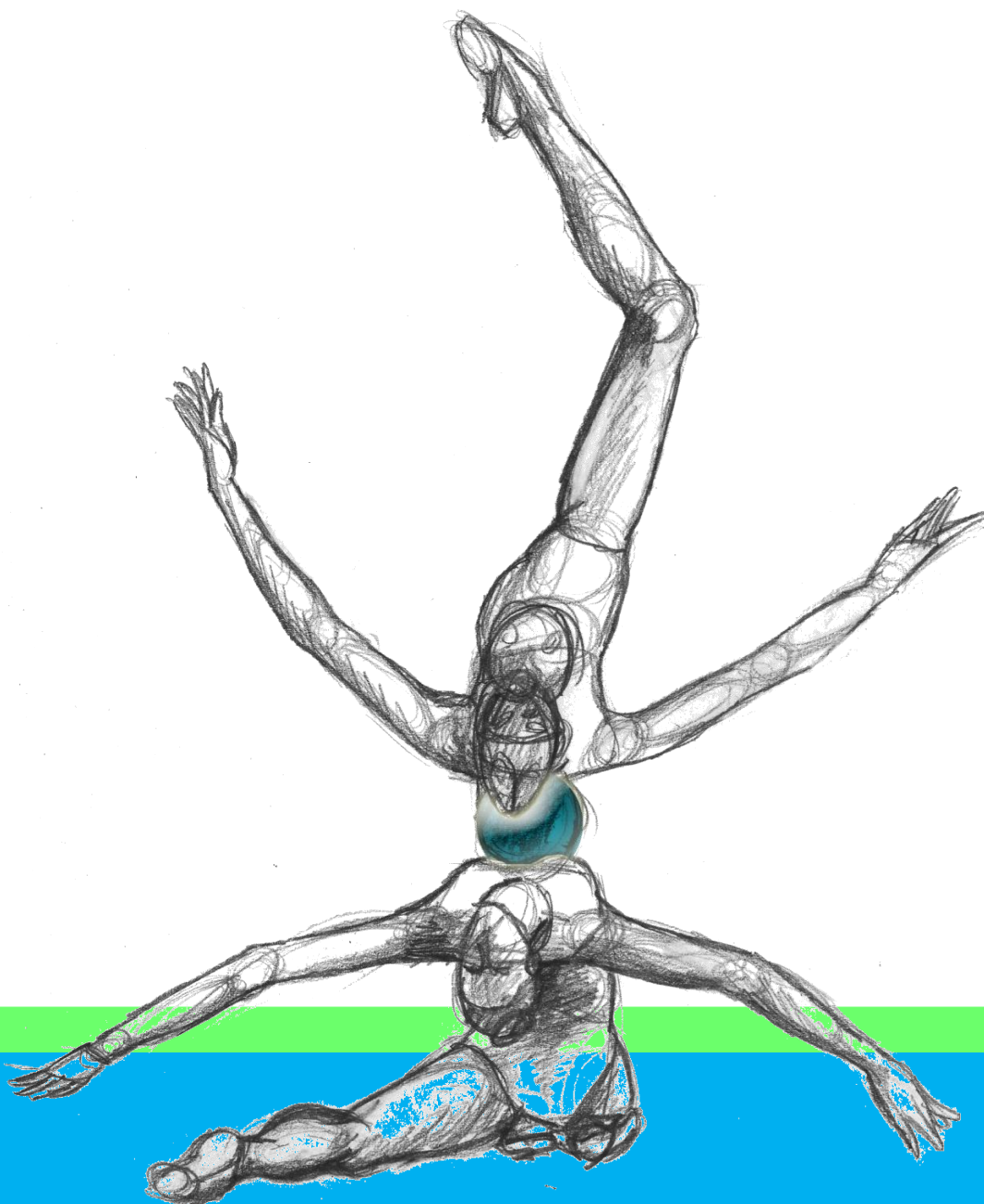
Le jury est composé d'au moins 12 élèves JO et de 7 profs JA.

Si le nombre de JO le permet, il est possible de doubler le nombre de JO en composition et particulièrement en richesse engin.

COMPOSITION : 11 pts					EXECUTION : 10 pts	
JA A	CB : 6pts		Valo : 5 pts		2 JO <u>Technique corporelle</u> 3.5 pts	JA 1
	1 JO <u>Espace</u> 2 pts	1 pt	1 pt			
	1 JO <u>Echange</u> 2 pts	1 pt	1 pt t			
	1 JO <u>Collaborations</u> 2 pts	1 pt	1 pt			
JA B	CB : 6pts		Valo : 5 pts		2 JO <u>Technique à l'engin</u> 3.5 pts	JA 2
	1 JO <u>Richesse Corporelle</u> 1.5 pt	1 pt	0.50 pt			
	1 JO <u>Richesse Engin</u> 2 pts	1 pt	1 pt			
	1 JO <u>Musique</u> 1.5 pt	1 pt	0.50 pt			
CEE					Excellence N2	
2 JA C	Contrôle des difficultés et acrobaties.		Contrôle des difficultés, échanges et acrobaties.			

JUGEMENT DE LA COMPOSITION

Championnat par Equipe d'Etablissement : CEE
Championnat Excellence N2



CHAPITRE 4

4. LA COMPOSITION DES EXERCICES LIBRES

4.1 GENERALITES

4.1.1 CD D'ACCOMPAGNEMENT

Chaque équipe doit disposer de deux CD. L'un des enregistrements est déposé à la sonorisation une demi-heure au plus tard avant le début de la compétition.

Les CD doivent porter les indications suivantes

:

- Nom de l'établissement et Ville
- Catégorie et programme.

Pénalisation pour accompagnement non conforme

0,50 pt par le J.A. composition B

La musique doit être enregistrée seule. Elle peut être précédée d'un signal sonore mais pas du nom de l'équipe.

4.1.2 CHOIX DE LA MUSIQUE

Tous les exercices sont obligatoirement exécutés avec un accompagnement musical qui peut être orchestré.

La voix est autorisée comme un instrument (sans parole). Si la musique est un montage, il faut une unité entre les thèmes musicaux.

Un enchaînement sans accompagnement musical ne sera pas évalué.

Pénalisation par le JA compo B	
Accompagnement non conforme	0,50 pt
Manque d'unité entre 2 thèmes	0,20 pt
Interruption brutale	0,20 pt
Utilisation de musique de fond	0,20 pt

La musique ne doit pas s'interrompre brutalement et ne doit pas être monotone (rythme, vitesse, intensité).

4.1.3 CHOIX DES ENGINS

Consulter le programme UNSS en cours, ou la fiche Sport.

4.1.4 DUREE DE L'EXERCICE

La durée de l'exercice est de 1 mn 45 à 2 mn 15 pour les niveaux CEE et Excellence N2.

Le chronomètre est déclenché dès la mise en mouvement d'un ou plusieurs gymnaste(s) ou d'un ou plusieurs(s) engin(s). Il est arrêté dès l'immobilisation complète de tous les gymnastes (même en cas de perte d'engin à la fin de l'exercice).

Le non-respect de la durée réglementaire est pénalisé

0,05 pt par seconde en + ou en - par le J.A. composition B
--

4.1.5 MISE EN PLACE

La **mise en place** des gymnastes sur le praticable doit se faire rapidement et sans accompagnement musical.

Pénalisation

0,20 pt par le J.A. composition B

A la fin de la **mise en place**, tous les gymnastes doivent être sur le praticable dans la formation et dans la position prévue pour le début de l'exercice.

Un **court arrêt** des gymnastes et des engins est obligatoire entre la fin de la mise en place sur le praticable et le commencement de l'exercice.

Pénalisation

0,20 pt par le J.A. composition B

Dans la **position initiale**: les gymnastes ont chacun un engin ou, un ou plusieurs gymnastes tiennent tous les engins.

Il est interdit de commencer dans une position où **l'arrêt n'est pas autorisé** (grand écart, pont, crevette, ATR...).

Pénalisation

0,50 pt par le J.A. composition C

Au début une brève **introduction** musicale est admise, 8 temps maximum.

Pénalisation

0,20 pt par le J.A. composition B

Les gymnastes et la musique peuvent commencer simultanément ou le mouvement initial d'un ou plusieurs gymnastes peut précéder très légèrement le début de la musique.

4.1.6 FIN DE L'EXERCICE

Gymnastes et engins doivent être **immobiles** lorsque la musique s'arrête.

Sur la **position finale** : les gymnastes ont chacun un engin ou, un ou plusieurs gymnastes tiennent tous les engins.

Pénalisation :

- quel que soit le nombre de gymnastes encore en mouvement :
- pas de gymnaste en contact avec l'engin

0,20 pt par le J.O. exécution harmonie

En cas de sortie d'engin en fin d'enchaînement **après** l'arrêt de la musique : pas de pénalité pour sortie d'engin. Par contre la chute d'engin est pénalisée par le JO technique engin et ses conséquences également.

Il est interdit de terminer dans une **position** où l'arrêt n'est pas autorisé (grand écart, pont, crevette, ATR...).

Pénalisation

0,50 pt par le J.A. composition C

La **sortie** du praticable se fait sans musique.

Pénalisation

0,20 pt par le J.A. composition B

4.2 LA COMPOSITION C.E.E ET EXCELLENCE N2:

4.2.1 NOTATION DE LA COMPOSITION : 11 PTS

La notation de la composition est répartie en 6 rubriques :

- Espace,
- Échanges,
- Collaborations,
- Richesse corporelle,
- Richesse à l'engin,
- Musique.

Dans chaque rubrique :

- **Un contrat de base** (1pt) est demandé.
(5 pénalités de 0,20pt peuvent ainsi être déduites)
- **Une valorisation** (0.10 pt par paramètre) peut être attribuée même si le contrat de base n'est pas validé totalement, avec un maximum de 0.50pt ou de 1 pt en fonction de la rubrique.

Une **séquence** peut amener une **valorisation** pour plusieurs des paramètres, et le coup de cœur.

