



PROGRAMME FÉDÉRAL

GRS

2018



Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

Révéler la passion qui vous anime

FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

www.fscf.asso.fr



CHAMPIONNATS NATIONAUX GYMNASTIQUE RYTHMIQUE SPORTIVE 2018

A NOTER

**Une seule date commune pour les inscriptions
aux championnats nationaux :**

- A remplir sur le site de la fédération à l'adresse suivante : <http://www.fscf.asso.fr/>
- Se rendre sur l'activité « Gymnastique Rythmique et Sportive »
- Puis descendre sur « Calendrier »
- « Cliquer » sur le championnat choisit pour remplir les questionnaires.

Nat. 1, 2 et 3

Au plus tard le 10 février 2018

Attention :

**Tout dossier d'inscription incomplet
ou reçu hors délai sera refusé**

Pour toutes questions contacter : pascal.legouic@fscf.asso.fr

1- REGLEMENT

1. LA LICENCE F.S.C.F.

Elle est obligatoire pour participer aux différents concours, stages, formations ou rencontres.
Elle est obligatoire pour exercer les fonctions de juge et d'entraîneur.

2. CATEGORIES D'AGES

Pour la saison 2017 – 2018

POUSSINES		Nées en 2011 - 2010 - 2009 - 2008
JEUNESSES	Benjamines	Nées en 2007 - 2006
	Minimes	Nées en 2005 - 2004 - 2003
AINEES	Cadettes	Nées en 2002 - 2001
	Juniors	Nées en 2000 - 1999
	Seniors	Nées en 1998 et antérieurement
	A +	Programme allégé (1 engin) pour les plus de 22 ans (nées en 1996 et avant) souhaitant présenter un programme senior plus axé sur l'artistique. Catégorie ouverte aux anciennes gymnastes A Fed, A1, A2
	A'	Programme allégé (1 engin) pour les plus de 22 ans (nées en 1996 et avant) souhaitant présenter un programme senior plus axé sur l'artistique. Catégorie ouverte aux anciennes gymnastes A3, A4, A5 ou débutantes

3. CATEGORIES DE CONCOURS

3.1 Individuel :

Catégories	Aînées	Jeunesses
Niveaux	A fed. A1 A2 A3 A4 A5 A+ A'	J1 J2 J3 J4 J5

Une gymnaste ne peut concourir en individuel que dans un seul niveau

• Passage en catégorie supérieure :

Après avis de la commission nationale, certaines gymnastes, suivant leur classement aux championnats individuels de l'année écoulée, devront obligatoirement changer de catégorie (**voir sur le site Fédéral la liste mentionnée dans les brèves du praticable de juillet 2017 : <file:///C:/Users/Utilisateur/Downloads/grs - breves du praticable juillet 2017.pdf>**)

Une gymnaste concernée par le passage obligatoire en catégorie supérieure devra le faire quelle que soit la catégorie de concours : individuelle, ensemble, duo conformément aux tableaux « 5.TABLEAUX RECAPITULATIFS ».

☞ Les gymnastes ne faisant pas parties de la liste nominative émise par la CN, doivent rester au minimum dans la catégorie où elles ont concouru la saison écoulée si elles sont classées dans la 1^{ère} moitié du classement des championnats nationaux (sauf cas particulier étudié par la commission GRS). Dans le cas contraire, 2^d moitié du classement, elles peuvent concourir dans la catégorie de niveau immédiatement inférieur.

☞ **Catégorie A fédérale :**

Cette catégorie est dite « fermée », seule la commission nationale nomme les gymnastes qui y sont admises.

La nomination découle des classements des compétitions nationales de la saison précédente. Une liste nominative est éditée en fin de saison.

Les gymnastes intégrées en A fédérale, y resteront minimum 2 ans quel que soit leur classement au championnat national.

Toutes les demandes de dérogation « exceptionnelle » pour cette catégorie (entrées, sorties), seront soumises à approbation de la Commission Nationale.

La demande doit être faite par mail à la commission nationale (pascal.legouic@fscf.asso.fr) avant le 1^{er} novembre de la saison en cours.

- ☞ Cas particulier pour la **catégorie A+** : une gymnaste A+ souhaitant revenir à la compétition traditionnelle Aînée doit s'adresser à sa commission technique régionale, qui déterminera sa catégorie de concours, sous couvert de la commission nationale.

Cette catégorie est réservée aux gymnastes ne pouvant, pour diverses raisons, présenter plusieurs enchaînements dans les catégories classiques.

Cette règle doit s'appliquer de façon stricte, en conséquence :

- Les gymnastes présentant un enchaînement en catégorie A+ ne pourront faire partie ni d'un ensemble, ni d'un duo quel qu'en soit le niveau
- Afin de conserver l'esprit d'une catégorie ouverte à toutes, favorisant tous les niveaux, la catégorie A+ est divisée en deux :
 1. **A+** : les gymnastes ayant évolué en A2, A1, A Féd
 2. **A'** : Les débutantes et les autres niveaux.
Ces dernières ont la possibilité d'intégrer les équipes se présentant au **Trophée National Nicole Baulard**
- La catégorie A+ ne doit pas servir d'intermède permettant d'éviter le passage dans une catégorie, aussi chaque retour en compétition classique devra être présenté en Commission Régionale **et visé par la Commission Nationale**

3.2 Ensemble :

Catégories	Aînées	Jeunesses
Niveaux	A1 A2 A3 A4 A+	J1 J2 J3 J4

Une gymnaste ne peut concourir que dans un seul Ensemble

- Un ensemble peut être composé de gymnastes jeunesses et aînées (sauf ensembles A+). Dans ce cas, l'ensemble est classé en Aînées mais les Jeunesses restent Jeunesses en individuel.
- Des Poussines dernière année peuvent compléter un ensemble **J2 maximum**. Elles restent Poussines en individuel.

Dans ces 2 cas, la gymnaste n'a pas besoin de certificat médical de surclassement.

- Cas particulier des ensembles A+ : 2 gymnastes maximum ont le droit de concourir dans un autre programme (individuel ou duo)

Quelle que soit la composition de l'ensemble, la règle des niveaux doit être respectée, voir « 5 TABLEAUX RECAPITULATIFS ».

3.3 Duo :

Catégories	Aînées	Jeunesses
Niveaux	A1 A2 A3 A4 A+	J1 J2 J3 J4

Une gymnaste ne peut concourir que dans un seul Duo

- **Passage en catégorie supérieure :**

Les duos classés 1^e - 2^e - 3^e au classement de l'année écoulée sont encouragés à passer en catégorie supérieure si le duo est composé des mêmes gymnastes, sans s'occuper de leur catégorie en individuel.

- **Cas particuliers :**

☞ Une poussine dernière année (**et une seule par club**) peut compléter un duo J2 maximum. Elle reste poussine en individuel.

☞ Une jeunesse minime (**et une seule par club**) peut compléter un duo Aînée. Elle reste jeunesse en individuel.

Dans ces 2 cas, la gymnaste n'a pas besoin de certificat médical de surclassement.

Quelle que soit la composition du duo, la règle des niveaux doit être respectée, voir « 5 TABLEAUX RECAPITULATIFS ».

3.4 Surclassement : Pour toute l'année et toutes les compétitions

☞ Une gymnaste Poussine dernière année peut participer au championnat Jeunesses **J2 maximum**. Elle devient également Jeunesse en ensemble **J2 maximum** et duo **J2 maximum**.

☞ Une gymnaste Jeunesse Minime dernière année peut participer au championnat Aînées. Elle devient également Aînée en ensemble et en duo.

Pour tout surclassement un certificat médical sera exigé et devra être présenté à chaque compétition avec la licence.

Attention : Les jeunesses **Individuelles benjamines** ne sont pas admises à participer aux championnats nationaux 2 et 3.

4. Pour TOUTES les catégories, la participation à au moins un **Championnat Régional** dans la même catégorie est **OBLIGATOIRE** pour participer aux Championnats et Challenges Nationaux. Les demandes de dérogations doivent être adressées à la Commission Régionale qui transmettra son avis par mail à la Commission Nationale (pascal.legouic@fscf.asso.fr). La présentation d'un certificat médical ne dispense pas de cet avis.

5. TABLEAUX RÉCAPITULATIFS

- Si la gymnaste concourt en Individuel, en Duo et/ou en Ensemble, son niveau Individuel détermine son niveau Ensemble ou Duo.

Respecter le tableau ci-dessous et le sens de lecture :

→ *Sens de lecture* → *Sens de lecture* →

INDIVIDUELLES	DUOS	ENSEMBLES
Niveau 5	Niveau 4 Niveau 3	Niveau A+ (maxi 2 gyms Niv. 5)
	Niveau 4 Niveau 3 Niveau 2	Niveau A+ (maxi 2 gyms Niv. 4)
Niveau 4	Niveau 4	Niveau 4 (maxi 2 gyms Niv. 3)
	Niveau 3 Niveau 2 Niveau 1	Niveau A+ (maxi 2 gyms Niv. 3)
	Niveau 3	Niveau 3 (maxi 2 gyms Niv. 2)
Niveau 3	Niveau 2 Niveau 1	Niveau A+ (maxi 2 gyms Niv. 2)
	Niveau 2	Niveau 3 (maxi 1 gym Niv.1 ou A Féd.)
	Niveau 1	Niveau 2 (maxi 2 gyms Niv.1 ou A Féd.)
Niveau 2	Niveau 1	Niveau A+ (maxi 1 gym Niv.1)
	Niveau 2 (maxi 1 gym Niv.1 ou A Féd.)	Niveau 3 (maxi 1 gym Niv.1 ou A Féd.)
	Niveau 1	Niveau 2 (maxi 2 gyms Niv.1 ou A Féd.)
Niveau 1 Niveau A féd.	Niveau 1	Niveau A+ (maxi 1 gym Niv.1)
	Niveau 2 (maxi 1 gym Niv.1 ou A Féd.)	Niveau 3 (maxi 1 gym Niv.1 ou A Féd.)
Niveau A+	<p>Pas de duo ou ensemble autorisé. Pour déterminer le niveau lors d'un retour en compétition classique s'adresser à la commission technique régionale qui demandera le visa de la Commission Nationale.</p>	
Niveau A'		

- Si la gymnaste concoure en Duo et en Ensemble, son niveau en Duo détermine son niveau Ensemble.

Respecter le tableau ci-dessous et le sens de lecture :

→ Sens de lecture → Sens de lecture →

DUOS	ENSEMBLES
Niveau 4	Niveau 4 Niveau 3 Niveau 2 Niveau 1 Niveau A+
Niveau 3	Niveau 4 Niveau 3 Niveau 2 Niveau 1 Niveau A+
Niveau 2	Niveau 3 Niveau 2 Niveau 1 Niveau A+
Niveau 1	Niveau 2 Niveau 1 Niveau A+
A+	/
A'	/

CAS PARTICULIER ENSEMBLE A+ : 1 gymnaste maximum peut ne pas avoir l'âge requis en A+ et/ou 2 gymnastes maximum ont le droit de concourir dans un ou deux autres programmes (duo et/ou individuel) de niveau 5 à 1.

6. OUTILS DE RÉFÉRENCE

Se reporter aux « Aménagements FSCF du code FIG 2013-2016 », édition septembre 2014, et aux différents erratas parus depuis septembre 2014

7. CONSIGNES POUR LES COMPETITIONS

7.1 Musiques :

Pour la saison 2017-2018, les paroles sur les musiques sont **AUTORISÉES** pour les catégories et programmes suivants :

Catégories	Niveaux	Programmes
Individuelles	A Féd - A1 - J1 - A2 - J2 - A+ - A'	Voir planning engins p18/20
Ensembles	A1 - J1 - A2 - J2 - A+	Voir planning engins p18/20
Duos	A1 - J1 - A2 - J2 - A+	Voir planning engins p18/20

L'utilisation généralisée des musiques numériques pour toutes les compétitions nationales impose l'envoi des fichiers selon les modalités précisées dans la brochure de chaque championnat.

Les musiques seront à transmettre en format (.mp3) à l'adresse indiquée dans cette brochure avant la date indiquée en utilisant la codification suivante :

- Numéro de dossard
- Type : Individuel = **I** / Duo = **D** / Ensemble = **E**
- Catégorie d'âge : Poussines = **P** / Jeunesse = **J** / Aînée = **A**
- Catégorie de niveau : **5, 4, 3, 2, 1, Fed, ' , +**
- Sous-catégorie d'âge pour les individuelles :
 - Benjamines = **B** / Minimés = **M** / Cadettes = **C** / Junior = **J** / Séniors = **S**
- Engin abrégé, pour les individuels uniquement : **CO, CE, BA, MA, RU**
- Long = **L** / Court = **C** pour les ensembles
- **NOM** de la gymnaste ou du **CLUB** en abrégé ou **VILLE** pour les ensembles et duos
- **PRENOM** de la gymnaste
- **NUMERO** de l'ensemble ou **LETTRE** attribuée à l'équipe

Chaque item sera séparé du précédent par un tiret (un trait d'union)

Exemples:

Individuel aînée cadette niveau 2 Ballon :	51-I-A-2-C-BA-DURAND-Agathe
Ensemble jeunesses niveau 4:	15-E-J-4-ST DENIS EN VAL
Duo jeunesse niveau 3 équipe B :	12-D-J-3-LORETTE-B
Ensemble aînée niveau 1 court, n° 2 :	228-E-A-1-C-ASLJ-2

Le respect de ces consignes est nécessaire pour faciliter le travail des responsables sono et ainsi éviter les pertes de temps.

**Si la musique n'est pas reçue à la date butoir minuit,
la pénalité spécifique est de : 2.0 points par passage sur cette musique**

Par mesure de précaution, chaque club apportera ses musiques sur clé USB et les gardera de façon facilement accessible.

7.2 Fiche SACEM : [fiche-type en Annexe n°2](#)

La liste complète des musiques utilisées avec le nom des auteurs et la durée du morceau doit être remise à l'accueil à l'arrivée du club.

7.3 Fiches Techniques : [fiche-type en Annexe n°3](#)

Les fiches techniques doivent être envoyées au club organisateur à la date et adresse indiquées dans la brochure des championnats Nationaux.
Voir règlement dans «Aménagements du code FIG 2013-2016».

Nombre de fiches techniques exigées pour les championnats nationaux :

Catégories	Nbre de fiches / passage	D
Individuelles	5 (par passage)	A fed, A1, A2, J1, J2
Ensembles	5 (par passage)	A1, A2, J1
Duos	5	A1, A2, J1

La commission nationale se réserve le droit de modifier ces informations en cours d'année sportive après les premiers championnats régionaux si le jugement sans FT de certaines catégories se révélait problématique. Vous serez tenus informés en avril au plus tard des éventuels changements.

Brochure des symboles disponible sur le site de la FSCF pour la création des fiches techniques en version informatique.

7.4 Les listes de composition d'Ensembles ou d'équipes :

Les listes de composition d'ensembles et d'équipes doivent être remises à l'accueil à l'arrivée du club.