4.2.2 TABLEAU RECAPITULATIF JA A

ESPACE 2 Pts	ECHANGES 2 Pts	COLLABORATIONS 2 Pts
Contrat de base : 1 pt	Contrat de base: 1 pt	Contrat de base: 1 pt
• 6 formations différentes. • 2 formations décentrées. • Une petite et une grande formation. • Formation au sol. • Occupation de tout le praticable.	• 4 échanges. • Dont 2 par lancer en CEE et Excellence N2. • Dont un proche et un moyen. • En Excellence N2, 4 échanges doivent être en difficulté.	• 4 collaborations. • Utilisation des 3 modalités: cc, ce, ee.
Valorisation maximale: 1 pt	Valorisation maximale: 1 pt	Valorisation maximale: 1 pt
<u>Formations</u> • 7^{ème} formation. • 8^{ème} formation. • 9^{ème} formation. • 10^{ème} formation. • Changement ou jeu de niveau sur une formation. • Orientations différentes sur une même formation. • Se déplacer sur une formation. • Déplacer une formation. • 3 sous-groupes différents. <u>Déplacement (réalisé par au moins 2 gymns)</u> • Déplacement autre que vers l'avant. • Déplacement en courbe. <u>Coup de coeur</u>: 0 à 0,20 pt	<u>Nombre</u> • 5^{ème} échange. • 6^{ème} échange. <u>Variété des échanges</u> • Utilisation de 3 modalités différentes pendant l'enchaînement. • Varier le nombre des gymns : 3 sous-groupes différents. • Dans un même échange les gymns sont à des niveaux différents. • Combinaison de 2 modalités différentes sur un même échange . • Echange par lancer à grande distance (+4m). • 1^{ère} utilisation de la spécificité de l'engin au cours d'un échange par lancer (voir p 15) • 2^{nde} utilisation de la spécificité de l'engin au cours d'un échange par lancer (voir p 15) • Intégration d'un échange au cours d'un déplacement <u>Complexification des échanges : au moins 2 gymns</u> • Echange de dos ou de profil. • Lancer dans une position au sol. • Récupération d'un échange par lancer à grande distance, dans une position au sol. • Donner ou recevoir avec une partie du corps autre que la main ou l'avant-bras <u>Coup de coeur</u> : 0 à 0,20 pt	<u>Nombre</u> • 5^{ème} collaboration. • 6^{ème} collaboration. • 7^{ème} collaboration. • 8^{ème} collaboration. <u>Variété des collaborations</u> • Variété du nombre de gymnastes : 3 sous-groupes différents. <u>Complexification des collaborations</u> • Variation du nombre des gymnastes dans une collaboration. • Combinaison de modalités dans une collaboration . • Collaboration avec lancer. • Perte de repères visuels sur un lancer pendant une collaboration. • Intégration d'une collaboration dans un déplacement <u>Coup de coeur</u> : 0 à 0,20 pt

4.2.3 TABLEAU RECAPITULATIF JA B

RICHESSSE CORPORELLE 1.5 Pt	RICHESSSE A L'ENGIN 2 Pts	MUSIQUE 1,5 Pt																																							
Contrat de base : 1 pt	Contrat de base: 1 pt	Contrat de base: 1 pt																																							
Les 5 familles sont présentes. • Sautillés et pas rythmés • Sauts • Equilibres • Tours et pivots • Ondes et souplesses	• L'engin est toujours en mouvement. • Présence de toutes les familles. • Utilisation du plan vertical et horizontal pendant l'enchaînement.	• Respect du tempo (identification de la vitesse) (2 pénalisations au maximum). • Respect des phrases musicales (2 pénalisations au maximum).																																							
Valorisation maximale: 0.50pt	Valorisation maximale: 1 pt	Valorisation maximale: 0.50 pt																																							
<u>Variété des éléments</u> <table border="1"> <thead> <tr> <th>CEE :</th><th></th><th>Exc N2 :</th></tr> <tr> <th>2 éléments différents dans</th><th>pt</th><th>3 éléments différents dans</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2 familles</td><td>0,1</td><td>2 familles</td></tr> <tr> <td>3 familles</td><td>0,2</td><td>3 familles</td></tr> <tr> <td>4 familles</td><td>0,3</td><td>4 familles</td></tr> <tr> <td>5 familles</td><td>0,4</td><td>5 familles</td></tr> </tbody> </table> • Passage au sol • Réalisation de 2 éléments corporels de la même famille en série • Réalisation de 2 éléments de 2 groupes corporels différents simultanément par des sous-groupes	CEE :		Exc N2 :	2 éléments différents dans	pt	3 éléments différents dans	2 familles	0,1	2 familles	3 familles	0,2	3 familles	4 familles	0,3	4 familles	5 familles	0,4	5 familles	<u>Variété des éléments</u> (tous les gymns) <table border="1"> <thead> <tr> <th>CEE :</th><th></th><th>Ex N2 :</th></tr> <tr> <th>2 éléments différents dans</th><th>pt</th><th>3 éléments différents dans</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2 familles</td><td>0,1</td><td>2 familles</td></tr> <tr> <td>3 familles</td><td>0,2</td><td>3 familles</td></tr> <tr> <td>4 familles</td><td>0,3</td><td>4 familles</td></tr> <tr> <td>5 familles</td><td>0,4</td><td>5 familles</td></tr> <tr> <td>6 familles</td><td>0,5</td><td>6 familles</td></tr> </tbody> </table> <u>Manipulation</u> (au moins 2 gymns) • Enchaînement de 2 manipulations différentes dans une position au sol • Lancer hors du champ visuel • Rattraper hors du champ visuel • Manipulation dans le plan dorsal • Manipulation sans les mains • Lancer avec perte de repères visuels, rattraper • Manipulation de 2 engins différents ou non, par 1 gymn <u>Coup de cœur</u> : 0 à 0,20 pt	CEE :		Ex N2 :	2 éléments différents dans	pt	3 éléments différents dans	2 familles	0,1	2 familles	3 familles	0,2	3 familles	4 familles	0,3	4 familles	5 familles	0,4	5 familles	6 familles	0,5	6 familles	• Respect du style. • Utiliser les accents. • Utiliser les accents ponctuels de manière variée : corps et engin. • Jouer avec le tempo (double / dédouble). • Utiliser la mélodie pendant une séquence «ce qui se chante, pas ce qui se compte» • Utiliser l'intensité de la musique • Jeux rythmiques : sous-groupes utilisant des paramètres différents : (Canon, question réponse, cascades) • Utiliser des vitesses de travail différentes <u>Coup de cœur</u> : 0 à 0,20 pt
CEE :		Exc N2 :																																							
2 éléments différents dans	pt	3 éléments différents dans																																							
2 familles	0,1	2 familles																																							
3 familles	0,2	3 familles																																							
4 familles	0,3	4 familles																																							
5 familles	0,4	5 familles																																							
CEE :		Ex N2 :																																							
2 éléments différents dans	pt	3 éléments différents dans																																							
2 familles	0,1	2 familles																																							
3 familles	0,2	3 familles																																							
4 familles	0,3	4 familles																																							
5 familles	0,4	5 familles																																							
6 familles	0,5	6 familles																																							

4.3 ESPACE

2 pts

4.3.1 FORMATIONS

Une formation est une figure géométrique que je perçois. Les gymnastes peuvent réaliser des formations tous ensemble, ou utiliser les possibilités de sous-groupes. La variation des intervalles, niveaux ou orientations des gymnastes ne constitue pas une autre formation s'il n'y a pas de modification du dessin (ex : passer du petit cercle au grand cercle).

Cependant la variation des intervalles qui entraîne l'apparition de sous-groupes peut amener le juge à comptabiliser une autre formation.

La formation de départ n'est pas prise en compte si elle est quittée dès la mise en mouvement. La formation finale est par contre toujours comptabilisée (sauf en cas de répétition).

Remarque : une formation nettement visible est comptabilisée même si un gymnaste perd son engin et ne se trouve pas sur cette formation.

4.3.2 - DEPLACEMENTS - EVOLUTIONS

Les déplacements (ou encore évolutions) permettent aux gymnastes d'aller d'une formation à une autre.

4.3.3 - CONTRAT DE BASE

1 pt	▪ Six formations différentes au minimum sont demandées. ▪ Deux d'entre elles doivent être décentrées. ▪ Chaque composition doit comprendre au moins une petite et une grande formation. ▪ Une formation au sol ▪ Les gymnastes doivent utiliser toute la surface du praticable par le jeu des déplacements et du placement des formations dans l'espace.	Pénalisation par formation et exigence manquante du contrat de base : 0,20 pt par le JO Espace
------	--	---

4.3.4 VALORISATION

L'utilisation du paramètre doit être nettement visible pour le juge.

Chaque paramètre utilisé au moins une fois, est valorisé **de 0,10 pt** avec un maximum de 1 pt, coups de cœur compris.

FORMATIONS	1 pt	DEPLACEMENTS
		Pour qu'un critère de revalorisation soit comptabilisé, il est nécessaire qu'au moins <u>2 gymnastes</u> l'utilisent.
▪ 7 ^{ème} formation.		▪ Déplacement autre que vers l'avant.
▪ 8 ^{ème} formation.		▪ Déplacement en courbe.
▪ 9 ^{ème} formation.		
▪ 10 ^{ème} formation.		
▪ Changement ou jeu de niveau sur une formation.		
▪ Orientations différentes sur une même formation.		
▪ Se déplacer sur la formation.		
▪ Déplacer une formation.		
▪ 3 sous-groupes différents.		
Coup de Cœur : 0 pt à 0,20 pt		

4.4 ECHANGES

2 pts

4.4.1 L'ECHANGE:

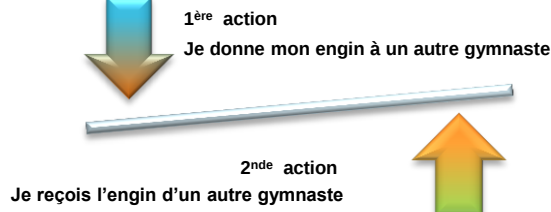
Un échange est composé de 2 actions

Il y a situation d'échange si tous les gymnastes tentent les 2 actions ci-dessus. Les actions peuvent être différentes : je donne par rouler, je reçois par lancer, par exemple.

Un échange est comptabilisé et analysé si plus de la moitié des gymnastes au moins réussissent l'échange (3/4, 3/5 ou 4/6).

Si l'échange n'est pas exécuté simultanément par les gymnastes, il doit être réalisé dans une succession rapide pour ne pas mettre les juges en difficulté

Attention : en CEE, si par suite **d'une perte d'engin** un gymnaste ne tente pas un échange, l'échange tenté par ses partenaires est toutefois analysé ; il est validé si un seul des autres gymnastes au maximum échoue.



4.4.2 LE CONTRAT DE BASE

1pt

- 4 échanges dont 2 par lancer* (tout le monde lance) en CEE et excellence N2.
- Varié la distance entre les gymnastes en utilisant les 2 paramètres suivants :
 - distance proche et distance moyenne.
- En Excellence N2, 4 échanges doivent être en difficulté.

Pénalisation par échange manquant et exigence manquante dans le contrat de base :
0,20 pt par le JO Echanges

* En corde, 1 seul échange par lancer corde nouée est autorisé dans le contrat de base.

4.4.3 VALORISATION

Chaque paramètre utilisé au moins une fois, est valorisé de 0,10 pt avec un maximum de 1 pt, coups de cœur compris.

NOMBRE D'ECHANGES	VARIETE DES ECHANGES
5 ^{ème} échange.	3 modalités différentes pendant l'enchaînement (lancer, rouler, donner, faire rebondir, faire glisser, échapper) ; sauf au ruban : 2.
6 ^{ème} échange.	Varié le nombre des gymnastes (3 sous-groupes différents).
	Dans un même échange : les gymnastes sont à des niveaux différents.
	Combinaison de 2 modalités différentes sur un même échange
	Lancer à grande distance (+ 4m)
	1 ^{ère} utilisation de la spécificité de l'engin au cours d'un échange par lancer *p15
	2 ^{nde} utilisation de la spécificité de l'engin au cours d'un échange par lancer *p15
	Intégration d'un échange au cours d'un déplacement.
	COMPLEXIFICATION (au moins 2 gymns)
	Echange de dos ou de profil.
	Lancer dans une position au sol.
	La récupération d'un lancer à grande distance (3m de hauteur minimum), dans une position au sol.
	Donner ou recevoir avec une partie du corps autre que la main ou l'avant-bras.
Coup de cœur : 0 à 0,20 pt.	



On entend par spécificité de l'engin au cours d'un échange par lancer, l'utilisation d'un lancer qui utilise par exemple une forme, un plan ou une trajectoire différente.

CORDE:	CERCEAU:	BALLON:	MASSUES:	RUBAN:
Lancer dans le plan oblique	Lancer cerceau à oblique	Lancer d'un ballon en frappant avec un autre ballon	Massue(s) sur une trajectoire oblique	Lancer en boomerang
Lancer corde ouverte et tenue par un seul bout	Lancer en renversement	Rattraper par un rouler sur le corps	Massue(s) en rotations horizontales	
Lancer corde ouverte et tenue par le milieu	Lancer cerceau à plat	Rattraper sur le dos des mains	Massue(s) à Plat	
Lancer avec saut en passage à travers	Lancer avec saut en passage à travers			
Lancer corde nouée, rattraper 1 main				
Lancer à l'horizontale corde pliée				

4.5 COLLABORATIONS



4.5.1 GENERALITES

Le caractère typique de l'exercice d'ensemble est la participation de chaque gymnaste au travail du groupe de façon homogène et dans un projet collectif.

La composition doit présenter des situations impliquant des relations ou collaborations entre gymnastes. La **collaboration** est une communication privilégiée où la réussite d'une partie des gymnastes est conditionnée par la qualité et la précision du travail de ses partenaires. Il n'est pas nécessaire que tous les gymnastes y participent

Elles peuvent se faire :

- avec ou sans contact avec un ou des partenaires,
- avec ou sans contact avec un ou des engins.

Modalités des collaborations :

Corps/corps (cc) : tourner en se tenant la main, sauter au-dessus d'un partenaire au sol...

Corps/engin (ce) : passer dans l'engin d'un partenaire, faire rouler son ballon sur le dos de l'autre...

Engin/engin (ee) : passer mon ballon dans le cerceau de l'autre, frapper nos massues dans une séquence rythmique...

Un échange qui n'est pas réalisé par tous les gymnastes est comptabilisé comme une collaboration engin/engin.

4.5.2 LES APPUIS PASSAGERS

Les collaborations entre les gymnastes doivent être choisies en respectant les caractéristiques essentielles de la G.R.S.

Un appui passager sans appui ou contact au sol est autorisé à condition qu'il n'y ait pas d'arrêt dans la position d'appui.

Toutes les prises d'appuis passagers sur un ou plusieurs partenaires, sans arrêt prolongé dans la position sont autorisées.

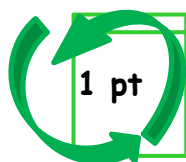
Un appui passager peut être utilisé sur une position de début et/ou de fin à la condition qu'il y ait contact au sol de tous les partenaires ; un léger statisme (appui prolongé sur un partenaire) peut être toléré dans ce cas.

Les éléments tels que: former des pyramides, porter statique sans appui au sol...sont des collaborations non autorisées

0,20 pt à chaque fois par le J.A. composition A

Dans le cadre d'une collaboration, les appuis avec renversement partiel ou total du corps sont autorisés en CEE

4.5.3 LE CONTRAT DE BASE



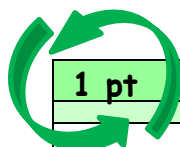
- 4 collaborations
- Utilisation des 3 modalités : cc, ce, ee.

Pénalisation par collaboration ou modalité manquante

0,20 pt par le JO Collaborations

4.5.4 VALORISATION

Chaque paramètre utilisé au moins une fois par 2 gymnastes minimum, est valorisé de 0,10 pt avec un maximum de 1pt, coups de cœur compris.



1 pt	NOMBRE	VARIETE	COMPLEXIFICATION
5ème collaboration.	Variété du nombre de gymnastes : 3 sous-groupes différents (par exemple : collaborations à 2, 3,4)	Variation du nombre de gymnastes, dans une même collaboration	
6ème collaboration.		Combinaison de modalités dans une collaboration	
7ème collaboration.		Collaboration avec lancer.	
8ème collaboration.		Perte de repères visuels sur un lancer pendant une collaboration.	
		Intégration d’une collaboration dans un déplacement.	
Coup de cœur : 0 à 0,20 pt			

4.6 RICHESSE CORPORELLE

1.5 pt

4.6.1 GENERALITES

Une famille est reconnue présente dans la composition à condition qu'un élément au moins soit tenté par tous les gymnastes simultanément ou successivement dans un temps rapide.

- ✓ Cet élément peut être identique ou différent, en difficulté ou non
- ✓ L'élément doit être réalisé avec une manipulation de l'engin.
- ✓ l'élément doit être réussi par plus de la moitié des gymnastes (3/4, 3/5, 4/6).



4.6.2 LE CONTRAT DE BASE

1 pt

Présence de toutes les familles :

- Sautillés et pas rythmés
- Sauts
- Equilibres
- Tours et pivots
- Ondes et souplesses

Pénalisation par famille manquante

0,20 pt par le JO Richesse corporelle

4.6.3 VALORISATION

Pour que la valorisation soit comptabilisée, il est nécessaire que les éléments soient tentés par tous les gymnastes et réussis par plus de la moitié (3/4, 3/5, 4/6).

0.5 pt

Variété des éléments dans une famille				Combinaisons
Passage au sol	En CEE, au moins 2 éléments différents	pt	En Exc N2, au moins 3 éléments différents	Réalisation de 2 éléments corporels de la même famille en série (2 reprises d'appui autorisées)
	dans 2 familles	0.10	dans 2 familles	Réalisation de 2 éléments corporels différents simultanément par des sous-groupes
	dans 3 familles	0.20	dans 3 familles	
	dans 4 familles	0.30	dans 4 familles	
	dans 5 familles	0.40	dans 5 familles	

4.6.4 ELEMENTS ACROBATIQUES

Les éléments acrobatiques ne sont pas obligatoires. S'ils existent, ils doivent être réalisés en liaison avec un élément technique à l'engin.

Absence de relation avec l'engin pendant une acrobatie

0.20 pt par le JA C

En CEE la composition peut comporter trois éléments acrobatiques au maximum, dont une seule « série ». [Une « série » d'éléments acrobatiques est l'enchaînement d'au moins 2 éléments.]

Attention : Chaque acrobatie ne peut être utilisée qu'une seule fois, sauf en « série ».

Chaque variante est considérée comme un élément acrobatique différent. La roue à 1 main n'est pas une variante de la roue à 2 mains. Exemple : Une roue sur les coudes, et une roue sur 2 mains sont des éléments différents.

En Excellence N2, le nombre d'éléments acrobatiques n'est pas limité. Une seule « série » est autorisée. Lorsqu'il y a enchaînement de 2 ou 3 éléments acrobatiques identiques, il n'y a pas répétition.

Comment comptabiliser les éléments acrobatiques ?

Un élément acrobatique, c'est soit :

• un même élément réalisé simultanément par tous les gymnastes ou par des sous-groupes,
• un même élément réalisé successivement en « cascade » ou en « canon » par chacun des gymnastes ou des sous-groupes,
• un élément acrobatique réalisé par 1 seul gymnaste ou 1 sous-groupe,
• une « série » acrobatique,
• des éléments différents réalisés en même temps ou en cascade rapide par tous les gymnastes.

Les éléments acrobatiques autorisés sont:

▪ Les roulades avant, arrière sans temps de suspension.
▪ La roue sur 1 ou 2 mains ou sur les avant-bras, sur la poitrine, sans temps de suspension.
▪ Les appuis sur 1 ou 2 mains ou sur les avant-bras sans arrêt à la verticale. ▪ Les appuis avec renversement <u>partiel</u> ou total du corps en Excellence. Ils sont autorisés en CEE uniquement dans le cadre d'une collaboration. ▪ Le scorpion est interdit en CEE
▪ L'appui facial sur la poitrine ou crevette n'est pas considéré comme une acrobatie. Les jambes peuvent dépasser la verticale. ▪ La crevette est autorisée en CEE, mais il est interdit de basculer en avant.

acrobatie ou élément non-conforme	0.20 pt par le JA C
--	------------------------

acrobatie, position initiale ou finale non autorisée	0.50 pt par le JA C
--	------------------------

Rappel : le grand écart n'est pas une acrobatie, mais comme pour le pont et la crevette, l'arrêt dans cette position n'est pas autorisé en début ou fin d'enchaînement.

4.7 RICHESSE A L'ENGIN

2 pts

4.7.1 GENERALITES



L'engin est toujours en mouvement. Mais il est toléré qu'il soit immobilisé lors d'une collaboration.

Un engin tenu est un engin bloqué à 1 ou 2 mains et/ou par le corps.

S'il est tenu de manière prolongée, c'est-à-dire pendant plus d'un élément corporel*, il est considéré comme statique. De même s'il est posé sur le sol.

*Par exemple :

- 2 éléments de déplacement ou de liaison (2 pas chassés).
- L'élément préparatoire à la difficulté plus la difficulté elle-même.
- 2 difficultés successives, même de même famille (2 sauts)...

Le ballon posé en équilibre sur la main, sans crispation ni blocage contre le poignet ou le corps, n'est pas considéré comme statique. C'est assimilé à une manipulation.

Le maniement insuffisant de l'engin (abus de manipulation à 2 mains du ballon et du cerceau, engin bloqué, abus de corde pliée en 2 ou nouée...) est pénalisé.

Maniement insuffisant

0,50 pt par le JA
composition B

4.7.2 LE CONTRAT DE BASE

1 pt

- L'engin est toujours en mouvement.
- Présence de toutes les familles.
- Utilisation du plan vertical et horizontal pendant l'enchaînement.

Pénalisation par famille manquante
et statisme

0,20 pt à chaque fois par le JO
Richesse Engin

La composition doit utiliser tous les types de maniement de l'engin ; une famille est reconnue présente dans la composition à condition :

- ✓ qu'un élément au moins soit tenté par tous les gymnastes simultanément ou successivement dans un temps rapide.
- ✓ que l'élément soit réussi par plus de la moitié des gymnastes (3/4, 3/5, 4/6).