NON RESPECT DE CES CONSIGNES : application d'une pénalité de 0,50 à l'ensemble des gymnastes du club par la responsable de la compétition

7.5 Réclamations :

Aucune réclamation ne sera acceptée par la commission nationale à la suite du palmarès.

8. NORMES DES ENGINES

La vérification des engins sera effectuée pour toutes les catégories et les anomalies signalées au juge coordinateur ou au jury supérieur qui vérifiera et appliquera les pénalités.

CATEGORIE	BALLON	CERCEAU	MASSUES	RUBAN
PoussinEs	diamètre : 14 à 18 cm	diam.intérieur min. : 60 cm poids libre	Longueur : 35 cm min. poids libre	Longueur : 4 m min. largeur : 4 à 6 cm poids libre
Jeunesses	diamètre : 16 à 20 cm	diam.intérieur min. : 70 cm poids libre	Longueur : 35 cm min. poids libre	Longueur : 5 m min. largeur : 4 à 6 cm poids libre
AinéEs	diamètre : 18 à 20 cm poids : 400 g min.	diam.intérieur min. : 80 cm poids : 300 g min.	Longueur : 40 cm min. poids : 150 g min. chacune	Longueur : 6 m min. largeur : 4 à 6 cm poids : 35 g min. sans la baguette Baguette : diam. 1 cm max.

Le Ruban : Un ruban adhésif de 10 cm est autorisé à l'extrémité inférieure de la baguette.

Le Cerceau : Peut-être recouvert de ruban adhésif, en totalité ou partiellement

Le Ballon : Les grands dessins figuratifs ne sont pas autorisés, seuls les dessins géométriques sont permis.

9. TENUE GYMNASTE

Les règles concernant la tenue des gymnastes sont précisées dans le document «Aménagements du code FIG 2012-2016», partie «généralités», paragraphe 5.1

La commission nationale F.S.C.F. précise les pénalités qui seront appliquées par le juge Coordinateur :

- **0,30 en individuel**
- **0,60 en ensemble et duo**

10. CHAMPIONNAT NATIONAL 3

Des gymnastes d'une même association peuvent participer en même temps au TROPHEE NATIONAL Nicole Baulard et au CHALLENGE Juliette Brun.

10.1 Trophée Nicole Baulard

Ce trophée est disputé par EQUIPES de CLUBS.

Son règlement permet à un maximum de clubs petits ou grands de participer à une rencontre nationale :

- Nombre maximum d'équipes par club : **2**
- Nombre de gymnastes par équipe : **6 à 11**
- Une gymnaste en individuel ou en duo ne peut participer que dans une seule équipe
- Aucune participation, en dehors d'une équipe, de gymnaste seule ou en duo
- Composition de l'équipe :

Individuelles Jeunesses ou Aînées	Duos Jeunesses ou Aînées
3 à 6	3 à 5
niveau 3 (1 engin) ⁽¹⁾ Niveau A'	niveau 1 ou 2 ou 3 ou A+ (1 seul duo A+ par équipe)

⁽¹⁾ : **Pour les individuelles Aînées niveau 3**, un tirage au sort d'un des 2 engins du programme National sera réalisé et annoncé lors de l'un des Championnats Nationaux précédents.

Le total de l'équipe est la somme de :

- la moyenne des notes de toutes les notes individuelles (max. 6)
et
- la moyenne des notes de tous les Duos (max.5)

Le trophée National est un concours par équipe, il n'y aura donc pas de classement des individuelles ou des duos mais uniquement un classement par Equipes.

10.2 Trophée Nicole Baulard et ALLIANCE DE CLUBS

2 clubs ont la possibilité de s'associer pour créer une **ALLIANCE** et constituer une équipe, qui portera le **nom de « alliance club X - club Y »**.

Une alliance répond alors aux mêmes règles qu'un club unique : 1 seule gymnaste surclassée est autorisée à compléter un duo, un seul duo A+ est autorisé pour l'équipe.

2 possibilités :

→ 1^{er} cas : 2 clubs ayant un effectif insuffisant pour participer au Trophée peuvent s'associer si chaque club à moins de 6 gymnastes Jeunesses et Aînées niveau 3 ou A' individuel, et niveaux 1, 2, 3 ou A+ en duos.

→ 2^{ème} cas : un club ayant un effectif insuffisant pour participer au Trophée (moins de 6 gymnastes Jeunesses et Aînées niveau 3 individuel ou A', niveaux 1, 2, 3 ou A+ en duos) peut s'associer à un club ayant déjà une ou 2 équipes complètes et des gymnastes supplémentaires.

Toute alliance doit avoir l'accord de la Commission technique régionale et sera entérinée par la Commission nationale.

Ces alliances de clubs doivent impérativement être signalées lors des adhésions :

- Par l'un des 2 clubs à effectif réduit avec le nom « alliance ... »
- Par le club à **effectif réduit** avec le nom « alliance... ».

10.3 Challenge Juliette BRUN

Cette compétition concerne les Ensembles Aînées niveau A+, Jeunesses et Aînées niveau 4 et niveau 3.

Pour participer au classement du challenge, il faut présenter 2 ensembles de niveaux différents parmi ces 3 niveaux :

- niveau 4 (Jeunesses ou Aînées)
- niveau 3 (Jeunesses ou Aînées)
- niveau + (Aînées)

Si plusieurs Ensembles se présentent dans le même niveau, la meilleure note sera retenue pour l'attribution du challenge.

Les clubs pourront donc présenter :

- et /ou** un ou plusieurs Ensembles Niveau 4
- et /ou** un ou plusieurs Ensembles Niveau 3
- et /ou** un ou plusieurs Ensembles Niveau A+

Les associations ne présentant 2 ensembles dans deux niveaux différents peuvent néanmoins participer à la compétition mais dans ce cas elles ne pourront pas être classées au palmarès du challenge Juliette Brun.

Il y aura donc également 5 classements (J4, J3, A4, A3 et A+).

10. PALMARES DES CHAMPIONNATS NATIONAUX

Lors des championnats nationaux, les ex aequo seront départagé(e)s :

- 1^{er} critère : la note d'exécution ou la moyenne des notes d'exécution (si plusieurs passages)
- 2^{ème} critère : la note artistique ou la moyenne des notes artistiques (si plusieurs passages)

11. ENTRAINEURS

Devoirs et qualités de l'entraîneur :

Une seule personne est autorisée à accompagner la ou les gymnastes dans l'espace de compétition (zone validée par la Commission Nationale comprenant la sonorisation, les jurys, le praticable, la table micro et la table de contrôle engins et licences).

Cette personne devra rester dans la zone de sortie ou dans la zone d'entrée et de concentration durant l'attente et le passage de la ou les gymnastes et conserver une attitude neutre. En aucun cas, elle ne pourra encourager/aider sa ou ses gymnaste(s) par des signes, paroles/cris, frappés dans les mains pendant le passage.

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

En ensemble et en duo, il est toléré que la ou les gymnastes remplaçantes (1 à 2) soient présentes en plus de la personne réglementaire mais seulement si ces dernières sont **en tenue de compétition**.

Les pénalités concernant le non-respect de ces règles se trouvent dans les aménagements du code FIG 2013-2016.

12. JUGES

12.1- Devoirs :

Le président du jury a pour mission de constituer les jurys des championnats à partir des listes de juges inscrits par les associations dans le respect des quotas. Il prévoit un planning diffusé en temps et en heure.

Des changements de dernière heure sont parfois inévitables et le président du jury est dans ce cas amené à redistribuer les affectations.

- Le juge doit accepter avec bonne volonté les fonctions qui lui sont confiées, même, si elles ne répondent pas à ses désirs.
- Le juge doit se présenter à la salle à l'heure indiquée sur sa convocation.
- *S'il ne peut répondre à celle-ci, il doit le faire connaître, dès que possible, au président du jury par mail ou SMS (un écrit étant préférable) et s'assurer que le message est passé.*
- *La défection d'un juge influe sur le quota de l'association et peut entraîner les pénalisations relatives au non-respect de ces quotas.*

Avant chaque compétition, une réunion sera programmée par la commission technique afin d'informer les juges participants sur l'organisation du jugement.

- La réunion de juge est **obligatoire** pour tous les juges **retenus et mentionnés sur la liste figurant dans la brochure du championnat**.
- En cas d'impossibilité le juge devra demander l'autorisation d'absence au président du jury par mail ou sms (écrit préférable).

Pour le bon déroulement de la compétition et le respect des gymnastes :

- Le juge devra être à son poste 5 mn minimum avant le début de la compétition.

- Le juge ne devra pas quitter son poste au cours de la compétition et à la fin de sa mission sans l'autorisation du juge coordinateur.
- Le juge ne devra pas quitter son poste pendant le passage d'une gymnaste.
- Le juge devra éteindre son téléphone portable.
- Le juge ne doit prendre aucune initiative concernant la compétition ou son déroulement sans en référer au président du jury et au juge coordinateur.

12.2- Qualités morales :

Avoir des jurys fiables (et donc des juges fiables) est le seul moyen d'avoir des compétitions de qualité.

- Le juge a l'obligation de tenir ses connaissances à niveau.
- La notation ne se fait pas par comparaison entre gymnastes (ou ensembles) mais en référence au code et à la réglementation de la catégorie concernée.
- Le juge doit juger toutes les gymnastes avec la même équité.
- **Le juge évalue ce qu'il voit et n'a pas à tenir compte de ce qu'il aurait pu voir à un autre moment et dans d'autres conditions. Il ne doit pas se laisser influencer ni, cela va de soi, essayer d'influencer un collègue. Il doit le laisser décider librement de sa note.**
- Le juge doit garder son droit de réserve : ne pas diffuser de note, de classement ou d'appréciation avant l'énoncé du palmarès.
- Il ne doit pas critiquer ouvertement certains juges ou jurys ou remettre en cause des classements (le droit de réserve). En cas de doute il doit s'adresser au président du jury et à la responsable de la CN.

En résumé, le juge remplira ses fonctions avec délicatesse, autorité, et compétence en dehors de toute contingence extérieure, avec la plus grande objectivité possible.

12.3- Qualités techniques :

Le juge doit posséder des qualités d'appréciation et de critique très rapides. Il doit avoir une compétence gymnique et technique confirmée.

Connaître les aménagements FSCF du code F.I.G., la symbolique, les différentes cotations par catégories, est une **nécessité** pour le juge. Toutefois, ce serait une erreur de croire que cela est suffisant pour être un **juge compétent**.

Ces connaissances « théoriques » acquises par la fréquentation des cours de jugement et des recyclages doivent devenir opérationnelles grâce à un travail « sur le terrain » : en salle, en suivant le travail des gymnastes, en se livrant à une préparation personnelle par des essais d'appréciation et de notation aussi souvent que possible. La vidéo peut être un outil précieux pour se préparer.

C'est donc par un **travail personnel** qu'un juge doit acquérir la compétence qu'on attend de lui.

Pendant l'exécution de l'enchaînement, le juge prend note instantanément de ce qu'il doit juger, à l'aide de la symbolique du code (ou sa propre symbolique), en quittant le moins possible des yeux la gymnaste (ou l'ensemble).

Cette démarche est nécessaire pour permettre une justification objective de sa note en cas de désaccord avec les autres juges.

12.4- La composition d'un jury :

Chaque jury est composé de 3 groupes de juges :

Difficulté (D) : 3 ou 4 juges

Artistique (A) : 2 ou 3 juges

Exécution (E) : 3 juges

Dans la mesure du possible, le Juge Coordinateur est un **juge différent** du juge n°1 de la D.

D = nombre et valeur des difficultés corporelles, des échanges, des maîtrises engin, des éléments dynamiques avec rotation et lancer, des combinaisons de pas de danse, des collaborations. Vérification des groupes techniques engins.

A = unité, musique, espace, expression corporelle, organisation du travail collectif.

E = fautes techniques

JC = juge coordinateur : application des pénalités générales (musique, tenue...) et arbitrage D / A / Exé (avec possibilité de faire une note de base)

NB : Cette année encore, le palmarès affichera 2 notes pour la D (partie A et partie B)

12.5- Tenue vestimentaire des juges :

Pour tous les concours et championnats FSCF, la tenue vestimentaire fédérale est obligatoire.

Elle est établie ainsi :

Tenue correcte et coordonnée BLEU MARINE ET BLANCHE.

Le non-respect de cette règle entraînera la non-participation du juge au jury et éventuellement la disqualification de son club à ce championnat.

12.6- Quotas Juges :

NB : en 2017-2018 l'organisation simultanée des championnats N1 et N2 provoquera un aménagement des quotas qui sera diffusé ultérieurement.

Définition d'un corps de jury

Un corps de jury est un ensemble de juges réunissant obligatoirement les 3 niveaux de juge suivants : Exe Sup., A et D. Un corps de jury est donc composé de 1, 2 ou 3 juge(s) :

- ✓ 1 juge Régional, (qui, par définition, a acquis ces 3 niveaux) ;
- ✓ 2 juges (exemple: 1 D + Exé Sup et 1 A) ;
- ✓ 3 juges (exemple : 1 Exe Sup, 1A, 1 D).

Les juges inter-régionaux et fédéraux possèdent les 3 niveaux de compétence et représentent du fait de leur expérience respectivement 1,5 corps de jury (et 1,5 juges) et 2 corps de jury (2 juges)

Exigence numérique en compétition

Nombre de juges à présenter pour chaque type de concours (Individuel, ensemble et duo) :

Nombre d' Individuels	Nombre X de juges	Nombre d' Ensembles	Nombre Y de juges	Nombre de Duos	Nombre Z de juges
1 à 5	1	1 ou 2	1	1 à 3	1
6 à 10	2	3 ou 4	2	4 à 6	2
11 à 15	3	5 ou 6	3	7 à 9	3
16 à 20	4	7 ou 8	4	10 à 12	4
21 à 25	5	9 ou 10	5	13 à 15	5
26 à 30	6	11 ou 12	6	16 à 18	6
31 à 35	7	13 ou 14	7	19 à 21	7
etc...	etc...	etc...	etc...	etc...	etc...

Nombre de corps de jury à présenter en fonction du nombre de juges demandés (somme des trois concours) :

Nombre de juges minimum requis (X + Y + Z)	1 - 3	4 - 6	7 et plus
ET			
Nombre de corps de jury complet à présenter	1	2	3

Précisions sur la lecture du tableau :

Le nombre de juges demandé dans la première ligne du second tableau correspond au nombre minimum de personnes physiques assurant au moins le nombre de corps de jury complet(s) (D, A, Exe Sup.).

Dans le cas où le nombre de juges minimum ne serait pas suffisant pour assurer le nombre de corps de jury complet(s) demandé, le club devra ajouter des juges pour compléter les qualifications manquantes des autres juges. Ainsi pour 1 juge demandé représentant un corps de jury complet, le club devra présenter de 1 à 3 juges pour respecter les quotas (1 juge de niveau régional ou plus jusqu'à 3 juges dont 1 D, 1 A, 1 Exe Sup.). Voir, en début de paragraphe, la définition du corps de jury.

Exemples :

➤ *Un club présentant au même championnat 1 individuelle et 1 ensemble, doit, au minimum, présenter 2 juges (qui doivent assurer 1 corps de jury complet). Plusieurs cas sont possibles :*

- *Le club présente un seul juge de niveau fédéral ;*
- *L'un ou les 2 juges sont régionaux ou inter-régionaux (un juge régional ou inter-régional suffit pour représenter un corps de jury complet, dans ce cas le niveau du second juge est libre) ;*
- *Les qualifications D, A et Exe Sup. sont réparties entre les 2 juges : par exemple, l'un des juges est Exe Sup., l'autre peut juger D et A ;*
- *Les qualifications D, A et Exe Sup. ne sont pas réparties entre les 2 juges : le club doit présenter au moins un autre juge pour pallier ce manque. Par exemple, l'un des juges est Exe Sup., l'autre est D : pour que le corps de jury représenté soit complet, le club doit présenter un supplémentaire qui possède la qualification A.*

- *Un club présentant au même championnat 6 individuelles et 3 ensembles, doit, au minimum, présenter 4 juges (qui doivent assurer 2 corps de jury complets). Plusieurs cas sont possibles :*
 - 1 des juges est fédéral (dans ce cas le niveau des autres juges est libre) ;
 - 2 des 4 juges sont régionaux ou inter-régionaux (dans ce cas le niveau des deux autres juges est libre) ;
 - Les qualifications D, A et Exe Sup. (2 juges pour chaque qualification car 2 corps de jury complets doivent être présentés) sont réparties entre les 4 juges : par exemple, 1 juge régional (équivalent à un juge D + A + Exe Sup) et 1 juge D, 1 juge A et 1 juge Exe Sup ;
 - Les qualifications D, A et Exe Sup. ne sont pas réparties entre les 4 juges : le club doit présenter un ou plusieurs autre(s) juge(s) pour pallier ce manque. Par exemple, le club présente 1 juge A + D, 1 juge A, 2 juges Exe Sup. : pour que les 2 corps de jury représentés soient complets, le club doit présenter un 5eme juge qui possède la qualification D.

Précisions sur la disponibilité des juges :

Quand le quota impose, par exemple, 1 juge si 1 à 5 gymnastes sont engagées, c'est bien évidemment 1 juge disponible pour la totalité du championnat et pour un unique club et non pas pour une fraction de journée, et ce même si le juge n'apparaît pas dans un jury (tableau) de la journée. Idem pour le ou les juges formant un corps de jury.

Par conséquent, un club ne peut limiter la disponibilité d'un juge inscrit que s'il respecte globalement le quota en ajoutant des juges.

Cela se pose concrètement pour les « juges-gymnastes » et les « juges-animatrices », en poursuivant l'exemple, un club annonçant que tel juge, en charge d'un groupe de gymnastes, ne pourra juger que partiellement, devra obligatoirement inscrire un juge supplémentaire pour respecter le quota.

Les fiches d'engagement pour les juges aux nationaux ne feront pas apparaître de desiderata, mais uniquement le niveau du juge. Celui-ci devra assumer le poste correspondant à son niveau déclaré, attribué par la commission nationale.

Cas particulier du Championnat National 3 :

Les quotas juges pour le Trophée Nicole Baulard et le Challenge Juliette Brun **sont indépendants**. Un même juge peut donc s'inscrire pour les deux épreuves ou au contraire ne s'inscrire que pour l'une des deux compétitions.

Un juge inscrit au Trophée Nicole Baulard ne peut être, en même temps, une gymnaste concourant à ce Trophée (en individuel et en duo).

ATTENTION : l'organisateur du championnat National 3, prendra en charge (sur réservation individuelle) les repas du samedi pour les juges retenus sur le trophée Nicole Baulard et ceux du dimanche pour les juges retenus sur le challenge Juliette Brun.

ATTENTION : Exigences numériques pour le **Trophée Nicole Baulard** (et uniquement pour cette compétition)

Nombre d'équipe	1	2
Nombre de juges minimum requis	2	4
ET		
Nombre de corps de jury complet à présenter	1	2

Rappel :

Tout juge inscrit doit être **licencié à la FSCF**, être **titulaire d'un diplôme juge FSCF** (suite à un examen ou une équivalence) et **doit avoir jugé au minimum dans 2 compétitions régionales** avant d'être inscrit aux championnats nationaux.

Lors de championnats nationaux, les juges devront produire leur carnet de juge (pré-rempli) et leur licence (dans le classeur des licences du club).

12.7- Respect du Quota des Juges :

Les dispositions suivantes seront appliquées en cas de manquement à la réglementation du quota juge tel que défini dans les pages précédentes :

1. **Si un dossier d'inscription n'a pas le nombre suffisant de juges, il sera refusé et renvoyé**

Pour être pris en compte, l'association devra :

- **proposer le juge manquant ou les juges manquants (recherche éventuelle auprès d'autres associations)**

Ou

- **adapter le nombre de gymnastes à son nombre de juges**

Si aucune de ces 2 réponses n'est apportée, le club se verra refuser sa participation au championnat correspondant.

2. **Si un juge inscrit, une fois le dossier accepté, se désiste avant le championnat**, l'amende s'élèvera à 150 € payable immédiatement pour que son club puisse participer à la compétition et ce, même si le quota de juges reste correct.
3. **Si le jour du championnat**, un juge inscrit sur la liste des juges est absent ou se désiste, l'amende s'élèvera à 150 €.

Ces clauses 2 et 3 ne sont applicables qu'une seule année pour la même association. En cas de récurrence de celle-ci, elle se verra radiée de la compétition.

4. Chaque juge doit être présent à sa table de juges 5 minutes avant le début de son jury. Dans le cas contraire, le juge est considéré comme absent et encourra une amende de 150 €
5. L'utilisation du téléphone portable est interdite à la table de juges. Toute utilisation sera sanctionnée après un 1^{er} avertissement, par une amende de 150 €.

Les pénalités financières des points 3, 4, 5, seront examinées par la Commission Nationale lors de la réunion de fin de saison, les associations en seront avisés et devront s'en acquitter pour pouvoir présenter un dossier la saison suivante.

12.8- Examen de juge FSCF :

Modalités et contenu de l'examen

L'examen est basé sur l'acquisition de différents modules :

TRONC COMMUN : niveau indispensable pour valider les autres qualifications

EXE de base : Exécution ML et engins pour les Individuels, Ensembles et Duos (dans les championnats départementaux et régionaux uniquement)

EXE sup : Exécution ML et engins, Individuels, Ensembles et Duos (toutes compétitions)

D : Difficulté corporelle et engins pour les Individuel, Ensembles et Duos

Artistique : Chorégraphie, musique, espace, expression corporelle, organisation du travail corporel pour les Individuels, Ensembles et Duos

Juge Régional : avoir les modules D, Artistique et Exe sup.

Juge Inter-Régional. Etre juge régional et obtenir l'examen de juge inter-régional (examen une fois tous les 2 ans ouvert aux juges régionaux). Possibilité d'être juge coordinateur.

Juge Fédéral. Etre juge régional ou inter-régional et obtenir l'examen de juge fédéral (examen une fois tous les 2 ans ouvert aux juges régionaux). Possibilité d'être juge coordinateur.

Une validation des acquis pourra être imposée en fonction de l'évolution du jugement.

Modalités de l'examen :

Il faut tout d'abord obtenir le module TRONC COMMUN (FSCF) avant de pouvoir passer les autres modules.

Un juge doit revalider le Tronc Commun s'il souhaite obtenir de nouveaux modules **UNIQUEMENT SI LE CODE** de référence et ses **AMENAGEMENTS** ont changé entre temps.

Equivalences code 2009/2012 et 2013/2016

En conséquence du changement de code, il conviendra d'appliquer ces équivalences :

Ancien code	Nouveau code
Juge D1 + juge D2	Juge D
Juge D1	Juge D partie a
Juge D2	Juge D partie b
Juge A	Juge A
Juge exé de base	Juge exé de base
Juge exé sup	Juge exé sup
Juge régional, IR, Féd	Juge régional, IR, Féd

Les cotations D sont encore scindées en deux parties distinctes :

D partie A : pourra être jugée par les juges D partie A et D

D partie B : pourra être jugée par les juges D partie B et D

Il pourra être demandé aux juges D de juger les 2 parties (A et B) en même temps tout en posant 2 notes distinctes.

Quelques règles :

L'âge minimum, pour se présenter aux épreuves, est fixé à 15 ans dans l'année civile de l'examen.

Les responsables régionales peuvent, par dérogation, autoriser quelques candidats à passer l'examen dans l'année de leurs 14 ans. L'examen ne sera validé que l'année suivante. En attendant le juge sera stagiaire, il ne comptera pas dans les quotas nationaux et ne sera pas autorisé à juger aux championnats nationaux avant ses 15 ans révolus.

Toute personne peut se présenter à l'examen de juge pour passer un ou plusieurs ou la totalité des modules (en plus du module Tronc commun) en ayant suivi ou pas la formation proposée dans sa région.

Un juge se doit d'être compétent dans son domaine. Il doit donc veiller à se former et à se tenir au courant des aménagements FSCF et changements du code de pointage FIG. Cette formation continue des juges peut être ponctuée par des recyclages **obligatoires** organisés par la commission nationale ou délégués aux commissions techniques régionales. Un juge qui ne participe pas à un recyclage obligatoire perd sa qualification.

Cela permet aux juges de conserver les compétences que l'on attend de lui (voir le paragraphe « devoirs et qualités techniques d'un juge » 12.1, 12.2, 12.3.).

Un juge nouvellement diplômé doit d'abord juger dans sa région (2 compétitions **régionales** minimum) pour s'exercer et prendre des automatismes avant de pouvoir s'inscrire à un championnat national.

Un module théorique acquis est valable 2 années sportives (sauf TC pendant la durée du code FIG de référence).

Exemples :

* un juge en formation a acquis la théorie des modules Tronc Commun, D et Artistique, et a réussi la pratique du module D. Il pourra retenter directement la pratique de l'Artistique la saison suivante.

* un juge a acquis la théorie et la pratique des modules Tronc Commun, D et Artistique. Il est donc juge D et Artistique. Il pourra tenter le module Exécution sans repasser le module Tronc Commun et ce, jusqu'au changement de code FIG.

Tout juge, quelle que soit sa catégorie, qui n'exerce pas pendant deux saisons (au minimum lors de championnats régionaux) perd son diplôme de juge.

Equivalences juges FFG

FFG	FSCF
Juge FFG niveau 1 + validation acquis FSCF	Exé de base
Juge FFG niveau 2 + validation acquis FSCF	Juge FSCF Exé sup et A
Juge FFG niveau 3 + validation acquis FSCF	Juge FSCF Régional
Juge FFG niveau 4 + validation acquis FSCF	Juge FSCF Fédéral

Autres conditions :

Le juge FFG demandeur doit fournir au Responsable Jugement FSCF de sa Région une copie de son Carnet Juge FFG qui indique son niveau de Juge et ses états de jugement lors des concours FFG.

Le juge FFG demandeur doit suivre une validation des acquis ou la Formation Régionale (qui, souvent, tient lieu de recyclage pour les juges FSCF) et ainsi acquérir les spécificités FSCF du jugement.

Une fois ces conditions satisfaites, le juge FFG obtient le niveau de juge FSCF équivalent (voir tableau) à titre de stagiaire pendant une saison. Lors de cette saison, il devra juger lors des championnats régionaux (pour les juges FFG niveaux 1, 2, 3, 4) et nationaux (pour les juges FFG niveau 4). La validation officielle de son équivalence se fera à la fin de la saison en accord entre le Responsable Jugement de la Région et le Responsable Jugement de la Commission Nationale.

Remarque : les juges stagiaires ne comptent pas dans les quotas juges des nationaux (chaque région est libre de les compter ou non dans les quotas).

**Les associations doivent continuer à former des juges
pour que l'organisation de nos championnats reste possible**

2 - PROGRAMME TECHNIQUE

Ainées

Musiques Libres

Niveaux	Programme	Durée	Engins 2018
A + et A'	1 libre	long 1'15 à 1'30	1 engin au choix¹
A fédéral	3 libres longs	longs 1'15 à 1'30	Cerceau Ballon Corde¹
A1	3 libres 2 longs 1 court	longs 1'15 à 1'30 court 45" à 1'	Ruban Ballon¹ massues (court)
A2	2 libres longs	longs 1'15 à 1'30	Corde¹ Ballon
A3	2 libres 1 long 1 court	long 1'15 à 1'30 court 45" à 1'	Ballon Massues (court)
A4	1 libre engin 1 ML	engin 45" à 1' M.L 45" à 1'	Ruban ML
A5	semi libre guidé	1'30 à 1'45	2 engins corde /massues avec 15" maxi ML

Jeunesses

Musiques Libres

Niveaux	Programme	Durée	Engins 2018
J1	2 libres longs	1'15 à 1'30	Corde¹ Massues
J2	2 libres 1 long 1 court	long 1'15 à 1'30 court 45" à 1'	Cerceau¹ Massues (court)
J3	1 libre long	1'15 à 1'30	Ruban
J4	1 libre engin 1 ML	engin 45" à 1' ML 45" à 1'	Cerceau ML
J5	semi libre guidé	1'30 à 1'45	2 engins ruban/ cerceau avec 15" maxi ML

¹ Musiques avec paroles autorisées pour cet engin (mais non obligatoire)

2 passages A2 J2

A1 J1 Programme long

1 passage Toutes les autres épreuves

Ainées

Musiques Libres

Niveaux	Nb gym	Programme	Durée	Engins 2018
A1	5*	2 libres 1 long 1 court	long 2'15 à 2'30 court 1'30 à 2'	3 massues /2 ballons¹ 5 cerceaux¹
A 2	5*	1 libre	2' à 2'30	3 ballons/2 rubans¹
A 3	4 à 7	1 libre	1'30 à 2'	cordes
A 4	3 à 7	1 libre Alternier les passages en individuelles, duos, groupes de 3 à 7 Les passages des différents sous-groupes doivent s'enchaîner Unité de la musique	1'30 à 2'30	3 engins minimum différents au choix voir fiche explicative
A+	3 à 7 présentes sur le praticable pendant toute la durée de l'enchaînement	1' à 1'15 avec 1 ou 2 engin(s) libre(s) 1' à 1'15 en mains libres L'ordre entre ML et engins est libre.	2' à 2'30	1 ou 2 engin(s) libre(s)¹ Nb d'engins identique au nombre de gymnastes. Engins placés en dehors du praticable pendant la partie ML

*possibilité d'inscrire de 5 à 7 gymnastes : 2 remplaçantes

Jeunesses

Musiques Libres

Niveaux	Nb gym	Programme	Durée	Engins 2017
J1	5*	1 libre	2'15 à 2'30	5 massues¹
J2	5*	1 libre	2' à 2'30	3 cerceaux/2 rubans¹
J3	4 à 7	1 libre	1'30 à 2'	ballons
J4	3 à 7	1 libre Alternier les passages en individuelles, duos, groupes de 3 à 7 Les passages des différents sous-groupes doivent s'enchaîner Unité de la musique	1'30 à 2'30	3 engins minimum différents au choix voir fiche explicative