Cet élément peut être identique ou différent, en difficulté ou non.

4.7.3 VALORISATION

VARIETE DES ELEMENTS DANS UNE FAMILLE			1 pt	VARIETE DE LA MANIPULATION
Pour que la revalorisation soit comptabilisée, il est nécessaire que les éléments soient tentés par <u>tous les gymnastes</u> et réussis par plus de la moitié (3/4, 3/5, 4/6).				Pour qu'un critère de variété de manipulation soit comptabilisé, il est nécessaire qu'au moins <u>2 gymnastes</u> l'utilisent.
en CEE, au moins 2 éléments différents.	pt	en EXC n2, au moins 3 éléments différents.		• enchaînement de 2 manipulations différentes dans une position au sol.
dans 2 familles	0,1	dans 2 familles		• lancer hors du champ visuel
dans 3 familles	0,2	dans 3 familles		• rattraper hors du champ visuel
dans 4 familles	0,3	dans 4 familles		• manipulation dans le plan dorsal.
dans 5 familles	0,4	dans 5 familles		• manipulation sans les mains.
dans 6 familles et +	0,5	dans 6 familles et +		• lancer, perte de repères visuels, rattraper.
				• manipulation de 2 engins différents, ou non par 1 gymn
Coup de cœur : 0 à 0,20 pt				

0 ,10 pt par paramètre utilisé au moins une fois avec un maximum de 1 pt, coups de cœur compris

En cas de double engin, toutes les familles doivent être représentées à chaque engin pour valider le CB et les revalorisations «variété des éléments ». Pour la variété de la manipulation, 2 gymnns suffisent quel que soit l'engin. Chaque JO valide les éléments et les revalorisations à son engin, puis les 2 JO mettent leur note ensemble.

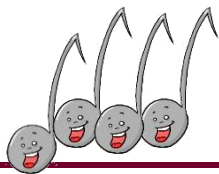
4.7.4 LES FAMILLES A L'ENGIN

Corde 	Cerceau 	Ballon 	Massues 	Ruban 
Maniements : balancés, circumductions, mouvements en 8.	Maniements : balancés, circumductions, mouvements en 8.	Maniements: balancés, circumductions, mouvements en 8.	Maniement : élans, balancés, circumductions, mouvements en 8.	Maniement : Elans, circumductions, mouvements en 8.
Lancers, rattrapés.	Lancers, rattrapés.	Lancers, rattrapés.	Lancers, rattrapés.	Lancers, rattrapés.
Sauts dans la corde.	Passages à travers ou par-dessus le cerceau.	Rebonds.	Moulinets.	Passage à travers ou au-dessus du ruban.
Sautillés.	Roulers sur le sol ou sur le corps.	Roulers sur le sol ou sur le corps.	Frappés.	Serpentins.
Rotations.	Rotations (autour d'un point)		Petits cercles.	Spirales.
Echappés de la corde (lancers à petite hauteur ou échappés d'une extrémité).	Renversements (rotations autour d'un axe).		Echappés.	Echappés.
			Mouvements asymétriques	
			Rappel : Un mouvement asymétrique (M.A.) est effectué avec les 2 massues tenues. Il est: - soit une combinaison de mouvements de familles différentes (petits cercles d'une massue et circumduction de l'autre bras). - soit la réalisation de mouvements de la même famille exécutés dans des plans différents.	
<u>Remarque</u> : il est également possible de faire des enroulés sur le bras ou une partie du corps. Ces éléments ne sont pas obligatoires.	<u>Remarque</u> : il est également possible de faire glisser le cerceau sur le sol. Ce travail n'est pas obligatoire.	<u>Remarque</u> : il est également possible de réaliser des rotations de ballon et des renversements avec ou sans mouvements circulaires des bras, le ballon en équilibre sur la main. Ces éléments ne sont pas obligatoires.	<u>Remarque</u> : Il est également possible d'effectuer des mouvements de glisser et de roulement. Ces éléments ne sont pas obligatoires.	

Une série c'est l'enchaînement d'au moins 2 éléments de manipulation

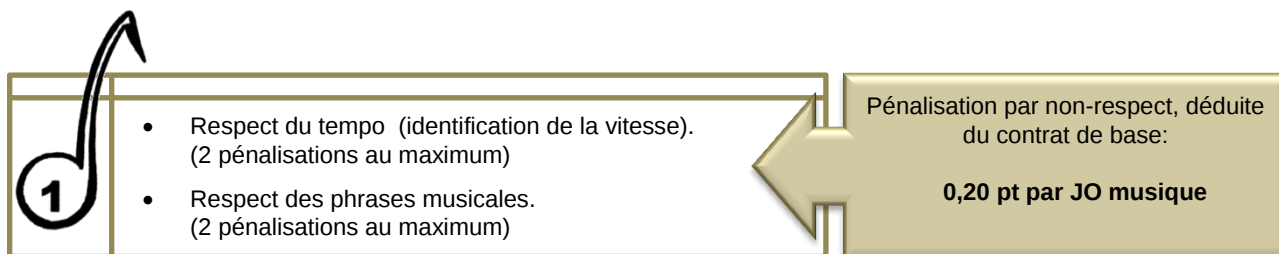
Par exemple : série de sautillés à la corde, de rotations au cerceau, de rebonds au ballon, de moulinets aux massues, d'élans au ruban.

4.8 MUSIQUE



La musique doit soutenir le projet chorégraphique. Son style et sa structure doivent être respectés. Il doit y avoir concordance entre la musique et le mouvement pour créer des alternances de vitesse ou d'intensité de travail.

4.8.1 LE CONTRAT DE BASE



4.8.2 VALORISATION

0,10 pt par paramètre utilisé dans la même séquence par **2 gymnastes au moins**, avec un maximum de 0,50 pt, coups de cœur compris.

0.5	MUSIQUE	VITESSE DE TRAVAIL
	• Respecter le style.	• Utiliser des vitesses de travail différentes pendant l'enchaînement.
	• Utiliser les accents.	
	• Utiliser les accents ponctuels de manière variée : corps et engin.	
	• Jouer avec le tempo (doubler, dédoubler).	
	• Utiliser la mélodie pendant une séquence (« ce qui se chante, pas ce qui se compte »).	
	• Utiliser l'intensité de la musique	
	• Jeux rythmiques : sous-groupes utilisant des paramètres différents : canons, question-réponse, cascade	
Coup de cœur : 0 à 0,20 pt		

4.9 DIFFICULTES EN CEE

L'orientation du programme CEE est de privilégier la recherche artistique.

Pour préserver cette orientation, **les ensembles CEE ne peuvent présenter plus de 5 difficultés supérieures corporelles.**

Les difficultés supérieures corporelles réalisées

- sans manipulation ou relation avec l'engin,
- réalisées lors des échanges

sont également prises en compte, **même si un seul des gymnastes les réalise.**

Les difficultés FIG non décrites dans le code UNSS sont interdites.
(Voir chapitre 6.2)

4.10 NOTATION DE L'EXCELLENCE

Pour préserver l'orientation du programme Excellence, la référence privilégiée est le **code UNSS** (voir chapitre 6). Le code FIG peut également être utilisé, et son évolution pouvant apporter des modifications de cette rubrique, lire la fiche sport de l'année en cours.

La composition doit comporter :

- **8 difficultés supérieures UNSS** : corporelles et / ou à l'engin.*
et
- **4 échanges différents en difficulté.** (Voir chapitres 4.4.2 et 6.4).

Il est aussi possible d'utiliser :

- **Des difficultés du Code FIG (A, B, C)** réalisées dans le respect des caractéristiques de base décrites. **Sont interdites** toutes les difficultés D et +, du Code FIG.

4.10.1 EXCELLENCE : ECHANGES EN DIFFICULTE

En cas de travail différencié lors d'un échange, celui-ci n'est comptabilisé comme échange en difficulté que si chacun des gymnastes réalise un des critères énoncés dans le tableau des difficultés.

4.10.2 EXCELLENCE : DIFFICULTES

La difficulté doit être tentée par tous les gymnastes. La difficulté doit être réalisée simultanément, ou successivement dans un temps rapide pour ne pas mettre les juges en difficulté.

Les difficultés peuvent être différentes pour les gymnastes. Dans ce cas, c'est le niveau de difficulté le plus bas qui est comptabilisé pour l'ensemble.

Elle est comptabilisée dès que plus de la moitié des gymnastes la réussit (3/5,4/6).

PENALISATIONS JA C

➤ **Abus de difficultés supérieures corporelles en CEE**

(à partir de la 6^{EME}) :

1,00 Pt par DIFFICULTE

➤ **Difficulté non autorisée, même si elle n'est réalisée que par un gymnaste :**

1,00 Pt par DIFFICULTE

➤ **Abus de difficultés corporelles sans manipulation (+ de 3) :**

0,50 Pt

➤ **Difficulté ou échange manquant en Excellence N2 :**

0.30 Pt par DIFFICULTE

➤ **L'écart toléré entre les pénalités de 2 JA C est de 0,30 pt**

4.11 ROLE DES PROFESSEURS J.A.

4.11.1 LE JUGE ARBITRE COMPOSITION A : JA A

Il supervise les J.O. qui jugent : l'espace, les échanges et les collaborations.

Il applique si nécessaire les pénalisations suivantes :

- collaboration non autorisée	0,20 pt à chaque fois
-------------------------------	-----------------------

4.11.2 LE JUGE ARBITRE COMPOSITION B : JA B

Il supervise les J.O. qui jugent : la richesse corporelle, la richesse à l'engin et la rubrique musique.

Il applique si nécessaire les pénalisations suivantes :

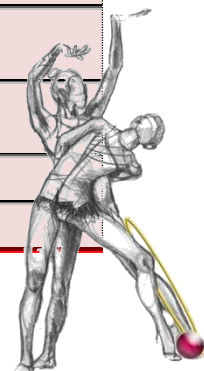
Tenue des gymnastes non-conforme.	0,50 pt
Engins non conformes.	1,00 pt
Accompagnement musical non-conforme.	0,50 pt
Manque d'unité entre les thèmes musicaux.	0,20 pt
Interruption brutale de la musique à la fin de l'exercice.	0,20 pt
Utilisation d'une musique de fond.	0,20 pt
Durée de l'enchaînement non réglementaire.	0,05 pt / sec. en + ou en -
Entrée ou la sortie du praticable en musique.	0,20 pt
Absence d'arrêt entre la mise en place et le début de l'exercice.	0,20 pt
Introduction musicale de plus de 8 temps.	0,20 pt
Maniement insuffisant de l'engin: abus de manipulation à 2 mains en ballon et cerceau, abus de corde pliée en 2 ou nouée...	0,50 pt

4.11.3 LE JUGE ARBITRE COMPOSITION C : JA C

En CEE : il comptabilise les difficultés et les acrobaties.