*possibilité d'inscrire de 5 à 7 gymnastes : 2 remplaçantes

¹ Musiques avec paroles autorisées pour ce passage (mais non obligatoire)

Musiques libres

1'15 à 1'45

Ainées

Niveaux	Engins 2018
A 1	ruban/massues ¹
A 2	cerceaux ¹
A 3	massues/corde
A 4	ruban/ballon
A +	engins libres ¹

Jeunesses

Niveaux	Engins 2018
J 1	Ballons ¹
J 2	massues/cerceaux ¹
J 3	cordes
J 4	massues/ballons

¹ Musiques avec paroles autorisées (mais non obligatoire)

3 - AIDE AU JUGEMENT

Mode d'emploi des cotations individuelles

DIFFICULTE

		D additionnelle type 1	D additionnelle type 2
PARTIE A	Etape 1 : Présence de difficultés interdites	-0.50 par difficulté corporelle interdite et ne pas les prendre en compte pour la suite	
	Etape 2 : Respect du nombre maximum de difficultés corporelles tentées	-0.50 par difficulté tentée supplémentaire et ne prendre en compte que les premières dans la limite du nombre maximum autorisé	
	Etape 3 : Répétition de forme corporelle tentée	Ne pas prendre en compte chaque répétition de forme corporelle non prévue par le code FIG et ses aménagements	
	Etape 4 : Répétition d'élément avec rotation du corps	Si un élément de rotation du corps est utilisé plus d'une fois, ne pas prendre en compte cet élément de rotation dans la revalorisation de la difficulté corporelle	
	Etape 5 : Nombre et réalisation de tour lent	-0.30 pour plus d'un tour lent tenté dans l'enchaînement -0.50 pour utilisation d'un tour lent sur le genou ou sur les bras ou en position cosaque	
	Etape 6 : Respect du nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel	-0.30 pour une difficulté de chaque groupe corporel manquante ou supplémentaire (chaque) et ne plus en tenir compte par la suite	
	Etape 7 : Calcul de la note D partie A	Additionner les valeurs des difficultés réussies prises en compte en respectant le maximum autorisé dans la catégorie. Appliquer à cette somme toutes les pénalités des étapes précédentes ⇒ Note D partie A	Comptabiliser le nombre de difficultés corporelles réussies dans la limite du maximum autorisé par la catégorie et des exigences de nombre et niveau. Multiplier ce chiffre par 0.50. Appliquer à ce résultat toutes les pénalités des étapes précédentes ⇒ Note D partie A
PARTIE B	Etape 8 : Respect du nombre minimal de combinaison de pas de danse	-0.50 pour absence d'une combinaison de pas de danse tentée	
	Etape 9 : Respect du nombre maximum d'EDR autorisé	-0.50 par EDR supplémentaire tenté et ne prendre en compte que les premiers dans la limite du nombre maximum autorisé.	
	Etape 10 : Répétition d'élément pré-acrobatique et liaison avec l'engin	-0.30 pour chaque répétition supplémentaire des éléments pré-acrobatiques autorisés, isolés ou en série -0.30 pour manque de liaison avec l'engin pour un élément pré-acrobatique (chaque)	
	Etape 11 : Evaluer la maîtrise d'engin	Evaluer la maîtrise d'engin en additionnant la valeur des maîtrises réussies.	
	Etape 12 : Prédominance des groupes engins fondamentaux	-0.50 pour absence de prédominance des groupes engins fondamentaux	
	Etape 13 : Calcul de la note D partie B	En respectant le maximum autorisé dans les cotations, additionner : -les combinaisons de pas de danse (0.30 chaque) réussies → étape 8 -les EDR réussis → étape 9 -la maîtrise d'engin réussie → étape 11 Appliquer à cette somme toutes les pénalités des étapes 8, 9,10 et 12 ⇒ Note D partie B	
Note Finale Difficulté	Note D partie A + Note D partie B		

ARTISTIQUE (individuel)

L'artistique est scindée en 5 parties : l'unité de la composition (1,6 pts), la relation Musique-Mouvement (1 pt), l'expression corporelle (1,5 pts), l'utilisation de l'espace (1,7 pts) et l'équilibre MD/MG (0,3).

Le juge artistique note toutes les fautes et déduit les pénalités dans chacune de ces parties (pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs du code FIG et ses aménagements).

Puis, le juge artistique pourra valoriser des éléments de la composition dans chacune des parties (sauf équilibre MD/MG) dans la limite des points indiquée dans les cotations (+ 0.10 pour chaque élément valorisé)

Cette revalorisation doit être justifiée par le juge artistique et se baser sur des critères concrets et observables lors de l'enchaînement.

Liste (non exhaustive) des critères pouvant faire l'objet d'une revalorisation :

Unité de la Composition :

- Connexion entre deux éléments corporels ou engins recherchée/fluide/originale/inédit/inattendue
- Contraste de vitesse/intensité
- Contraste d'amplitude et de niveaux des mouvements
- ...

qui apportent, particulièrement, de la continuité à la composition à l'enchaînement et définissent l'idée directrice/le thème de la composition.

Relation Musique-Mouvement

- Utilisation du tempo, du rythme et des accents de la musique recherchée qui permet à la gymnaste d'exprimer le caractère de la musique. L'harmonie entre la musique et les mouvements corporels et engins doit aider le juge à identifier l'idée directrice/le thème de l'enchaînement
- ...

Expression corporelle

- Utilisation de mouvements segmentaires recherchée, en lien avec la chorégraphie
- Expression du visage (sans être théâtrale)
- Variété dans la vitesse et l'intensité des mouvements de la gymnaste et/ou de l'engin (dynamisme)
- ...

qui communiquent le thème de la musique et le message de la composition

Espace

Utilisation recherchée, originale, inédite, inattendue des :

- Niveaux de la gymnaste
- Directions des mouvements du corps et/ou de l'engin
- Trajectoires des mouvements du corps et/ou de l'engin
- Modalités de déplacements
- ...

Mode d'emploi des cotations ensembles/duos

DIFFICULTE (sauf niveau 4)

		D supplémentaire type 1	D supplémentaire type 2
PARTIE A	Etape 1 : Présence de difficultés interdites (valeur et types)	-0.50 par difficulté corporelle interdite (valeur, mixte, multiples sauf fouetté et saut/pivot en série) et ne pas les prendre en compte pour la suite -0.30 par exécution simultanée de 3 (ou plus) difficultés corporelles différentes et ne pas les prendre en compte pour la suite.	
	Etape 2 : Respect du nombre maximum de difficultés corporelles tentées	-0.50 par difficulté tentée supplémentaire et ne prendre en compte que les premières dans la limite du nombre maximum autorisé	
	Etape 3 : Répétition de forme corporelle	Ne pas prendre en compte chaque répétition de forme corporelle non prévue par le code FIG et ses aménagements	
	Etape 4 : Répétition d'élément avec rotation du corps	Si un élément de rotation du corps est utilisé plus d'une fois, ne pas prendre en compte cet élément de rotation dans la revalorisation de la difficulté corporelle	
	Etape 5 : Nombre et réalisation de tour lent	-0.30 pour plus d'un tour lent dans l'enchaînement -0.50 pour utilisation d'un tour lent sur le genou ou sur les bras ou en position cosaque	
	Etape 6 : Respect de la présence de difficultés tentées dans chaque groupe corporel	-0.30 pour une difficulté tentée de chaque groupe corporel manquant (chaque)	
	Etape 7 : Respect du nombre maximum de difficultés d'échange tentées	-0.50 par difficulté d'échange tentée supplémentaire et ne prendre en compte que les premières dans la limite du nombre maximum autorisé	
	Etape 8 : Nature différente des difficultés d'échange tentées	-0.30 si au moins 2 difficultés d'échange sont identiques dans l'enchaînement	
	Etape 9 : Calcul de la note D partie A	Additionner les valeurs des difficultés corporelles réussies prises en compte en respectant le maximum autorisé dans la catégorie. Additionner les valeurs des difficultés d'échange réussies prises en compte en respectant le maximum autorisé dans la catégorie. Appliquer à cette somme toutes les pénalités des étapes précédentes ⇒ Note D partie A	Comptabiliser le nombre de difficultés corporelles réussies dans la limite du maximum autorisé par la catégorie et des exigences de nombre et niveau. Multiplier ce chiffre par 0.50. Comptabiliser le nombre de difficultés d'échange réussies dans la limite du maximum autorisé dans la catégorie et des exigences de nombre et niveau. Multiplier ce chiffre par 0.50. Appliquer à la somme de ces 2 résultats toutes les pénalités des étapes précédentes → Note D partie A
PARTIE B	Etape 10 : Respect du nombre minimal de Combinaison de pas de danse	-0.50 pour absence d'une combinaison de pas de danse tentée	
	Etape 11 : Respect du nombre maximum d'EDR autorisé	-0.50 par EDR supplémentaire tenté et ne prendre en compte que les premiers dans la limite du nombre maximum autorisé.	
	Etape 12 : Répétition d'élément pré-acrobatique et liaison avec l'engin	-0.30 pour chaque répétition supplémentaire des éléments pré-acrobatiques autorisés, isolés ou en série -0.30 pour manque de liaison avec l'engin pour un élément pré-acrobatique (chaque)	
	Etape 13 : Respect du nombre minimum d'éléments de collaboration réussis	-0.30 par élément de collaboration réussi manquant	
	Etape 14 : Evaluer les éléments de collaboration	Evaluer les éléments de collaboration en additionnant la valeur des éléments de collaboration réussis.	
	Etape 15 : Respect présence de tous les groupes techniques de ou des engins	-0.30 par groupe technique de l'engin non représenté par au moins 1 élément réussi	
	Etape 16 : Calcul de la note D partie B	En respectant le maximum autorisé dans les cotations, additionner : -les combinaisons de pas de danse réussies (0.30 chaque) → étape 10 -les EDR réussis → étape 11 -les éléments de collaboration réussis → étape 14 Appliquer à cette somme toutes les pénalités des étapes 10, 11, 12, 13 et 16 ⇒ Note D partie B	
Note Finale Difficulté	Note D partie A + Note D partie B		

Mode d'emploi des cotations ensembles/duos niveau 4

DIFFICULTE (niveau 4)

		CONTRAT
PARTIE A	Etape 1 : Présence de difficultés interdites (valeur et types)	-0.50 par difficulté corporelle interdite (valeur, mixte, multiples sauf fouetté et saut/pivot en série) et ne pas les prendre en compte pour la suite -0.30 par exécution simultanée de 3 (ou plus) difficultés corporelles différentes et ne pas les prendre en compte pour la suite.
	Etape 2 : Répétition de forme corporelle	Ne pas prendre en compte chaque répétition de forme corporelle non prévue par le code FIG et ses aménagements
	Etape 3 : Répétition d'élément avec rotation du corps	Si un élément de rotation du corps est utilisé plus d'une fois, ne pas prendre en compte cet élément de rotation dans la revalorisation de la difficulté corporelle
	Etape 4 : Nombre et réalisation de tour lent	-0.30 pour plus d'un tour lent dans l'enchaînement -0.50 pour utilisation d'un tour lent sur le genou ou sur les bras ou en position cosaque
	Etape 5 : Respect de la présence de difficultés tentées dans chaque groupe corporel	-0.30 pour une difficulté réussie de chaque groupe corporel manquant (chaque)
	Etape 6 : Nature différente des difficultés d'échange tentées	-0.30 si au moins 2 difficultés d'échange sont identiques dans l'enchaînement
	Etape 7 : Calcul de la note D partie A	Comptabiliser le nombre de difficultés corporelles réussies dans la limite du contrat exigé et multiplier par 0.50 ce chiffre. Comptabiliser le nombre d'éléments des « autres groupes corporels FSCF » réussis dans la limite du contrat exigé et multiplier par 0.50 ce chiffre. Comptabiliser le nombre de difficultés d'échange réussis dans la limite du contrat exigé et multiplier par 0.50 ce chiffre. Appliquer à ce résultat toutes les pénalités des étapes précédentes ⇒ Note D partie A
PARTIE B	Etape 8 : Respect du nombre minimal de Combinaison de pas de danse	-0.50 pour absence d'une combinaison de pas de danse tentée
	Etape 9 : Respect du nombre maximum d'EDR autorisé	-0.50 par EDR supplémentaire tenté
	Etape 10 : Répétition d'élément pré-acrobatique et liaison avec l'engin	-0.30 pour chaque répétition supplémentaire des éléments pré-acrobatiques autorisés, isolés ou en série -0.30 pour manque de liaison avec l'engin pour un élément pré-acrobatique (chaque)
	Etape 11 : Respect du nombre minimum d'éléments de collaboration réussis	-0.30 par élément de collaboration réussi manquant
	Etape 12 : Evaluer les éléments de collaboration	Evaluer les éléments de collaboration en additionnant la valeur des éléments de collaboration réussis.
	Etape 13 : Respect présence de tous les groupes techniques de ou des engins	-0.30 par groupe technique de l'engin non représenté par au moins 1 élément réussi
	Etape 14: Calcul de la note D partie B	En respectant le maximum autorisé dans les cotations, additionner : -les combinaisons de pas de danse réussies (0.30 chaque) → étape 10 -les éléments de collaboration réussis → étape 14 Appliquer à cette somme toutes les pénalités des étapes 8, 9, 10, 11 et 14 ⇒ Note D partie B
Note Finale Difficulté	Note D partie A + Note D partie B	

ARTISTIQUE (ensembles/duos)

L'artistique est scindée en 5 parties : l'unité de la composition, la relation Musique-Mouvement, l'expression corporelle, l'Organisation du travail collectif et l'utilisation de l'espace.

Le juge artistique note toutes les fautes et déduit les pénalités dans chacune de ces parties (pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs du code FIG et ses aménagements).

Puis, le juge artistique pourra valoriser des éléments de la composition dans chacune des parties dans la limite des points indiquée dans les cotations (+ 0.10 pour chaque élément valorisé)

Cette revalorisation doit être justifiée par le juge artistique et se baser sur des critères concrets et observables lors de l'enchaînement.

Liste (non exhaustive) des critères pouvant faire l'objet d'une revalorisation :

Unité de la Composition :

- Connexion entre deux éléments corporels ou engins recherchée/fluide/originale/inédit/inattendue
- Contraste de vitesse/intensité
- Contraste d'amplitude et de niveaux des mouvements
- ...

qui apportent, particulièrement, de la continuité à la composition à l'enchaînement et définissent l'idée directrice/le thème de la composition.

Relation Musique-Mouvement

- Utilisation du tempo, du rythme et des accents de la musique recherchée qui permet aux gymnastes d'exprimer le caractère de la musique. L'harmonie entre la musique et les mouvements corporels et engins doit aider le juge à identifier l'idée directrice/le thème de l'enchaînement.
- Entrées et sorties d'engin(s) ou de gymnaste(s) pour les ensembles niveau 4
- ...

Expression corporelle

- Utilisation de mouvements segmentaires recherchée, en lien avec la chorégraphie
 - Expression du visage (sans être théâtrale)
 - Variété dans la vitesse et l'intensité des mouvements des gymnastes et/ou des engins (dynamisme)
 - ...
- qui communiquent le thème de la musique et le message de la composition.

Espace

Utilisation recherchée, originale, inédite, inattendue des :

- Niveaux des gymnastes
- Directions des mouvements du corps et/ou de l'engin
- Trajectoires des mouvements du corps et/ou de l'engin
- Modalités de déplacements
- Formations (dessins, amplitude...)
- Modalités de changements de formations (évolution)
- Entrées et sorties d'engin(s) ou de gymnaste(s) pour les ensembles niveau 4
- ...

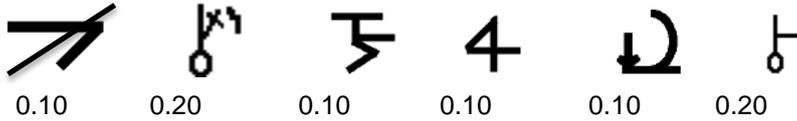
Organisation du travail collectif

Utilisation recherchée, originale, inédite, inattendue des :

- Différents types d'organisation du travail collectif (synchronisation, rapide succession, canon, contraste, chorale, collaboration)
- Modalités d'évolution entre les formations apportant un enrichissement au travail collectif
- Entrées et sorties d'engin(s) ou de gymnaste(s) pour les ensembles niveau 4
- ...

EXEMPLES DE CALCUL DE NOTES EN ADDITIONNEL TYPE 2

Pour une individuelle A3



CAS 1

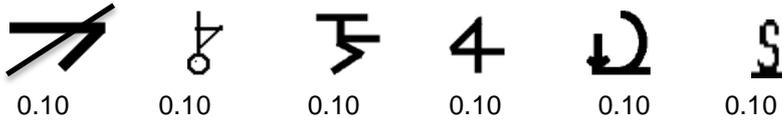
Pas réussie

Difficultés tentées : 6

Sauts: 2 Équilibres : 2 Rotations: 2

Nombre de difficultés correspondant aux exigences (nombre/niveau) : 5

Note : 5 x 0.50 = 2.50



CAS 2

Pas réussie

Difficultés tentées : 6

Sauts: 2 Équilibres : 2 Rotations: 2

Nombre de difficultés correspondant aux exigences (nombre/niveau): 3 (manque les 2 à 0.20)

Note : 3 x 0.50 = 1.50



CAS 3

Difficultés tentées : 6

Sauts: 2 Équilibres : 2 Rotations: 2

Nombre de difficultés correspondant aux exigences (niveau et valeur) : 5 (manque 1 à 0.20)

Note : 5 x 0.50 = 2,50



CAS 4

Diff interdite

équilibre valeur 0
Considéré comme EC (voir errata)

1 difficulté interdite : pénalisation **0.50** et on ne la compte plus

Difficultés tentées : 4

Sauts: 2 Équilibres : 3 Rotations: 0 → (il en faut au moins 1) pénalité : **0.30**

Nombre de difficultés correspondant aux exigences : 3

Note : (3 x 0.50) – (0.50 + 0.30) = 0.70

EXEMPLE DE CALCUL DE NOTES EN ADDITIONNEL TYPE 1

Pour une individuelle A1 programme long



Pas réussi

Difficultés tentées : 8

Sauts: 2 Équilibres : 4 Rotations : 2

En additionnel type 1, partie A : 2.7 pts

4 - COTATIONS INDIVIDUELLES

AINEE + et A'

LIBRE ENGIN

COTATION / 26

DIFFICULTE (Additionnel type 2)

7 points (maximum)

Exigences (Partie A sur 3 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Difficultés corporelles (tentées) maximum	6
Difficultés corporelles réussies	6
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	min 1 max 3

Exigences (Partie B sur 4 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	2 EDR max
Maîtrise d'engin	
Prédominance des groupes fondamentaux	

Pénalités D

Difficulté interdite	- 0,50
Difficulté supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Une difficulté de chaque Groupe Corporel manquante ou supplémentaire (chaque)	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé	- 0,50
Pas de prédominance des groupes fondamentaux à l'engin (moins de 50 %)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30

ARTISTIQUE

9 points (maximum)

		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de composition	1,6	+ 1
Musique-Mouvement	1	+ 1
Expression Corporelle	1,5	+ 0,5
Espace	1,7	+ 0,4
MD/MG(2 éléments) sauf massues et corde	0,3	

EXECUTION

10 points

Mouvements corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

AINEE NIVEAU FEDERAL

LIBRE ENGIN

COTATION / 30

DIFFICULTE (Additionnel type 1)

11 points (maximum)

Exigences (Partie A sur 5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Difficultés corporelles (tentées) maximum	9
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	min 2 max 4 dont 5 diff à 0.4 min.

Exigences (Partie B sur 6 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	3 EDR max
Maîtrise d'engin	
Prédominance des groupes fondamentaux	

Pénalités D

Difficulté interdite	- 0,50
Difficulté supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Une difficulté de chaque Groupe Corporel manquante ou supplémentaire (chaque)	- 0,30
Une difficulté tentée à 0.4 min. manquante (chaque)	-0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé	- 0,50
Pas de prédominance des groupes fondamentaux à l'engin (moins de 50 %)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30

ARTISTIQUE

9 points (maximum)

		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de composition	1,6	+ 1
Musique-Mouvement	1	+ 1
Expression Corporelle	1,5	+ 0,5
Espace	1,7	+ 0,4
MD/MG (3 éléments) sauf massues et corde	0,3	

EXECUTION

10 points

Mouvements corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

AINEE NIVEAU 1

LIBRE ENGIN

Programme long

COTATION / 29

DIFFICULTE (Additionnel type 1)

10 points (maximum)

Exigences (Partie A sur 4,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Difficultés corporelles (tentées) maximum	8
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	min 2 max 4

Exigences (Partie B sur 5,5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	3 EDR max
Maîtrise d'engin	
Prédominance des groupes fondamentaux	

Pénalités D

Difficulté interdite	- 0,50
Difficulté supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Une difficulté de chaque Groupe Corporel manquante ou supplémentaire (chaque)	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé	- 0,50
Pas de prédominance des groupes fondamentaux à l'engin (moins de 50 %)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30

ARTISTIQUE

9 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de composition	1,6	+ 1
Musique-Mouvement	1	+ 1
Expression Corporelle	1,5	+ 0,5
Espace	1,7	+ 0,4
MD/MG (3 éléments) sauf massues et corde	0,3	

EXECUTION

10 points

Mouvements corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

AINEE NIVEAU 1

LIBRE ENGIN

Programme court

COTATION / 26,5

DIFFICULTE (Additionnel type 1)

7,5 points (maximum)

Exigences (Partie A sur 3 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Difficultés corporelles (tentées) maximum	5
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	min 1 max 2

Exigences (Partie B sur 4,5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	3 EDR max
Maîtrise d'engin	
Prédominance des groupes fondamentaux	

Pénalités D

Difficulté interdite	- 0,50
Difficulté supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Une difficulté de chaque Groupe Corporel manquante ou supplémentaire (chaque)	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé	- 0,50
Pas de prédominance des groupes fondamentaux à l'engin (moins de 50 %)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30

ARTISTIQUE

9 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de composition	1,6	+ 1
Musique-Mouvement	1	+ 1
Expression Corporelle	1,5	+ 0,5
Espace	1,7	+ 0,4
MD/MG (3 éléments) sauf massues et corde	0,3	

EXECUTION

10 points

Mouvements corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

JEUNESSE NIVEAU 1

LIBRE ENGIN

COTATION / 28

DIFFICULTE (Additionnel type 1)

9 points (maximum)

Exigences (Partie A sur 4 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Difficultés corporelles (tentées) maximum	7
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	Min 2 max 3

Exigences (Partie B sur 5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	2 EDR max
Maîtrise d'engin	
Prédominance des groupes fondamentaux	

Pénalités D

Difficulté interdite	- 0,50
Difficulté supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Une difficulté de chaque Groupe Corporel manquante ou supplémentaire (chaque)	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé	- 0,50
Pas de prédominance des groupes fondamentaux à l'engin (moins de 50 %)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30

ARTISTIQUE

9 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de composition	1,6	+ 1
Musique-Mouvement	1	+ 1
Expression Corporelle	1,5	+ 0,5
Espace	1,7	+ 0,4
MD/MG (3 éléments) sauf massues et corde	0,3	

EXECUTION

10 points

Mouvements corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

AINEE NIVEAU 2

LIBRE ENGIN

COTATION / 28

DIFFICULTE (Additionnel type 1)

9 points (maximum)

Exigences (Partie A sur 4 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Difficultés corporelles (tentées) maximum	7
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	min 2 max 3

Exigences (Partie B sur 5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	2 EDR max
Maîtrise d'engin	
Prédominance des groupes fondamentaux	

Pénalités D

Difficulté interdite	- 0,50
Difficulté supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Une difficulté de chaque Groupe Corporel manquante ou supplémentaire (chaque)	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé	- 0,50
Pas de prédominance des groupes fondamentaux à l'engin (moins de 50 %)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30

ARTISTIQUE

9 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de composition	1,6	+ 1
Musique-Mouvement	1	+ 1
Expression Corporelle	1,5	+ 0,5
Espace	1,7	+ 0,4
MD/MG (3 éléments) sauf massues et corde	0,3	

EXECUTION

10 points

Mouvements corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

JEUNESSE NIVEAU 2

LIBRE ENGIN

Programme long

COTATION / 25

DIFFICULTE (Additionnel type 1)

7 points (maximum)

Exigences (Partie A sur 3 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Difficultés corporelles (tentées) maximum	6
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	min 1 max 3

Exigences (Partie B sur 4 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	2 EDR max
Maîtrise d'engin	
Prédominance des groupes fondamentaux	

Pénalités D

Difficulté interdite	- 0,50
Difficulté supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Une difficulté de chaque Groupe Corporel manquante ou supplémentaire (chaque)	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé	- 0,50
Pas de prédominance des groupes fondamentaux à l'engin (moins de 50 %)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30

ARTISTIQUE

8 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de composition	1,6	+ 0,7
Musique-Mouvement	1	+ 0,7
Expression Corporelle	1,5	+ 0,3
Espace	1,7	+ 0,2
MD/MG (2 éléments) sauf massues et corde	0,3	

EXECUTION

10 points

Mouvements corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

JEUNESSE NIVEAU 2

LIBRE ENGIN

Programme court

COTATION / 24

DIFFICULTE (Additionnel type 1)

6 points (maximum)

Exigences (Partie A sur 2,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Difficultés corporelles (tentées) maximum	5
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	min 1 max 2

Exigences (Partie B sur 3,5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 EDR max
Maîtrise d'engin	
Prédominance des groupes fondamentaux	

Pénalités D

Difficulté interdite	- 0,50
Difficulté supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Une difficulté de chaque Groupe Corporel manquante ou supplémentaire (chaque)	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé	- 0,50
Pas de prédominance des groupes fondamentaux à l'engin (moins de 50 %)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30

ARTISTIQUE

8 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de composition	1,6	+ 0,7
Musique-Mouvement	1	+ 0,7
Expression Corporelle	1,5	+ 0,3
Espace	1,7	+ 0,2
MD/MG (2 éléments) sauf massues et corde	0,3	

EXECUTION

10 points

Mouvements corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

AINEE NIVEAU 3

LIBRE ENGIN Programme long

COTATION / 25

DIFFICULTE (Additionnel type 2)

7 points (maximum)

Exigences (Partie A sur 3 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	0,10 à 0,40
Difficultés corporelles (tentées) maximum	6
Difficultés corporelles réussies	6 dont 2 diff à 0.20 min
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	min 1 max 3

Exigences (Partie B sur 4 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	2 EDR max
Maîtrise d'engin	
Prédominance des groupes fondamentaux	

Pénalités D

Difficulté interdite	- 0,50
Difficulté supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Une difficulté de chaque Groupe Corporel manquante ou supplémentaire (chaque)	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé	- 0,50
Pas de prédominance des groupes fondamentaux à l'engin (moins de 50 %)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30

ARTISTIQUE

8 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de composition	1,6	+ 0,7
Musique-Mouvement	1	+ 0,7
Expression Corporelle	1,5	+ 0,3
Espace	1,7	+ 0,2
MD/MG (2 éléments) sauf massues et corde	0,3	

EXECUTION

10 points

Mouvements corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

AINEE NIVEAU 3

LIBRE ENGIN

Programme court

COTATION / 23,5

DIFFICULTE (Additionnel type 2)

5,5 points (maximum)

Exigences (Partie A sur 2,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	0,10 à 0,40
Difficultés corporelles (tentées) maximum	5
Difficultés corporelles réussies	5 dont 1 diff à 0.20 min
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	min 1 max 2

Exigences (Partie B sur 3 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 EDR max
Maîtrise d'engin	
Prédominance des groupes fondamentaux	

Pénalités D

Difficulté interdite	- 0,50
Difficulté supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Une difficulté de chaque Groupe Corporel manquante ou supplémentaire (chaque)	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé	- 0,50
Pas de prédominance des groupes fondamentaux à l'engin (moins de 50 %)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30

ARTISTIQUE

8 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de composition	1,6	+ 0,7
Musique-Mouvement	1	+ 0,7
Expression Corporelle	1,5	+ 0,3
Espace	1,7	+ 0,2
MD/MG (2 éléments) sauf massues et corde	0,3	

EXECUTION

10 points

Mouvements corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

JEUNESSE NIVEAU 3

LIBRE ENGIN

COTATION / 23,5

DIFFICULTE (Additionnel type 2)

5,5 points (maximum)

Exigences (Partie A sur 2,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	0,10 à 0,40
Difficultés corporelles (tentées) maximum	5
Difficultés corporelles réussies	5 dont 1 diff à 0.20 min
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	min 1 max 2

Exigences (Partie B sur 3 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 EDR max
Maîtrise d'engin	
Prédominance des groupes fondamentaux	

Pénalités D

Difficulté interdite	- 0,50
Difficulté supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Une difficulté de chaque Groupe Corporel manquante ou supplémentaire (chaque)	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé	- 0,50
Pas de prédominance des groupes fondamentaux à l'engin (moins de 50 %)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30

ARTISTIQUE

8 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de composition	1,6	+ 0,7
Musique-Mouvement	1	+ 0,7
Expression Corporelle	1,5	+ 0,3
Espace	1,7	+ 0,2
MD/MG (2 éléments) sauf massues et corde	0,3	

EXECUTION

10 points

Mouvements corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

JEUNESSE ET AINEE NIVEAU 4

LIBRE ENGIN

COTATION / 23

DIFFICULTE (Additionnel type 2)

5,5 points (maximum)

Exigences (Partie A sur 2,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	0,10 à 0,30
Difficultés corporelles (tentées) maximum	5
Difficultés corporelles réussies	5
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	min 1 max 2