En Excellence N2: il comptabilise avec un 2nd JA C les difficultés et les échanges en difficulté, il vérifie les acrobaties et applique si nécessaire les pénalisations liées à ces rubriques.

CEE : difficulté supérieure corporelle en surnombre.	1,00 pt à chaque fois
Difficulté interdite.	1,00 pt à chaque fois
Abus de difficultés corporelles sans manipulation (+ de 3).	0,50 pt
Acrobatie, position initiale ou finale non autorisées (grand écart, crevette, pont, souplesse en CEE...).	0,50 pt
Acrobatie non-conforme (temps de suspension, arrêt à la verticale ou en grand écart, sans relation à l'engin ...).	0,20 pt
Élément ou série acrobatique en surnombre.	0,20 pt
Élément ou échange en difficulté manquant (excellence N2).	0,30 pt



Jugement de l'exécution



CHAPITRE 5

5. JUGEMENT DE L'EXECUTION

5.1 GENERALITES

Le jury exécution est composé de 3 groupes de juges ayant chacun leur domaine de jugement :

- la technique corporelle : 3.5 pts
- la technique à l'engin : 3.5 pts
- l'harmonie générale : 3 pts

Le juge exécution doit pénaliser tout ce qui nuit à l'homogénéité du groupe. Il note par dixième de points.

Il distingue les fautes fondamentales, les petites fautes et les fautes graves et note le nombre de gymnastes concernés.

5.1.1 LES FAUTES FONDAMENTALES :

Elles sont décomptées quand le maniement et/ou la technique corporelle sont incorrects **pendant une grande partie de l'enchaînement (au moins la moitié)**.

Elles font l'objet de pénalités sèches à retirer à la fin de l'enchaînement en plus des petites fautes et fautes graves.

1 ou 2 gymnastes en faute	0,30 pt
3 gymnastes et + en faute	0,50 pt

Elles concernent les 6 rubriques suivantes

A l'engin	Technique Corporelle
Prise libre	Alignement corporel
Mise à distance	Qualité des appuis
Continuité	Amplitude du mouvement

5.1.2 LES FAUTES GRAVES

Elles sont pénalisées à chaque fois de la façon suivante. Une faute grave commise par :

1 ou 2 gymnastes :	0,10 pt
3 ou 4 gymnastes :	0,20 pt
5 ou 6 gymnastes :	0,30 pt

5.1.3 LES PETITES FAUTES

Elles sont pénalisées de manière globale. Le nombre de gymnastes en faute est calculé.

La pénalité est de 1/10ème pour 4 petites fautes.

5 à 8 fautes	0,10 pt
9 à 12 fautes	0,20 pt
13 à 16 fautes	0,30 pt
17 à 20 fautes	0,40 pt
21 à 24 fautes	0,50 pt
25 à 28 fautes	0,60 pt
29 à 32 fautes	0,70 pt
33 à 36 fautes	0,80 pt
37 à 40 fautes	0,90 pt
41 à 44 fautes	1,00 pt
45 à 48 fautes	1,10 pt

49 à 52 fautes	1,20 pt
53 à 56 fautes	1,30 pt
57 à 60 fautes	1,40 pt
61 à 64 fautes	1,50 pt
65 à 68 fautes	1,60 pt
69 à 72 fautes	1,70 pt
73 à 76 fautes	1,80 pt
76 à 80 fautes	1,90 pt
+ de 80 fautes	2,00 pts

5.1.4 LES CHUTES

	<u>Elles font l'objet de pénalisations sèches :</u> Les pénalisations pour fautes de rythme et d'espace, consécutives à ces chutes sont déduites par le J.O. harmonie générale. Elles sont proportionnelles à leur importance.		Pénalisation pour chute d'engin : 0,10 pt par les JO technique à l'engin
			Pénalisation pour chute de gymnaste : 0,50 pt par les JO technique corporelle

Engin brisé : le gymnaste doit obligatoirement prendre un engin de remplacement pour poursuivre l'enchaînement et la substitution d'engin ne sera pas pénalisée. Les juges exécution harmonie pénaliseront les conséquences du bris d'engin (déplacement, perte de rythme)

5.2 JUGEMENT DE LA TECHNIQUE CORPORELLE

Type de fautes	Petites fautes	Fautes graves
Technique de base valable pour toutes les familles : travail fondamental.	• Tenue incorrecte des pieds, jambes, bras libre, tête et tronc.	• Incorrection très prononcée.
	• Manque de fluidité dans les mouvements.	• Grande raideur des mouvements.
	• Manque d'amplitude (hors maniement).	
Déplacements	• Manque de légèreté.	• Lourdeur très importante dans les déplacements.
	• Attaque par les talons.	
Equilibres	• Mouvement « parasite » pour se rééquilibrer.	• Pas ou sursauts supplémentaires pour se rééquilibrer.
		• Perte d'équilibre avec appui de la main au sol ou sur l'engin : 0,30 pt.
		• Perte totale d'équilibre, chute de gymnaste : 0,50 pt.
Tours et pivots	• Elévation sur ½ pointe(s), insuffisante.	• Pivot à pied plat.
Sauts	• Manque d'élévation.	
	• Manque de légèreté à la réception.	• Réception lourde.
Ondes	• Irrégularité dans le déroulement de l'onde.	• Onde totale du corps : pas de bascule du bassin.
	• La tête ne participe pas au mouvement.	• Cassure lombaire.
Travail de souplesse		• Cassure lombaire dans les extensions dorsales (manque d'étirement et de tonicité).



5.3 JUGEMENT DE LA TECHNIQUE A L'ENGIN

5.3.1 FAUTES COMMUNES A TOUS LES ENGIN

Type de fautes	Petites fautes	Fautes graves
Manipulation	Mise à distance légèrement insuffisante (bras relâchés).	Travail avec bras nettement fléchis et sans étirement du corps.
Plan	- Légère altération du plan de travail. - Manque de précision lors des changements de plans	- Altération marquée du plan de travail. - Changement de plan incorrect
Contact	Contact involontaire de l'engin avec le corps, le sol, un autre engin.	Contact avec altération dans le mouvement qui suit.
Transmission	A-coups (mouvement saccadé).	
Lancer Rattraper	Léger manque de concordance entre le mouvement du corps et le lancer.	Pas de participation du corps pendant le lancer.
	Léger manque de liaison entre la reprise et l'élément suivant.	Reprise avec arrêt de l'engin : interruption de la trajectoire ou impossibilité de réaliser l'élément suivant.
Chute d'engin		Chute d'engin : 0,10 pt (les fautes de placement et de rythme sont à ajouter).
Engin brisé	- Pas de pénalisation en exécution engin. - Pénalisation des conséquences par les juges « harmonie générale ».	

5.3.2 FAUTES TECHNIQUES A LA CORDE



Type de fautes	Petites fautes	Fautes graves
Technique de base	Tenue incorrecte de la corde.	Nœud involontaire dans la corde.
	Dessin de la corde déformé au cours d'un élément.	Corde sans forme au cours d'un élément : « en tas ».
		Perte d'un bout de la corde.
	Léger contact avec le corps.	Enroulement involontaire autour du corps.

5.3.3 FAUTES TECHNIQUES AU CERCEAU

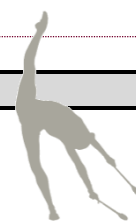
Type de fautes	Petites fautes	Fautes graves
Technique de base	Tenue incorrecte du cerceau.	
	Vibrations légères du cerceau.	
Lancers et rattrapés	Reprise sur le poignet.	Reprise sur le bras.
Rotations	Rotations irrégulières.	Glissement du cerceau sur l'avant-bras.
Renversements	Axe de renversement non précis.	Déplacement important du cerceau pendant le renversement au sol.
Roulers	Un ou deux sursauts au départ.	Sursauts pendant toute la trajectoire.
	Rouler incomplet sur une partie du corps.	

5.3.4 FAUTES TECHNIQUES AU BALLON



Type de fautes	Petites fautes	Fautes graves
Technique de base	• La main n'épouse pas la forme du ballon (ballon griffé ...).	• Prise du ballon type « handball ».
	• Appui du ballon contre l'avant-bras.	• Blocage marqué contre l'avant-bras.
Lancers et rattrapés	• Le ballon ne quitte pas la main par le bout des doigts.	• Rattraper en crochétant le ballon entre la main et l'avant-bras.
	• Lancer ou rattraper bras fléchi.	• Rattraper en bloquant fortement le ballon entre les deux mains.
	• Rattraper avec bruit.	
Rebonds	• Bruit lors du contact main/ballon.	• Raideur des bras, des jambes et du tronc.
	• Légère imprécision de la direction des rebonds.	• Trajectoires imprécises avec perte de rythme.
Roulers	• Un ou deux sursauts au départ.	• Sursauts durant toute la trajectoire.
	• Petite interruption lors de la reprise du ballon.	• Reprise du ballon en le saisissant par griffé.

5.3.5 FAUTES TECHNIQUES AUX MASSUES



Type de fautes	Petites fautes	Fautes graves
Tenue	• Massues non placées dans le prolongement des bras.	
	• Massues tenues par le col (sauf pour la réalisation d'un élément spécifique).	
Petits cercles et moulinets	• Prise insuffisamment relâchée.	
	• Mouvements irréguliers des engins.	• Poignets très écartés dans les moulinets.
Frappés	• Frappés manquant de légèreté.	

5.3.6 FAUTES TECHNIQUES AU RUBAN

Type de fautes	Petites fautes	Fautes graves
Technique de base	• Baguette non tenue par l'extrémité.	
	• Une partie du ruban ne participe pas au dessin.	• Arrêt complet du ruban.
	• Claquement du ruban.	• Nœud (puis pénaliser les conséquences).
Elans, balancés, circumductions, mouvements en 8	• Poignet cassé.	
	• Ruban mou.	
	• Déformation « parasite » du dessin lors d'une liaison.	
Serpentins et spirales	• Spirales non rondes ou serpentins non « pointus ».	
	• Dessin peu fourni.	
	• Dessin non régulier (taille).	
Lancers et rattrapés	• Le bout du ruban reste au sol.	• Arrêt complet du ruban dans la préparation du lancer.
	• Reprise incorrecte entraînant une rupture de dessin.	• Reprise très incorrecte, non corrigée dans l'élément suivant et entraînant un arrêt prolongé du dessin.

5.4 JUGEMENT DE L'HARMONIE GENERALE

Type de fautes	Petites fautes	Fautes graves
Placement sur la formation	Petit décalage (alignement, orientation, intervalle).	Erreur importante de placement.
Placement lors des évolutions	Imprécision du trajet pendant les déplacements.	Erreur importante de trajet pendant un déplacement.
Harmonie de l'équipe	Gestes non réalisés de manière identique : peu de différence.	Gestes pas du tout réalisés de manière identique.
		Contact involontaire entre gymnastes.
Perte de rythme	Sur une mesure.	Sur plusieurs mesures.
Arrêt non motivé	Sur une mesure.	Sur plusieurs mesures.
Fin de l'enchaînement		Pas en accord avec la musique. (0,20 pt quel que soit le nombre de gymnastes).
		Position finale : aucun gymnaste en contact avec un engin (0,20 pt)

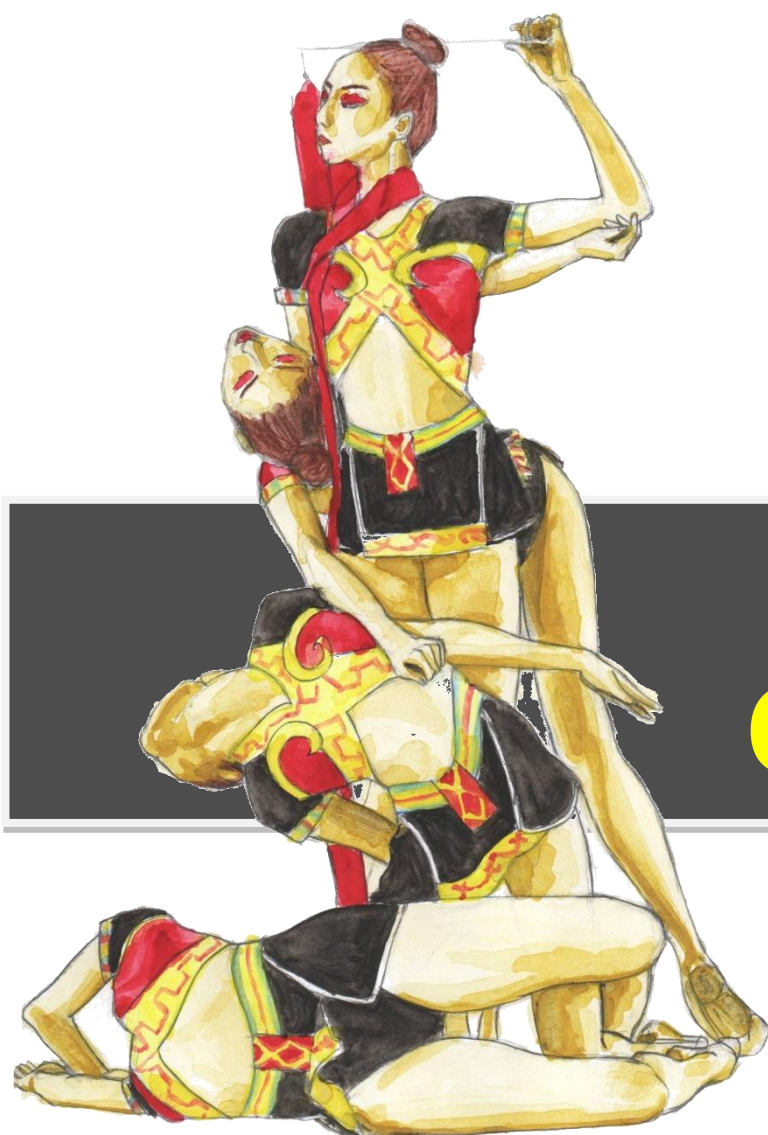
Remarque : en cas de prolongement de la faute, on peut cumuler 2, voire 3 fautes de rythme (R1R1R1)

5.5 PENALISATIONS DU J.A. HARMONIE

Contact au sol d'un engin en dehors du praticable	0,10 pt à chaque fois
Contact au sol d'un gymnaste en dehors du praticable	0,10 pt à chaque fois
Communication des gymnastes entre eux au cours d'enchaînement (voix)	0,50 pt à chaque fois
Substitution d'engin (sauf en cas de bris d'engin)	0,20 pt à chaque fois
Renvoi par une tierce personne	0,20 pt à chaque fois
Présentation tardive de l'équipe	0,50 pt
Entrée de l'équipe sur le praticable sans avoir été appelée	0,50 pt
Préparation dans l'aire de compétition	0,50 pt

Rappel :

En cas de sortie d'engin en fin d'enchaînement **après** l'arrêt de la musique : pas de pénalité pour sortie d'engin. Par contre la chute d'engin est pénalisée par le JO technique engin et ses conséquences également.



CHAPITRE 6

COTATION DES DIFFICULTES

6. COTATION DES DIFFICULTES

6.1 GENERALITES

Il existe des difficultés corporelles moyennes et supérieures.

Il existe des difficultés spécifiques à l'engin, moyennes et supérieures.

Une difficulté corporelle n'est comptabilisée que si elle est réalisée avec une manipulation*

- exemple : « faire rouler l'engin **puis** réaliser la difficulté **puis** récupérer l'engin » n'est pas valable.

	La réalisation <u>simultanée</u> ou <u>l'enchaînement immédiat</u> (sans temps d'arrêt ou élément intermédiaire) de deux difficultés moyennes à l'engin ou corporelles, (différentes ou non) sera considéré comme une difficulté supérieure.

En massues, si une massue est manipulée et l'autre statique, la difficulté peut être comptabilisée ; le gymnaste est pénalisé par le J.O. composition engin, pour statisme de la 2nde massue si celle - ci est immobile pendant plus d'un élément.

6.2 LE TRAVAIL CORPOREL

6.2.1 LES EQUILIBRES

Pour qu'une difficulté d'équilibre soit comptabilisée, l'arrêt doit être nettement visible sur l'appui d'équilibre.

DIFFICULTES MOYENNES		DIFFICULTES SUPERIEURES	
DM.1 : Equilibre fessier, jambes fléchies.		DS.1 : Equilibre fessier, jambes tendues.	
DM.2 : Equilibre à genou, jambe libre fléchie, pied près du sol : en avant ou latérale.		DS.2 : Equilibre à genou, cuisse proche de l'horizontale, jambe libre tendue : en avant ou latérale.	
DM.3 : Sur un pied à plat ou sur ½ pointe, équilibre en retiré. Jambe d'appui tendue ou fléchie			
DM.4 : Sur un pied à plat ou sur ½ pointe, genoux serrés. Jambe d'appui tendue ou fléchie			
DM.5 : Sur un pied à plat, jambe libre tendue devant, sur le côté ou derrière et cuisse à l'oblique basse. Jambe d'appui tendue ou fléchie		DS.5 : Sur un pied à plat ou ½ pointe, jambe libre tendue devant, sur le côté, ou derrière et cuisse proche de l'horizontale. Jambe d'appui tendue ou jambe d'appui fléchie	
DM.6 : Sur un pied à plat, jambe libre fléchie devant, ou sur le côté, cuisse proche de l'horizontale. Jambe d'appui tendue ou fléchie		DS.6 : Sur un pied à plat ou ½ pointe, jambe libre fléchie derrière, et cuisse proche de l'horizontale (attitude).	
		DS.7 : Sur un genou, un pied à plat ou ½ pointe, avec jambe libre levée pied au niveau de la tête. La jambe sera tenue ou non.	
DM.8 : Equilibre pied à plat avec placement du buste en dehors de la verticale : en boule.		DS.8 : Equilibre sur ½ pointe avec placement du buste en dehors de la verticale : en boule.	
DM.9 : Idem DM8 avec extension arrière.		DS.9 : Idem DS8 avec extension arrière.	
		DS.10 : Equilibre cosaque	

6.2.2 LES TOURS ET PIVOTS

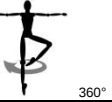
Les tours s'effectuent sur les 2 pieds, les genoux, les fesses ou le dos.

Les pivots s'effectuent sur un pied (une ½ pointe). Pour que la difficulté soit comptabilisée, **il faut que les degrés de rotation exigés soient respectés**. Si le pivot est réalisé pied à plat, il est comptabilisé mais pénalisé en exécution.

DIFFICULTES MOYENNES		DIFFICULTES SUPERIEURES	
DM.1 : Tour soutenu ou enveloppé.			
DM.2 : Tour détourné.			
DM.3 : Série de 2 tours (ou plus) sur 2 pieds, sur place ou en déplacement.		DS.3 : Série de 2 pivots sur 1 pied, jambe libre en retiré. (piqués tournés)	
DM.4 : Pivot de 360° en retiré avec jambe libre basse.		DS.4 : Pivot de 540° en retiré avec jambe libre basse.	
		DS.5 : Pivot de 360° en retiré avec, cuisse proche de l'horizontale.	
DM.6 : Pivot de 360° avec jambe libre tendue, à l'oblique basse.		DS.6 : Pivot de 360° avec jambe libre tendue, cuisse proche de l'horizontale, avec ou sans fouetté.	
DM.7 : Pivot de 180° en attitude avant		DS.7 : Pivot 360° en attitude avt ou arr.	
		DS.8 : Pivot de 360° avec placement du buste en dehors de l'axe vertical, en avant.	
		DS.9 : Pivot de 360° avec placement du buste en dehors de l'axe vertical, en arrière.	
		DS.10 : Pivot de 360° sur jambe d'appui nettement fléchie, position de la jambe libre au choix.	
DM.11 : Pivot cosaque 180°		DS.11 : Pivot cosaque 360°	

6.2.3 LES SAUTS

Les sauts sont caractérisés par une **élévation nettement visible** et une **forme** bien définie.

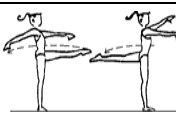
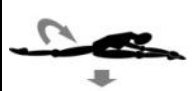
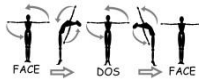
DIFFICULTES MOYENNES		DIFFICULTES SUPERIEURES	
DM.1 : ½ Volte Impulsion et réception 1 ou 2 pieds.	 180°	DS.1 : Volte Impulsion et réception 1 ou 2 pieds.	 360°
DM.2 : ½ Volte 180° avec 1 jambe en retiré.	 180°	DS.2 : Volte 360° avec 1 jambe en retiré.	 360°
DM.3 : Saut Groupé		DS.3 : Saut Groupé Avec ½ volte	
		DS.4 : Saut Cambré	
DM.5 : Saut de Chat avec ½ tour.	 80°	DS.5 : Saut de Chat avec tour complet.	 360°
DM.6 : Saut Ciseau avant		DS.6 : Saut Ciseau arrière	
DM.7 : Fouetté avec ½ tour du buste.		DS.7 : Fouetté avec ½ tour de buste et changement de jambe.	
		DS.8 : Fouetté FIG Avec ½ tour de buste, sans changement de jambe.	
DM.9 : Cabriole Avant, côté, arrière (frappé de jambes)			
DM.10 : Cosaque.		DS.10 : Cosaque avec ½ tour	
DM.11 : Sissonne (appel 2 pieds, réception 1 pied).	 Sissonne	DS.11 : Saut Boucle Impulsion 1 ou 2 pieds.	
DM.12 : Saut de Biche		DS.12 : Saut de Biche ½ tour	
		DS.13 : Biche boucle	
DM.14 : Enjambé sous l'horizontale	 120°	DS.14 : Enjambé Ecart des jambes proche de l'horizontale.	 Enjambé 180°
		DS.15 : Carpé	

6.2.4 LES ONDES ET SOUPLESSES

Les ondes sont créées par le déroulement successif des articulations. Il existe des ondes du buste et des bras. Pour que la difficulté soit comptabilisée l'onde doit être totale.