Exigences (Partie B sur 3 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 EDR max
Maîtrise d'engin	
Prédominance des groupes fondamentaux	

Pénalités D

Difficulté interdite	- 0,50
Difficulté supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Une difficulté de chaque Groupe Corporel manquante ou supplémentaire (chaque)	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé	- 0,50
Pas de prédominance des groupes fondamentaux à l'engin (moins de 50 %)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30

ARTISTIQUE

7,5 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de composition	1,6	+ 0,5
Musique-Mouvement	1	+ 0,5
Expression Corporelle	1,5	+ 0,2
Espace	1,7	+ 0,2
MD/MG (1 élément) sauf massues et corde	0,3	

EXECUTION

10 points

Mouvements corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

JEUNESSE ET AINEE NIVEAU 4

MAIN LIBRE

COTATION / 21,5

DIFFICULTE (Additionnel type 2)

4 points (maximum)

Exigences (Partie A sur 2,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	0,10 à 0,30
Difficultés corporelles (tentées) maximum	5
Difficultés corporelles réussies	5
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	min 1 max 2

Exigences (Partie B sur 1.50 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
--------------------------------------	-----------

Pénalités D

Difficulté interdite	- 0,50
Difficulté supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Une difficulté de chaque Groupe Corporel manquante ou supplémentaire (chaque)	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30

ARTISTIQUE

7,5 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de composition	1,6	+ 0,5
Musique-Mouvement	1	+ 0,5
Expression Corporelle	1,5	+ 0,5
Espace	1,7	+ 0,2

EXECUTION

10 points

Mouvements corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

JEUNESSE ET AINEE NIVEAU 5

SEMI-LIBRE : Engin 1 – Main-Libre – Engin 2

COTATION / 28,5

DIFFICULTE (Additionnel type 2)

11 points (maximum)

Exigences (Partie A sur 4 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	0,10
Nombre de difficultés corporelles (tentées) maximum	3
Éléments ou difficultés corporels réussis	1 dans chaque groupe
Éléments des « autres groupes corporels FSCF » réussis	1 dans chaque groupe
Nombre d'éléments corporels (tentés) dans chaque groupe corporel	1 minimum
Nombre d'éléments corporels (tentés) dans au moins un groupe corporel par séquence	1 minimum
Ordre des séquences (engin 1 – ML – engin 2) respecté	

Pénalités partie A

Difficulté corporelle supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Difficulté corporelle interdite (chaque)	- 0,50
Un élément corporel tenté de chaque groupe corporel manquant (chaque)	- 0,30
Un élément corporel tenté manquant dans une des séquences (chaque)	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Ordre des séquences non respecté (engin 1 – main-libre – engin 2)	- 0,50

Exigences (Partie B sur 7 maximum)

Combinaisons de pas de danse	1 minimum dans la séquence ML
EDR (tenté mais non compté)	1 maximum
Manipulations tentées de la « sélection des groupes techniques engin 1 et 2 » par groupe	1 minimum sauf managements de l'engin 1 (2 mini)
Manipulations réussies de la « sélection des groupes techniques engin 1 et 2 »	0,20 (chaque) dans la limite de 2 par groupe sauf managements de l'engin 1 (4 maxi)

Pénalités Partie B

EDR supplémentaire non autorisé	- 0,50
Lors de la séquence ML : absence de la combinaison de pas de danse	- 0,50
Absence d'une manipulation tentée d'un groupe technique engin de la sélection des groupes techniques engin 1 et engin 2 (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE**7,5 points (maximum)**

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de composition	1,6	+ 0,5
Musique-Mouvement	1	+ 0,5
Expression Corporelle	1,5	+ 0,2
Espace	1,7	+ 0,2
MD/MG (1 élément) sauf massues et corde	0,3	

EXECUTION**10 points**

Mouvements corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

Pénalités spécifiques JC pour les individuels N5

Lorsque la gymnaste ne se sert pas de l'engin 1 ou 2, l'autre engin doit être déposé sur le praticable. Si l'engin est déposé hors du praticable, le JC pénalise.

→ (pénalisation de -0,50 pour engin mal placé par le JC)

Si l'engin 1 ou 2 sort du praticable pendant qu'il n'est pas utilisé (roulé,...), le JC pénalise.

→ (pénalisation de -0,30 pour sortie engin par le JC)

La séquence ML est de 15 secondes (+/- 5 secondes). L'estimation de la durée est laissée à la discrétion du juge JC qui applique la pénalité prévue si le temps n'est pas respecté ou si la séquence est absente.

→ (pénalisation de -0,50 pour non-respect de la durée de la séquence ML par le JC)

NB : deux engins de remplacement sont autorisés, un de chaque type (engin 1 et engin 2).

FEUILLE DE ROUTE POUR LES INDIVIDUELS J5 ET A5

Ce document est une aide pour les monitrices et pour les juges. Il s'agit d'un support qui n'a pas pour vocation d'être exhaustif et qui a été pensé pour guider la création et le jugement de cette catégorie.

La technique d'exécution corporelle et engin sont des composantes importantes de la note finale. Cette catégorie s'adresse principalement à des gymnastes débutant la compétition en individuel ou alors ayant un niveau débutant dans la pratique de la GRS. La commission nationale souhaite mettre l'accent en individuel N5 sur le choix d'éléments corporels et engins « de base » bien réalisés en respectant les règles de la pratique de la GRS.

Il s'agit d'un semi-libre :

- l'ordre des séquences est fixé : **engin 1 – main-libre (ML) – engin 2**
- un *élément corporel* minimum de chaque groupe corporel doit être présent sur l'ensemble du mouvement
- un *élément corporel* minimum de chaque autre groupe corporel FSCF doit être présent sur l'ensemble du mouvement
- un *élément corporel* minimum appartenant à l'un des 3 groupes corporels doit être présent dans chacune des séquences
- des manipulations « sélection des groupes techniques engin » doivent être présentes dans chacune des séquences engins

Les difficultés corporelles ne sont pas obligatoires.

Il est possible de réaliser 3 difficultés corporelles au maximum dans l'enchaînement.

Rappel : une difficulté corporelle est un élément corporel.

En artistique, voici quelques pistes pour varier la composition – Attention, liste non exhaustive :

- utiliser l'ensemble du praticable
- réaliser au moins une diagonale et une courbe lors des déplacements
- utiliser les 3 niveaux (haut debout sol) du corps et de l'engin
- avoir au moins 3 orientations du corps et de l'engin différentes (face à 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
- avoir au moins 3 modalités de trajets différentes (marche avant, marche arrière, déplacement latéral, en tournant...)
- utiliser les paramètres musicaux et respecter le caractère de la musique
- répartir de manière homogène les éléments corporels et les éléments engins
- être attentif aux liaisons avec des connexions logiques
- être attentif à la succession des séquences (connexions/liaisons) qui doit être fluide, logique et sans nette coupure dans l'exercice. Les engins déposés ou récupérés doivent être accompagnés corporellement par la gymnaste et en lien avec la musique. La gymnaste ne se débarrasse pas de ses engins, ils font partie d'un tout.

1. Ordre des séquences (engin 1 – main-libre – engin 2)

La séquence engin 1 (saison 2017-2018 : ruban (J5) ou corde (A5)) est reliée à la séquence engin 2 (saison 2017 - 2018 : cerceau(J5) ou massues(A5)) par une séquence main-libre (ML). Le temps total du passage doit être compris entre 1'30 et 1'45 (sinon pénalité par le JC).

Etape 1 : rentrer sur le praticable avec les deux engins

Etape 2 : poser l'engin 2 sur le praticable à l'endroit souhaité

Etape 3 : se mettre en position de départ avec l'engin 1

Etape 4 : réaliser la séquence engin 1

Etape 5 : terminer la séquence engin 1 et poser l'engin 1 sur le praticable

Etape 6 : enchaîner avec la séquence ML et se rapprocher de l'engin 2

Etape 7 : prendre l'engin 2 et présenter la séquence engin 2

Etape 8 : terminer l'enchaînement avec l'engin 2 en position finale

Etape 9 : récupérer l'engin 1 et sortir du praticable avec les deux engins

2. Séquence main-libre (ML)

La séquence ML est de 15 secondes (+/- 5 secondes). L'estimation de la durée est laissée à la discrétion du juge JC qui applique la pénalité prévue si le temps n'est pas respecté ou si la séquence est absente.

La séquence ML doit comporter :

- une combinaison de pas de danse de 8 secondes (caractéristiques identiques à celles définies dans le code aménagé excepté les exigences en lien avec l'engin puisque la gymnaste est en ML)
- un élément corporel (ou une difficulté corporelle)

3. Manipulations « sélection de groupes techniques engin »

Les manipulations « sélection de groupes techniques engin » peuvent être combinées et liées librement à des éléments corporels ou des difficultés corporelles (maximum 3 sur l'ensemble de l'exercice) ou à des déplacements ou à des combinaisons de pas de danse ou encore à des éléments chorégraphiques ou autres éléments.

Chaque groupe technique doit être représenté par au minimum 1 manipulation tentée (sauf le groupe maniement – voir cotation). Chaque manipulation bien réalisée sera valorisée de 0,20 dans la limite de 2 manipulations différentes (plans, amplitudes, modalités de travail avec l'engin, ...) par groupe technique (sauf maniement – voir cotation). Les groupes techniques sont listés ci-dessous :

Saison 2017-2018

J5 Engin 1 ruban

1. Spirales
2. Spirales au sol
3. Serpentins
4. Serpentins au sol
5. Passage dans le dessin du ruban ou au-dessus du dessin du ruban
6. Echappé et reprise
7. Boomerang
8. Lancer et reprise (petit, moyen ou grand)
9. Maniements :
 - Enroulement
 - Mouvement en huit avec mouvement ample du corps
 - Grande circumduction
 - Transmission de l'engin autour d'une partie du corps ou sous la/les jambes

J5 Engin 2 cerceau

1. Passage dans le cerceau avec tout le corps ou une partie du corps
2. Roulement sur le sol
3. Roulement sur le corps
4. Série (minimum 3) de rotations autour de la main ou 1 rotation (minimum) libre autour une partie du corps
5. Rotation du cerceau autour de son axe (1 rotation libre entre les doigts ou sur une partie du corps ; ou minimum 3 au sol)
6. Lancer et reprise
7. Petit lancer et reprise
8. Maniements :
 - Mouvement en huit avec mouvement ample du corps
 - Grande circumduction
 - Transmission avec un travail de grande amplitude des bras autour d'une partie du corps ou sous la/les jambe(s)

Saison 2017-2018

A5 Engin 1 : corde

1. Passage dans la corde avec un saut, Corde tournant en avant, en arrière ou latéralement
2. Passage dans la corde avec une série (min. 3) de sautillés, corde tournant en avant, en arrière ou latéral.
3. Echappé
4. Mouvements en huit ou "voile" avec mouvement ample du tronc (corde tenue par les deux mains)
5. Lancer et reprise
6. Petit lancer et reprise
7. Série (min. 3) de rotations, corde pliée en deux (doublée)
8. Une rotation de la corde ouverte, tendue, tenue en son milieu ou à son extrémité
9. Maniements :
 - Circumductions (corde tenue par une ou deux mains)
 - Enroulement
 - Transmission avec un travail de grande amplitude des bras autour d'une partie du corps ou sous la jambe/les jambe(s)

A5 Engin 2 : massues

1. Moulinets: au moins 4 petits cercles des massues avec décalage, avec poignets croisés, décroisés chaque fois
2. Série (min. 3) de petits cercles avec les 2 massues
3. mouvements asymétriques de 2 massues
4. Petit lancer et reprise avec rotation des massues simultanément ou en alternance
5. Série (min. 3) de petits cercles avec une massue
6. Petit lancer et reprise d'une massue
7. Maniements :
 - Rotations libres de 1 ou de 2 massues sur une partie du corps ou au sol
 - Roulement de 1 ou de 2 massues sur une partie du corps ou au sol
 - Mouvements de "glisse"
 - Frappés (min. 1)
 - Mouvement en huit avec mouvement ample du corps
 - Grande circumduction
 - Transmission de l'engin autour d'une partie du corps ou sous la jambe/les jambes

5 - COTATIONS ENSEMBLES

AINEE +

Ensemble LIBRE

COTATION / 30

DIFFICULTE (Additionnel type 2)

7,5 points (maximum)

Exigences Partie A (sur 4,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	0,10 à 0,30
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges)	7 (5+2)* *min. 2 / max. 3 diff corpo dans chaque partie
Difficultés corporelles réussies Difficultés d'échanges réussies	5 dt 1 diff à 0,20 min. 2 dt 1 à 0,20 min.
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 6 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	2 minimum (1 dans chaque partie)
EDR (tentés)	1 maximum
Collaborations	4 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle supplémentaire ou interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Difficulté d'échange supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée (chaque)	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus des échanges) manquant (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE

12,5 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+ 0,9
Musique-Mouvement	1	+ 0,9
Expression Corporelle	1	+ 0,4
Organisation du travail collectif	1,8	+ 1
Espace	2,9	+ 1

EXECUTION

10 points

Musique - Mouvement
Synchronisation et harmonie
Formations et déplacements
Éléments corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

AINEE NIVEAU 1.

Ensemble LIBRE

Programme long

COTATION / 33

DIFFICULTE (Additionnel type 1)	10,5 points (maximum)
--	------------------------------

Exigences Partie A (sur 4,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges)	9 (5 +4)
Difficultés corporelles réussies	5
Difficultés d'échanges réussies	4
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 6 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 maximum
Collaborations	6 minimum
Élément réussi de chaque groupe technique	1 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle supplémentaire ou interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Difficulté d'échange supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus des échanges) manquant (chaque)	- 0,30
Groupe technique de l'engin non représenté par au moins un élément réussi (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE	12,5 points (maximum)
-------------------	------------------------------

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+ 0,9
Musique-Mouvement	1	+ 0,9
Expression Corporelle	1	+ 0,4
Organisation du travail collectif	1,8	+ 1
Espace	2,9	+ 1

EXECUTION	10 points
------------------	------------------

Musique - Mouvement
Synchronisation et harmonie
Formations et déplacements
Éléments corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

AINEE NIVEAU 1

Ensemble LIBRE

Programme court

COTATION / 31

DIFFICULTE (Additionnel type 1)	8,5 points (maximum)
--	-----------------------------

Exigences Partie A (sur 3,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges)	7 (4+3)
Difficultés corporelles réussies	4
Difficultés d'échanges réussies	3
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 maximum
Collaborations	5 minimum
Élément réussi de chaque groupe technique	1 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle supplémentaire ou interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Difficulté d'échange supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus des échanges) manquant (chaque)	- 0,30
Groupe technique de l'engin non représenté par au moins un élément réussi (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE	12,5 points (maximum)
-------------------	------------------------------

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+ 0,9
Musique-Mouvement	1	+ 0,9
Expression Corporelle	1	+ 0,4
Organisation du travail collectif	1,8	+ 1
Espace	2,9	+ 1

EXECUTION	10 points
------------------	------------------

Musique - Mouvement
Synchronisation et harmonie
Formations et déplacements
Éléments corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

JEUNESSE NIVEAU 1

Ensemble LIBRE

COTATION / 31

DIFFICULTE (Additionnel type 1) 8,5 points (maximum)

Exigences Partie A (sur 3,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges)	7 (4+3)
Difficultés corporelles réussies	4
Difficultés d'échanges réussies	3
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 maximum
Collaborations	6 minimum
Élément réussi de chaque groupe technique	1 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle supplémentaire ou interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Difficulté d'échange supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus des échanges) manquant (chaque)	- 0,30
Groupe technique de l'engin non représenté par au moins un élément réussi (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE 12,5 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+0,9
Musique-Mouvement	1	+ 0,9
Expression Corporelle	1	+ 0,4
Organisation du travail collectif	1,8	+ 1
Espace	2,9	+ 1

EXECUTION 10 points

Musique - Mouvement
Synchronisation et harmonie
Formations et déplacements
Éléments corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

AINEE NIVEAU 2

Ensemble LIBRE

COTATION / 31

DIFFICULTE (Additionnel type 1) 8,5 points (maximum)

Exigences Partie A (sur 3,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échange)	7 (4+3)
Difficultés corporelles réussies	4
Difficultés d'échanges réussies	3
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 maximum
Collaborations	5 minimum
Élément réussi de chaque groupe technique	1 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle supplémentaire ou interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Difficulté d'échange supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus des échanges) manquant (chaque)	- 0,30
Groupe technique de l'engin non représenté par au moins un élément réussi (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE 12,5 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+0,9
Musique-Mouvement	1	+ 0,9
Expression Corporelle	1	+ 0,4
Organisation du travail collectif	1,8	+ 1
Espace	2,9	+ 1

EXECUTION 10 points

Musique - Mouvement
Synchronisation et harmonie
Formations et déplacements
Éléments corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

JEUNESSE NIVEAU 2

Ensemble LIBRE

COTATION / 29

DIFFICULTE (Additionnel type 2)	8 points (maximum)
--	---------------------------

Exigences Partie A (sur 3,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	0,10 à 0,40
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges)	7 (4+3)
Difficultés corporelles réussies	4 dt 2 diff à 0,20 min
Difficultés d'échanges réussies	3 dt 1 à 0,30 min
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 4,5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 maximum
Collaborations	4 minimum
Élément réussi de chaque groupe technique	1 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle supplémentaire ou interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Difficulté d'échange supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus des échanges) manquant (chaque)	- 0,30
Groupe technique de l'engin non représenté par au moins un élément réussi (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE	11 points (maximum)
-------------------	----------------------------

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+ 0,6
Musique-Mouvement	1	+ 0,6
Expression Corporelle	1	+ 0,3
Organisation du travail collectif	1,8	+ 0,6
Espace	2,9	+ 0,6

EXECUTION	10 points
------------------	------------------

Musique - Mouvement Synchronisation et harmonie Formations et déplacements Éléments corporels Engin Musique	Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs
--	---

AINEE NIVEAU 3

Ensemble LIBRE

COTATION / 28,5

DIFFICULTE (Additionnel type 2) 7,5 points (maximum)

Exigences Partie A (sur 3,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	0,10 à 0,40
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges)	7 (4+3)
Difficultés corporelles réussies Difficultés d'échanges réussies	4 dt 1 diff à 0,20 min 3 dt 1 à 0,20 mini
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 4 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 maximum
Collaborations	4 minimum
Élément réussi de chaque groupe technique	1 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle supplémentaire ou interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Difficulté d'échange supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus des échanges) manquant (chaque)	- 0,30
Groupe technique de l'engin non représenté par au moins un élément réussi (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE 11 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+ 0,6
Musique-Mouvement	1	+ 0,6
Expression Corporelle	1	+ 0,3
Organisation du travail collectif	1,8	+ 0,6
Espace	2,9	+ 0,6

EXECUTION 10 points

<p>Musique - Mouvement Synchronisation et harmonie Formations et déplacements Éléments corporels Engin Musique</p>	Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs
--	---

JEUNESSE NIVEAU 3

Ensemble LIBRE

COTATION / 28,5

DIFFICULTE (Additionnel type 2) 7,5 points (maximum)

Exigences Partie A (sur 3,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	0,10 à 0,40
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges)	7 (4+3)
Difficultés corporelles réussies Difficultés d'échanges réussies	4 dt 1 diff à 0,20 min 3 dt 1 à 0,20 mini
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 4 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 maximum
Collaborations	4 minimum
Élément réussi de chaque groupe technique	1 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle supplémentaire ou interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Difficulté d'échange supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus des échanges) manquant (chaque)	- 0,30
Groupe technique de l'engin non représenté par au moins un élément réussi (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE 11 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+ 0,6
Musique-Mouvement	1	+ 0,6
Expression Corporelle	1	+ 0,3
Organisation du travail collectif	1,8	+ 0,6
Espace	2,9	+ 0,6

EXECUTION 10 points

Musique - Mouvement
Synchronisation et harmonie
Formations et déplacements
Éléments corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

JEUNESSE et AINEE NIVEAU 4

Ensemble LIBRE

COTATION / 29

DIFFICULTE	8,5 points
-------------------	-------------------

Exigences Partie A (sur 4,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	0,10 à 0,30
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges)	Pas de maximum
Difficultés corporelles réussies	1 dans chaque groupe
Éléments des « autres groupes corporels FSCF » réussis	1 dans chaque groupe
Difficulté d'échange réussie (valeur 0,10 min)	1
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Au moins une difficulté corporelle tentée par toutes les gymnastes de l'ensemble

→ (pénalisation de - 0.50 par le juge D partie A pour une difficulté corporelle non tentée par toutes les gymnastes)

L'échange exigé doit être tenté par toutes les gymnastes de l'ensemble (engins lancés à au moins une fois la hauteur des gymnastes) pour être pris en compte.

Chaque difficulté corporelle ou élément des autres groupes corporels FSCF exigé doit être tenté par au moins la moitié des gymnastes de l'ensemble pour être pris en compte.

Pour être validés, les difficultés corporelles et les éléments des autres groupes corporels doivent être réussis par toutes les gymnastes qui les tentent.

Exigences Partie B (sur 4 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée par toutes les gymnastes)	1 minimum
EDR (tentés)	1 max non compté
Collaborations	4 minimum

Au moins 3 engins différents

→ (pénalisation de -0.50 par le juge D partie B pour moins de 3 engins différents utilisés). L'ordre des engins et libres, ils peuvent être identiques ou différents.

L'enchaînement ne doit pas comporter de partie Mains-Libres. Seuls des passages momentanés Mains-libres liés à la composition sont tolérés

→ (pénalisation de -0.50 par le juge D partie B par partie Mains-Libres non autorisée)

Pénalités D

Difficulté corporelle interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée par toutes les gymnastes	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus de l'échange) manquant (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE**10.5 points (maximum)**

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+ 0,4
Musique-Mouvement	1	+ 0,4
Expression Corporelle	1	+ 0,2
Organisation du travail collectif	1,8	+ 0,6
Espace	2,9	+ 0,6

EXECUTION**10 points**

L'attente des gymnastes de l'ensemble se fait en dehors du praticable (corps ET engin). Les gymnastes doivent se tenir correctement lors de l'attente, le changement d'engin ou les déplacements autour du praticable (pénalisation de -0.50 par le juge Exécution à chaque fois pour chacun des critères cités précédemment).

Elles ne doivent pas gêner la visibilité des juges

→ (pénalisation de -0.50 par le juge Exécution à chaque fois pour gêne des juges).

Les engins ne sont pas manipulés en dehors du praticable (sauf cas particulier de l'engin qui est lancer/rouler, transmis... par ou vers une gymnaste hors praticable). La gymnaste commence à le manipuler lors de son entrée

→ (pénalisation de -0.50 par le juge Exécution à chaque fois pour manipulation de l'engin avant l'entrée sur le praticable).

Musique - Mouvement
Synchronisation et harmonie
Formations et déplacements
Éléments corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

Pénalités spécifiques JC pour les ensembles niveau 4

3 à 7 gymnastes

Liberté des gymnastes d'entrer et de sortir du praticable en fonction de la composition de l'enchaînement. Le nombre de gymnastes sur le praticable est donc variable mais il faut obligatoirement au moins une gymnaste sur le praticable durant l'enchaînement

→ (pénalisation de -0.50 par le JC pour absence de gymnaste sur ou autour du praticable).

La position de départ n'est pas forcément réalisée par l'ensemble des gymnastes. Dans ce cas, les gymnastes « en attente » sont autour du praticable. Le nombre de gymnastes dans l'ensemble sera ainsi clairement identifiable par l'ensemble des juges

→ (pénalisation de - 0.50 par le JC pour nombre de gymnastes).

Toutes les gymnastes participent à la position finale

→ (pénalisation de - 0.50 par le JC pour absence volontaire d'une ou de plusieurs gymnastes lors de la position finale).

Pas de communication entre les gymnastes sur et en dehors du praticable pendant le passage

→ (pénalisation de -0.50 par le juge JC à chaque fois pour communication entre les gymnastes).

Les sorties et entrées de gymnastes et d'engins doivent être claires et ne pas induire le doute pour le juge de ligne, le JC et le Jury supérieur

→ (pénalisation de -0.30 pour sortie d'engin ou sortie de gymnaste par le JC).

Lors de changement d'engin, la gymnaste doit le sortir du praticable entièrement. Les engins laissés partiellement ou totalement à l'intérieur du praticable ne sont pas autorisés

→ (pénalisation de -0.50 par le JC pour engin sur le praticable non autorisé).

6 - COTATIONS DUOS

AINEE +

DUO LIBRE

COTATION / 30

DIFFICULTE (Additionnel type 2)

8 points (maximum)

Exigences Partie A (sur 3,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges)	7 (4+3)
Difficultés corporelles réussies	4
Difficultés d'échanges réussies	3
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 4,5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 maximum
Collaborations	5 minimum
Élément réussi de chaque groupe technique	1 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle supplémentaire ou interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Difficulté d'échange supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus des échanges) manquant (chaque)	- 0,30
Groupe technique de l'engin non représenté par au moins un élément réussi (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE

12 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+ 1
Musique-Mouvement	1	+ 1
Expression Corporelle	1	+ 0,5
Organisation du travail collectif	1,3	+ 1,3
Espace	2,3	+ 1

EXECUTION

10 points

Musique - Mouvement
Synchronisation et harmonie
Formations et déplacements
Éléments corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

AINEE NIVEAU 1

DUO LIBRE

COTATION / 30

DIFFICULTE (Additionnel type 1)	8 points (maximum)
--	---------------------------

Exigences Partie A (sur 3,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges)	7 (4+3)
Difficultés corporelles réussies	5
Difficultés d'échanges réussies	4
Nombre de difficultés dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 4,5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 maximum
Collaborations	6 minimum
Élément réussi de chaque groupe technique	1 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle supplémentaire ou interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Difficulté d'échange supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus des échanges) manquant (chaque)	- 0,30
Groupe technique de l'engin non représenté par au moins un élément réussi (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE	12 points (maximum)
-------------------	----------------------------

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+ 1
Musique-Mouvement	1	+ 1
Expression Corporelle	1	+ 0,5
Organisation du travail collectif	1,3	+ 1,3
Espace	2,3	+ 1

EXECUTION	10 points
------------------	------------------

Musique – Mouvement Synchronisation et harmonie Formations et déplacements Éléments corporels Engin Musique	Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs
--	---

JEUNESSE NIVEAU 1

DUO LIBRE

COTATION / 30

DIFFICULTE (Additionnel type 1) 8 points (maximum)

Exigences Partie A (sur 3,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges)	7 (4+3)
Difficultés corporelles réussies	4
Difficultés d'échanges réussies	3
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 4,5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 maximum
Collaborations	6 minimum
Élément réussi de chaque groupe technique	1 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle supplémentaire ou interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Difficulté d'échange supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus des échanges) manquant (chaque)	- 0,30
Groupe technique de l'engin non représenté par au moins un élément réussi (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE 12 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+ 1
Musique-Mouvement	1	+ 1
Expression Corporelle	1	+ 0,5
Organisation du travail collectif	1,3	+ 1,3
Espace	2,3	+ 1

EXECUTION 10 points

Musique - Mouvement Synchronisation et harmonie Formations et déplacements Éléments corporels Engin Musique	Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs
--	---

AINEE NIVEAU 2

DUO LIBRE

COTATION / 30

DIFFICULTE (Additionnel type 1) 8 points (maximum)

Exigences Partie A (sur 3,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	toutes
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges)	7 (4+3)
Difficultés corporelles réussies	4
Difficultés d'échanges réussies	3
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 4,5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 maximum
Collaborations	5 minimum
Élément réussi de chaque groupe technique	1 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle supplémentaire ou interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Difficulté d'échange supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus des échanges) manquant (chaque)	- 0,30
Groupe technique de l'engin non représenté par au moins un élément réussi (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE 12 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+ 1
Musique-Mouvement	1	+ 1
Expression Corporelle	1	+ 0,5
Organisation du travail collectif	1,3	+ 1,3
Espace	2,3	+ 1

EXECUTION 10 points

Musique - Mouvement
Synchronisation et harmonie
Formations et déplacements
Éléments corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

JEUNESSE NIVEAU 2

DUO LIBRE

COTATION / 30

DIFFICULTE (Additionnel type 2) 8 points (maximum)

Exigences Partie A (sur 3,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	0,10 à 0,40
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges)	7 (4+3)
Difficultés corporelles réussies	4 dt 2 diff 0,20 min
Difficultés d'échanges réussies	3 dt 1 à 0,30 min
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 4,5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 maximum
Collaborations	4 minimum
Élément réussi de chaque groupe technique	1 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle supplémentaire ou interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Difficulté d'échange supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus des échanges) manquant (chaque)	- 0,30
Groupe technique de l'engin non représenté par au moins un élément réussi (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE 12 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+ 1
Musique-Mouvement	1	+ 1
Expression Corporelle	1	+ 0,5
Organisation du travail collectif	1,3	+ 1,3
Espace	2,3	+ 1

EXECUTION 10 points

Musique - Mouvement
Synchronisation et harmonie
Formations et déplacements
Éléments corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

AINEE NIVEAU 3

DUO LIBRE

COTATION / 30

DIFFICULTE (Additionnel type 2) 8 points (maximum)

Exigences Partie A (sur 3,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	0,10 à 0,40
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges)	7 (4+3)
Difficultés corporelles réussies Difficultés d'échanges réussies	4 dt 1 diff 0,20 min 3 dont 1 à 0,20 min
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 4,5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 maximum
Collaborations	4 minimum
Élément réussi de chaque groupe technique	1 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle supplémentaire ou interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Difficulté d'échange supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus des échanges) manquant (chaque)	- 0,30
Groupe technique de l'engin non représenté par au moins un élément réussi (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE 12 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+ 1
Musique-Mouvement	1	+ 1
Expression Corporelle	1	+ 0,5
Organisation du travail collectif	1,3	+ 1,3
Espace	2,3	+ 1