Les souplesses sont des mouvements nécessitant des capacités articulaires exceptionnelles.

Pour que la difficulté soit comptabilisée, l'amplitude doit être importante.

DIFFICULTES MOYENNES		DIFFICULTES SUPERIEURES	
DM.1 : Onde totale du corps, latérale ou antéropostérieure.			
		DS.2 : Passage de la jambe depuis l'oblique devant, à la position arabesque par ½ tour du tronc ou inversement	
		DS.3 : Rond de jambe jusqu'à la position arabesque : passage de la jambe de l'avant vers l'arrière, jambe proche de l'horizontale.	
DM.4 : Extension dorsale à l'horizontale à genou avec 1 jambe dégagée, avec ou sans appui de la main au sol.		DS.4 : Flexion dorsale à l'horizontale debout ou à genou sans appui de la main.	
DM.5 : Extension dorsale en appui sur 2 pieds et une main.			
DM.6 : Relever du pont en appui sur 2 pieds et 1 main.		DS.6 : Descente en pont : glisser sur le dos des mains (sans marquer l'arrêt), puis sur le dos.	
DM.7 : Grande fente avant proche du grand écart		DS.7 : Grande fente avant avec extension du buste vers l'arrière	
DM.8 : Grand écart passager au sol.		DS.8 : Passage au sol par le grand écart, inclinaison du tronc sur 1 jambe et roulade latérale en restant en grand écart.	
DM.9 : Couché sur le ventre : élévation du tronc jusqu'à la flexion dorsale avec aide (main, engin, partenaire).		DS.9 : Couché sur le ventre : élévation du tronc jusqu'à la flexion dorsale (cobra ou relevé de buste).	
DM.10 : Crevette		DS.10 : Scorpion	
DM.11 : Descente sur les cous-de-pied buste vertical.		DS.11 : Descente sur les cous-de-pied avec extension dorsale.	
DM.12 : Assis sur les talons, se lever, passer sur la pointe des pieds. (remontée sur les cous-de-pied).		DS.12 : Assis sur les talons, se lever avec une onde totale du corps, passer sur la pointe des pieds. (remontée sur les cous-de-pied).	
DM.13 : Tour tonneau sur 2 pieds.		DS.13 : Tour plongé (illusion) en appui sur 1 pied (avec ou sans : effleurer le sol avec une partie du corps).	
DM.14 : Penché en appui sur un pied avec aide des mains, jambe libre proche de la verticale.		DS.14 : Penché en appui sur un pied sans aide des mains, jambe libre proche de la verticale.	

6.3 TRAVAIL A L'ENGIN

6.3.1 DIFFICULTES COMMUNES A TOUS LES ENGIN :

DIFFICULTES MOYENNES	
DM 1	Circumduction complète (ou demi-circumduction) ou mouvement en 8 dans différents plans avec mouvement ample du buste
DM 2	Manipulation sans les mains
DM 3	Lancer ou rattraper sur un saut en élément

DIFFICULTES SUPERIEURES	
DS 1	Circumduction complète ou mouvement en 8 dans différents plans avec onde du corps.
DS 2	Manipulation sans les mains sur DM
DS 3	Lancer ou rattraper sur un saut en DM
DS 4	Lancer ou rattraper sans l'aide des mains
DS 5	Lancer ou rattraper hors du champ visuel
DS 6	Lancer ou rattraper dans une position au sol
DS 7	Lancer, perte de repère visuel et rattraper
DS 8	Saut de DM réalisé avec la transmission de l'engin sous une ou deux jambes.

Une série c'est l'enchaînement d'au moins 2 éléments de manipulation.



6.3.2 CORDE : DIFFICULTES SPECIFIQUES

➡ Les sautillés dans la corde

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.1 : Sautillé avec double tour de la corde en avant.	DS.1 : Deux sautillés avec double tour de la corde à chaque fois.
DM.2 : Série de sautillés arrières.	DS.2 : Un double tour en arrière.
DM.3 : Série de sautillés en avant avec alternance des appuis (1 pied, 2 pieds).	
DM.4 : Série de sautillés avant avec alternance des bras ouverts et croisés.	DS.4 : Série de sautillés en arrière avec alternance des bras ouverts et croisés.
DM.5 : Série de sautillés avec ½ tour, avec pas intermédiaire chaque fois.	DS.5 : Série de sautillés avec ½ tour, sans pas intermédiaire.
DM.6 : Sautillé arrière, tour complet du corps et passage de la corde dans le plan vertical, 2nd sautillé arrière (sans changement de vitesse de la corde), avec appuis intermédiaires.	

➡ Les Sauts dans la Corde

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.7 : Saut de chat avec passage dans la corde.	
DM.8 : Saut de DM avec passage dans la corde.	DS.8 : Saut de DM avec double tour de corde.
	DS.9 : Saut de DM réalisé au-dessus de la corde pliée et tenue à 2 mains.
DM.10 : Saut groupé en avant dans la corde pliée en 2 et tenue à 2 mains.	DS.10 : Saut groupé en arrière dans la corde pliée en 2 et tenue à 2 mains.

➡ Les Maniements : Balancers – Circumductions - Mouvement en 8 – Rotations

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.11 : Rotations puis transmission (changement de main) en dehors du champ visuel corde pliée en 2 (plan vertical dorsal).	
DM.12 : Transmission de la corde sous une jambe.	
DM.13 : Manipulation de la corde ouverte tenue à 1 bout ou au milieu.	



LANCERS - RATTRAPERS

Attention - Tous les lancers corde pliée en 2, se font à moyenne ou grande hauteur.

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.14 : Lancer en rotation de la corde nouée, rattraper à une main.	DS.14 : Lancer en rotation de la corde pliée en 2, rattraper.
DM.16 : Lancer de la corde ouverte	DS.15 : Lancer de la corde déployée (tenue par un bout), rattraper la corde, après un tour complet (de la corde).
	DS.16 : Lancer de la corde ouverte tenue par les 2 bouts, après un passage à travers, et avec un tour complet de la corde, rattraper.
DM.17 : Lancer de la corde nouée pendant la suspension d'un saut en élément.	DS.17 : Lancer de la corde nouée et rattraper pendant la suspension d'un saut de difficulté moyenne.



Les Echappés

Ce sont les lancers à petites hauteurs ou les échappés d'une extrémité.

Les D.M. suivantes peuvent aussi se réaliser avec des petits lancers.

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.18 : Echapper une extrémité, puis rattraper dans une suspension pour franchir la corde.	DS.18 : Echapper une extrémité dans la suspension d'un saut de DM qui franchit la corde, et rattraper.
DM.19 : Echapper une extrémité en dehors du champ visuel.	DS.19 : Echapper une extrémité, puis rattraper en dehors du champ visuel.
DM.20 : Echapper une extrémité, puis rattraper dans une position au sol.	DS.20 : Echapper une extrémité, tour avec perte de repère visuel, et reprise
	DS.21 : Echapper, tour libre (« manivelle »), et reprise.



6.3.3 CERCEAU : DIFFICULTES SPECIFIQUES

Pour les roulés et les renversements sur le sol, les difficultés corporelles ne sont comptabilisées que lorsqu'elles sont réalisées pendant la mise en action de l'engin ou pendant sa récupération (exception : DS 5, DS 9).

➡ ROULERS

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
	DS.1 : Passage au travers du cerceau qui roule sans prendre celui-ci.
DM.2 : Rouler en cercle (rétro ou pas) et reprise du cerceau, dans une position (au sol ou debout) sans aucun déplacement de la gymnaste.	
DM.3 : Roulement sur une partie du corps.	DS.3 : Long roulement sur les 2 bras.
	DS.4 : Long roulement sur 2 parties du corps couché au sol.
	DS.5 : Saut de difficulté moyenne au-dessus du cerceau qui roule.
DM.6 : Rétro du cerceau avec un élément corporel.	DS.5 : Rétro avec reprise de manipulation avec les pieds

➡ RENVERSEMENTS (TOUPIES)

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.7 : Renversement autour de l'axe, le cerceau posé sur la paume ouverte.	DS.7 : Renversement autour de l'axe, le cerceau posé sur une autre partie du corps.
DM.8 : Renversement autour de la main.	
DM.9 : Toupie au sol, avec passage de la jambe par-dessus.	DS.9 : Toupie au sol, saut en moyenne par-dessus.
	DS.10 : Cerceau tenu d'une main, renversement sur l'axe et changement de main dans le dos, en tournant sur soi-même sans interrompre le mouvement.

➡ ROTATIONS

DIFFICULTES MOYENNES	
DM.11 : Rotations verticales avec changement de main dans le dos sans interrompre les rotations.	
DM.12 : Série de rotations autour d'une partie du corps autre que la main.	
DM.13 : Rotations horizontales avec changement de main (sans arrêt).	DS.13 : Rotations horizontales avec changement de main (sans arrêt, sur un élément corporel)



➡ MANIEMENTS : ELANS - BALANCERS - CIRCUMDUCTIONS

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.14 : Transmission du cerceau en dehors du champ visuel dans le plan vertical dorsal avec une rotation du cerceau lors du changement de main, sur élément corporel	DS.14 : Transmission du cerceau en dehors du champ visuel dans le plan vertical dorsal avec une rotation du cerceau lors du changement de main, sur DM

➡ LANCERS - RATRAPERS

Tous les lancers se font à moyenne ou grande hauteur.

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.15 : Lancer, puis rattraper après au moins 2 renversements complets.	DS.15 : Lancer, puis rattraper à l'intérieur après au moins 2 renversements complets.
DM.16 : Lancer en rotation, rattraper en rotation, relancer immédiatement dans la rotation.	

➡ PASSAGES A TRAVERS

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.17 : Série de sautillés, passage à travers en avant ou arrière.	DS.17 : Saut de DM avec passage à travers.
DM.18 : Série de sautillés avec ½ tour, avec pas intermédiaire chaque fois.	DS.18 : Série de sautillés avec ½ tour, sans pas intermédiaire.

6.3.4 BALLON : DIFFICULTES SPECIFIQUES



Pour les roulers et les rotations du ballon sur le sol, les difficultés corporelles ne sont comptabilisées que lorsqu'elles sont réalisées pendant la mise en action de l'engin ou pendant sa récupération.

➡ ROULERS

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.1 : Long rouler libre sur au moins 2 parties du corps.	DS.1 : Long rouler libre sur au moins 2 parties du corps, couché au sol.
	DS.2 : Long rouler libre sur au moins 2 parties du corps, hors du champ visuel.
	DS.3 : Série de 3 roulers différents et successifs.

➡ REBONDS ACTIFS

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.4 : Série de rebonds actifs avec changement de rythme.	DS.4 : Série de rebonds actifs avec perte de repères visuels.
DM.5 : Rebond actif sans les mains.	
DM.6 : Rebond avec saut au-dessus du ballon.	DS.6 : Rebond actif avec saut de difficulté moyenne au-dessus du ballon.

➡ BALLON EN EQUILIBRE - MOUVEMENTS CONDUITS

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.7 : Ample mouvement en 8 complet à l'horizontale avec accompagnement du tronc	

➡ LANCERS - RATTRAPERS

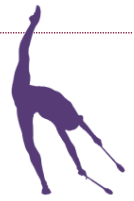
Tous les lancers se font à **moyenne ou grande** hauteur.

Les rattrapés peuvent se faire avec 1 ou 2 mains, ou toute autre partie du corps.

Si le ballon rebondit avant d'être rattrapé, la difficulté est déclassée (D.S. en D.M. ; D.M. en élément).

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.8 : Lancer hors du champ visuel à moyenne hauteur	DS.8 : Rattraper sans blocage du ballon avec un rouler du ballon sur le corps

6.3.5 MASSUES : DIFFICULTES SPECIFIQUES



En massues, si une massue est manipulée et l'autre statique, la difficulté peut être comptabilisée ; le gymnaste est pénalisé par le J.O. composition engin, pour statisme de la 2^{de} massue si celle-ci est immobile pendant plus d'un élément.

➡ MOULINETES

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.1 : Toutes les séries moulinets dans les différents plans.	DS.1 : Série de moulinets avec description d'un grand ½ cercle dans le plan vertical.

➡ MOUVEMENTS ASYMETRIQUES

Un mouvement asymétrique (M.A.) est effectué avec les 2 massues tenues. Il est :

- soit une combinaison de mouvements de familles différentes (petits cercles d'une massue et circumduction de l'autre bras)
- soit la réalisation de mouvements d'une même famille exécutés dans des plans différents

Les petits cercles avec décalage ou exécutés dans des directions différentes ne sont pas des M.A. parce qu'ils ont la même forme et la même amplitude.

DIFFICULTES MOYENNES
DM.2 : Tous les mouvements asymétriques.

➡ PETITS LANCERS et ÉCHAPPERS

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.3 : Série de petits lancers d'une ou 2 massues, immédiatement enchaînés (type jonglage).	
DM.4 : Echapper des 2 massues simultanément en sens inverse, reprise après une rotation complète.	DS.4 : Echapper des 2 massues simultanément reprise après une double rotation complète.
DM.5 : Echapper d'une massue en dehors du champ visuel.	DS.5 : Echapper des 2 massues simultanément en dehors du champ visuel.
DM.6 : Echapper d'une massue, rattraper hors du champ visuel.	DS6 : DM.6 et DM.7 réalisées simultanément
DM.7 : Echapper d'une massue, rattraper sans les mains.	

➡ LANCERS - RATRAPERS

« Tous les lancers se font à **moyenne ou grande hauteur**. Les lancers à petite hauteur (échappés) ne sont pas valables. »
Il n'est pas nécessaire de lancer les 2 massues pour obtenir une difficulté

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.8 : Lancer rattraper d'1 massue, avec manipulation de la 2 ^{ème} massue.	DS.8 : Lancer simultané ou légèrement décalé des 2 massues. La 2 ^{de} massue doit être lancée avant la réception de la première.
	DS.9 : Lancer asymétrique.
	DS.10 : Grand lancer des 2 tenues dans 1 main (tête-bêche)

➡ MANIEMENT

DIFFICULTES MOYENNES
DM.11 : Rouler sur le corps.



6.3.6 RUBAN : DIFFICULTES SPECIFIQUES

➡ SERPENTINS

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.1 : Serpentins sans interruption avec description d'un grand cercle dans le plan vertical, pendant un tour sur 2 pieds.	
DM.2 : Serpentins au sol et passage au-dessus du ruban sans interrompre le dessin.	DS.2 : Serpentins au sol et saut en DM au-dessus du ruban sans interrompre le dessin.
DM.3 : Exécution consécutive de serpentins descendant puis remontant (ou vice-versa) dans le plan vertical.	
	DS.4 : Saut de DM avec serpentins au-dessus de la tête.

➡ SPIRALES

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.5 : Spirales sans interruption avec description d'un grand cercle dans le plan vertical, pendant un tour sur 2 pieds.	DS.5 : Spirales sans interruption avec description d'un grand cercle dans le plan horizontal, avec une circumduction du buste.
DM.6 : Spirales au sol et passage au-dessus du ruban sans interrompre le dessin.	DS.6 : Spirales au sol et saut DM au-dessus du ruban sans interrompre le dessin.
DM.7 : Spirales autour de la baguette et du bras, (tire-bouchon), sans échapper de la baguette.	DS.7 : Spirales autour de la baguette et du bras, (tire-bouchon), avec échapper de la baguette.

➡ ELANS –CIRCUMDUCTIONS - MVTS en 8

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.8 : Série d'élans avec passage par-dessus le ruban à chaque fois.	DS.8 : Série d'élans avec passage par-dessus le ruban à chaque fois et changement d'orientation.
DM.9 : Mouvements en 8 avec passage dans les boucles à chaque fois (2 mouvements en 8 complets au minimum).	
DM.10 : Série de circumductions avec passage à travers le ruban à chaque fois.	DS.10 : Série de circumductions avec passage à travers le ruban à chaque fois, avec changement d'orientation.
DM.11 : Transmission dans le plan dorsal sans interruption du dessin.	

➡ ECHAPPERS - LANCERS - RATTRAPERS

DIFFICULTES MOYENNES	DIFFICULTES SUPERIEURES
DM.12 : Echapper du ruban.	DS.12 : Lancer du ruban : l'extrémité du ruban doit décoller du sol.
	DS.13 : Echapper du ruban, puis reprise dans le plan dorsal.
	DS.14 : Lancer boomerang.



6.4 LES ECHANGES EN DIFFICULTE

- 1 • Il n'y a qu'une seule catégorie d'échanges en difficulté donc pas de différenciation entre DM et DS.
- 2 • Tous les échanges réalisés dans les formes mettant en jeu des difficultés corporelles ou à l'engin, sont considérés comme échanges en difficulté
- 3 • Les difficultés corporelles peuvent être réalisées au départ, pendant l'envol ou à la réception des engins.
- 4 • Lorsqu'une distance minimale est imposée, il faut que chaque engin ait parcouru cette distance (mesurée au sol). Si des gymnastes lancent à 4 mètres et reçoivent à 2 mètres après s'être rapprochés, les engins n'ont pas parcouru les 4 m
- 5 • Dans le cas où les engins restent sur place au sol (« toupie » des cerceaux, rouler des massues) et où ce sont les gymnastes qui se déplacent, l'échange n'est pas considéré en difficulté.
- 6 • Aux massues, l'échange d'une seule massue est suffisant pour le valider

6.4.1 ECHANGES COMMUNS A TOUS LES ENGINES

ECHANGES en DIFFICULTES	
1	Lancer ou rattraper sur un saut
2	Lancer ou rattraper sans l'aide des mains
3	Lancer ou rattraper hors du champ visuel
4	Lancer ou rattraper dans une position au sol
5	Lancer, perte de repère visuel et rattraper
6	Lancer à + de 4m avec élément corporel (lancer, vol, reprise)
7	Départ ou réception de l'engin pendant un élément acrobatique.
8	Lancers successifs sans préparation intermédiaire : lancer, recevoir, relancer immédiatement
9	Lancer l'engin dans une direction (à l'exclusion d'un lancer vertical) et se déplacer (2 mètres minimum) dans une autre direction pour rattraper un autre engin.
10	Echange mettant en jeu une difficulté corporelle (départ, envol ou reprise de l'engin)
11	Echange mettant en jeu une difficulté spécifique à l'engin

6.4.2 ECHANGES SPECIFIQUES

➡ ECHANGES EN DIFFICULTE PAR ROULER OU GLISSER

Maniement d'engin	Engins	Rapport entre les gymnastes	Mouvements corporels ou à l'engin
ROULER GLISSER		6m départ de dos	12. Sans repères visuels réception de face ou de dos sans déplacement.

➡ ECHANGES EN DIFFICULTE PAR TRANSMISSION

Cas particulier du ruban: toute transmission de l'engin en mouvement (spirales, serpentins, élan, circumduction), sans interrompre celui-ci, même s'il n'y a pas de difficulté corporelle est considérée comme un échange en difficulté.

Maniement d'engin	Engins	Rapport entre les gymnastes	Mouvements corporels ou à l'engin
TRANSMISSION	ruban		13. Spirales, serpentins, élans, grandes circumductions.

➡ ECHANGES EN DIFFICULTE PAR REBOND ACTIF (BALLON)

Les réceptions peuvent se faire à 1 ou 2 mains ou avec toute autre partie du corps.

Maniement d'engin	Engins	Rapport entre les gymnastes	Mouvements corporels ou à l'engin
REBOND ACTIF	ballon		14. Difficulté corporelle pendant le déplacement de l'engin.
			15. Elément acrobatique pendant le déplacement de l'engin.
		Départ de dos	16. Vers l'arrière avec un saut par-dessus le ballon.
		Au sol	17. Echange dans une position au sol à 4 m minimum, reprise dans une position au sol

➡ ECHANGES EN DIFFICULTE DES 2 MASSUES

Maniement d'engin	Engins	Rapport entre les gymnastes	Mouvements corporels ou à l'engin
2 MASSUES	massues		18. Lancer d'une massue et transmission, rouler ou glisser de la 2nde puis réception de la massue échangée par lancer. Le départ de la 2nde massue doit se faire avant d'avoir reçu la massue lancée
			19. Lancer des 2 massues simultanément ou alternativement. Dans le cas de lancers alternatifs, la 2nde massue doit être lancée avant réception de la 1ère massue.

➡ ECHANGES EN DIFFICULTE PAR LANCER

Maniement d'engin	Engins	Rapport entre les gymnastes	Mouvements corporels ou à l'engin
LANCER	ballon		20. Lancer avec rebond libre, puis rattraper pendant une difficulté corporelle. Le ballon peut être réceptionné à 1 ou 2 mains ou toute autre partie du corps.
	corde		21. Lancer de la corde nouée, pliée en 2, ouverte ou déployée.
	cerceau corde		22. Lancer à l'oblique
	cerceau		23. Lancer par renversement avec 2 rotations sur lui même
	massues		24. Lancer, puis rattraper une massue, avec manipulation de la 2nde massue pendant l'échange.