EXECUTION 10 points

Musique – Mouvement
Synchronisation et harmonie
Formations et déplacements
Éléments corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

JEUNESSE NIVEAU 3

DUO LIBRE

COTATION / 30

DIFFICULTE (type additionnel type 2)	8 points (maximum)
---	---------------------------

Exigences Partie A (sur 3,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	0,10 à 0,40
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges)	7 (4+3)
Difficultés corporelles réussies	4 dt 1 diff 0,20 min
Difficultés d'échanges réussies	3 dont 1 à 0,20 min
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 4,5 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 maximum
Collaborations	4 minimum
Élément réussi de chaque groupe technique	1 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle supplémentaire ou interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante	- 0,30
Difficulté d'échange supplémentaire réalisée (chaque)	- 0,50
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus des échanges) manquant (chaque)	- 0,30
Groupe technique de l'engin non représenté par au moins un élément réussi (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE	12 points (maximum)
-------------------	----------------------------

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+ 1
Musique-Mouvement	1	+ 1
Expression Corporelle	1	+ 0,5
Organisation du travail collectif	1,3	+ 1,3
Espace	2,3	+ 1

EXECUTION	10 points
------------------	------------------

Musique - Mouvement Synchronisation et harmonie Formations et déplacements Éléments corporels Engin Musique	Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs
--	---

AINEE et JEUNESSE NIVEAU 4

DUO LIBRE

COTATION / 28,5

DIFFICULTE (type additionnel type 2)

8,5 points (maximum)

Exigences Partie A (sur 4,5 maximum)

Difficultés corporelles autorisées	0,10 à 0,30
Nombre de difficultés tentées maximum (corporelles et d'échanges) Difficultés corporelles réussies Eléments des « autres groupes corporels FSCF » réussis Difficulté d'échanges réussie	Pas de maximum 1 dans chaque groupe (1 ds chaque groupe) 1
Nombre de difficultés (tentées) dans chaque groupe corporel	1 minimum

Exigences Partie B (sur 4 maximum)

Combinaison de pas de danse (tentée)	1 minimum
EDR (tentés)	1 max non compté
Collaborations	4 minimum
Élément réussi de chaque groupe technique	1 minimum

Pénalités D

Difficulté corporelle interdite réalisée (chaque)	- 0,50
Exécution simultanée de 3 ou plus de difficultés corporelles différentes	- 0,30
Plus d'1 tour lent	- 0,30
Tour lent sur genou ou bras ou en position cosaque	- 0,50
Une difficulté dans chaque Groupe Corporel manquante (tentée)	- 0,30
Echanges identiques (pénalité unique)	- 0,30
Absence d'une combinaison de pas de danse tentée	- 0,50
EDR supplémentaire non autorisé (chaque)	- 0,50
Répétition non autorisée d'1 élément pré-acrobatique	- 0,30
Manque de liaison avec l'engin pendant un élément pré-acrobatique	- 0,30
Élément de collaboration réussi (en plus de l'échange) manquant (chaque)	- 0,30
Groupe technique de l'engin non représenté par au moins un élément réussi (chaque)	- 0,30

ARTISTIQUE

10 points (maximum)

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs		Revalorisation (jusqu'à...)
Unité de la composition	1,6	+ 0,5
Musique-Mouvement	1	+ 0,5
Expression Corporelle	1	+ 0,2
Organisation du travail collectif	1,3	+ 0,9
Espace	2,3	+ 0,7

EXECUTION

10 points

Musique – Mouvement
Synchronisation et harmonie
Formations et déplacements
Éléments corporels
Engin
Musique

Pénalités détaillées dans les tableaux récapitulatifs

7 - PROGRAMME POUSSIN(E)S

- **Les Rubans de couleurs**

Le carnet de route des poussin(e)s est téléchargeable gratuitement sur le site de la FSCF à l'adresse :

http://www.fscf.asso.fr/IMG/pdf_livret_evaluation.pdf

PROPOSITIONS POUR DES PROGRAMMES POUSSINS REGIONAUX

La commission nationale propose aux régions et aux clubs, des outils d'aide à la formation des plus jeunes gymnastes et à la constitution des programmes de nos régions.

Vous trouverez :

- Pour les monitrices
Une grille d'éléments corps et engins classés selon 4 niveaux de difficulté permettant une programmation étalée dans le temps
- Pour les gymnastes
Un carnet de bord pour accompagner les gymnastes dans leurs premières années.

Nous vous proposons plusieurs façons d'investir ces outils :

- Par les clubs : les monitrices en font un fil conducteur, une documentation de base et se servent du livret pour évaluer leurs gymnastes.
(livret téléchargeable : http://www.fscf.asso.fr/sites/fscf/files/uploads/documents/institutionnel/pdf_livret_evaluation.pdf).
- Par les régions :
 - les éléments peuvent être intégrés dans des programmes semi libres
 - les éléments peuvent être intégrés dans des programmes imposés
 - une évaluation de fin d'année peut être proposée au niveau régional ou départemental demandant, par exemple, la présentation de mini enchaînements composés à l'aide des éléments avec une notation simplifiée.

L'utilisation de ses outils est laissée au libre choix des commissions techniques régionales ou départementales qui sont, nous en avons bien conscience, attachées à leur autonomie en matière de programme compétitif des poussins.

L'utilisation de ces outils ne dispense pas les jeunes entraîneurs des formations AF1, AF2, AF3. Plus les enfants sont jeunes plus il est nécessaire de les confier à des éducateurs formés.

Attention : l'apprentissage des éléments proposés dans la grille et le carnet doit être organisé dans des situations pédagogiques construites lors de séances ludiques et non présenté comme un catalogue.

RUBANS POUSSINS

ELEMENTS CORPORELS

	SAUTS	EQUILIBRES	TOURS/PIVOTS	ONDES/SOUPLESSES	DEPLACEMENTS	PRE-ACCROS
RUBAN BLANC	saut extension	Equilibre deux pieds demi-pointes	tour naturel	onde latérale	pas chassés suivis D et G	roulade avant
	saut assemblé	Equilibre passé pied plat en fermeture (6ème)	1/2 tour enveloppé	onde du buste à genoux	pas chassés latéraux	roulade costale
	saut de chat en fermeture (6ème)		1/2 tour détourné	extension latérale et arrière (demi-ponts) D et G	marche 1/2 pointe	chandelle
RUBAN BLEU	saut groupé	Equilibre passé pied plat en ouverture (1ère)	Tour naturel bras décalés	Panier : Allongé sur le ventre, attrapper les chevilles, relevé du buste	marche pointée	Pont bras tendus départ au sol
	saut de chat en ouverture (1ère)	Equilibre passé 1/2 pointes en fermeture (6ème)	tour enveloppé 360°	fermeture tronc/jambes assis	course talons fesses	grand écart facial
		Equilibre attitude avant pied plat		relevé par avancé du bassin	sautillers	
RUBAN ROUGE	assemblée 1/2 tour en l'air	Equilibre fessier	pivot passé 1/2 tour	onde totale du corps debout (AP)	pas chassés avant alternés	roulade arrière
	saut ciseau	Equilibre passé 1/2 pointes en ouverture (1ère)	3 déboulés	cambré sur coucher ventral (toucher tête/pieds)	pas chassés lateraux alternés	chandelle relevé passage écart facial
	saut vertical jambe tendue devant ou côté	Equilibre passé 1/2 pointes en piqué	tour détourné 360°	écrasement facial	pas de valse	grands écarts latéraux
RUBAN MULTICOLORE	saut cabriole	Y à pied plat	pivot passé 360°	cambré sur les 2 pieds	sautillers tournants	roue
	enjambée 30°	Equilibre 1/2 pointe jambe libre tendue devant ou côté	pas de patinette	souplesse jambe tendu rotation du tronc	pas de bourrée	double roulade
	soubressaut cambré	Equilibre attitude arrière jambe tenue	pivot 1/2 tour en dehors en passé		chassé +appel de saut	roulade poisson

RUBANS POUSSINS

CORDE

	Sautillés dans la corde	Rotations	Lancers - Rattrapés	Echappés d'un bout	Maniements
RUBAN BLANC	Franchissement <i>1 pas marché dans la corde + tour complet de la corde vers l'avant + balancé latéral</i>	Rotations horizontales au dessus de la tête <i>à 1 main, finir en enroulant la corde autour de la taille</i>	1/2 tour corde fermée <i>corde tenue à 1 main, lancé antéro-postérieur, rattrapé à 2 mains par le milieu de la corde</i>	Tirer 1 nœud (pt chien) <i>corde tenue à 1 main, déployée au sol derrière le corps, élan vers l'avant pour rattrapper l'autre nœud dans la main libre, finir en balancé antéro-postérieur</i>	Enroulé autour du bras <i>corde tenue à 2 mains sur le côté, après 2 balancés avant/arrière enrouler la corde autour du bras tendu vers l'avant pendant un déplacement arrière, 1/2 tour puis déplacement avant en déroulant la corde, finir en balancé</i>
	Sautillés avant <i>3 sautillés pieds joints finir en balancé latéral</i>	Rotations frontales <i>4 rotations à 1 main devant le corps, prendre la corde à 2 mains sans arrêt et finir en circumduction frontale à 2 mains. S'étirer vers le haut. Ralentir la corde en phase descendante. Plier les coudes à la verticale basse pour arriver à un point carrefour à l'horizontal.</i>	1/2 tour corde ouverte <i>1 sautillé arrière, position des pieds libre, lancé et rattrapé à 2 mains par le milieu de la corde</i>	Tirer en boucle (chasse d'eau) <i>corde tenue à 1 main, déployée au sol devant le corps, petit élan vers l'avant pour rattrapper l'autre nœud de la main libre, finir en balancé antéro-postérieur</i>	1/2 circumduction horizontale <i>corde tenue à 2 mains sur le côté, démarrer une grande circumduction pour amener la corde derrière le corps</i>
RUBAN BLEU	Sautillés arrière <i>3 sautillés arrière pieds joints finir corde bloquée derrière les genoux</i>	Apprentissage des rotations antéro-postérieures <i>le long d'un mur latéralement, corde tenue à 1 main bras le long du corps, démarrer des rotations antéro-postérieures vers l'arrière en marchant</i>	1 tour corde fermée <i>corde tenue à 1 main, lancé antéro-postérieur 1 renversement, rattrapé 1 nœud dans chaque main</i>	Tirer la corde <i>Idem 1 en déplacement</i>	4 balancés frontaux <i>corde tenue à 2 mains, bras écartés devant le corps, 4 balancés frontaux avec transfert du poids du corps de D à G, position des jambes en 2nde</i>
	Sautillés avant pieds décalés <i>4 sautillés, 1 tour de corde par appui</i>	Rotations antéro-postérieures <i>4 rotations sur le côté à 1 main vers l'arrière, 1/4 tour vers la corde pour arriver en rotation frontale, finir en circumduction à 2 mains</i>	1 tour corde ouverte <i>1 sautillé arrière, position des pieds libre, lancé 1 renversement, rattrapé 1 nœud dans chaque main</i>	Echappé changement de main <i>corde tenue 1 nœud dans chaque main, bras écartés, corde ouverte devant les jambes. 3 balancés frontaux avec accompagnement du corps ; au 3ème balancé, lâcher le nœud intérieur (par ex, le nœud G sur un balancé D), changer de main le nœud restant pour récupérer le nœud lâché de la main extérieure et reprendre en balancé frontal</i>	Pagaie d'un bras (sens avant) <i>corde tenue à 2 mains, bras tendus à l'horizontale devant le corps. Le bras effectue un mouvement en 8 de part et d'autre de l'autre bras dans le plan antéro-postérieur et dans le sens avant. Finir en balancé sur le côté</i>

RUBAN ROUGE	<p>Galop 1 tour de corde pour 2 appuis</p>	<p>Rotations horizontales Idem 1 en commençant corde tenue à 2 mains, 4 rotations, 1 sautillé par-dessus la corde, 1 rotation puis finir en enroulant la corde autour de la taille</p>	<p>Corde ouverte + frappé corde déployée au sol tenue par 1 nœud, lancé 1 tour complet en l'air, rattrapé 1 nœud + frappé au sol pour récupérer le 2ème nœud</p>	<p>Echappé corde ouverte 1/2 renv. corde ouverte + frappé au sol</p>	<p>Mouvement en huit horizontal bras parallèles (sens intérieur) corde tenue à 2 mains à D du corps, démarrer une circumduction horizontale vers la G au-dessus de la tête. Finir les 2 bras à l'horizontale avant pour permettre à la corde de finir son mouvement. Finir en balancé du côté opposé à celui de début</p>
	<p>sautillés avant pieds décalés croisés/décroisés</p>	<p>Rotations antéro-postérieures avec arrêt 4 rotations à 1 main, prendre la corde à 2 mains sans arrêt, circumduction arrière en ouvrant la corde ou la bloquer derrière les genoux</p>	<p>Lancé à partir de rotations antéro-postérieures corde en rotation vers l'arrière, lancé 1 ou 2 renversement maxi, rattrapé 1 nœud dans chaque main avec ou sans déplacement</p>	<p>Echappé frontal corde en rotations frontales, prendre la corde à 2 mains sans arrêt, poser un nœud sur le poignet pour que la corde commence à s'enrouler avant de le lâcher, rattrapper le nœud de la même main</p>	<p>Initiation au 8 frontal/dorsal corde tenue à 2 mains bras écartés devant le corps, effectuer 4 balancés frontaux. Au 4ème balancé, continuer à monter les 2 bras jusqu'à la verticale et laisser la corde effectuer une rotation derrière le corps. Ramener les bras devant pour enchaîner à nouveau 1 balancé frontal</p>
RUBAN MULTICOLORE	<p>Sautillés arrières pieds décalés 4 sautillés arrière, 1 tour de corde par appui</p>	<p>Rotations antéro-postérieures MD MG 4 rotations à 1 main, changer de main, 4 rotations de l'autre main, prendre la corde à 2 mains pour finir en circumduction vers l'arrière, la corde se bloque derrière les genoux</p>	<p>Corde ouverte + échappé lancé idem 5, rattrapé 1 nœud, ralentir la corde en la faisant glisser au sol pendant un 1/2 tour puis tirer un nœud (échappé petit chien)</p>	<p>Echappé horizontal par derrière corde tenue 1 nœud dans chaque main à D du corps, démarrer un grand mouvement en 8 horizontal vers la G, amener le BG dans le dos, lâcher le nœud G. Le bras D continue le mouvement en huit. C'est lors de la petite boucle du bras D devant le corps que le nœud libre remonte. Le récupérer dans la MD et finir le mouvement en amenant la corde derrière les jambes</p>	<p>Pagaies avant Idem 4. Lorsque le 1er bras a terminé son 8 et revient à sa position initiale, l'autre bras fait de même de son côté. Enchaîner comme ça 2 pagaies (DG DG)</p>
	<p>Sautillés avant/arrière 2 sautillés en avant, 1/2 tour, 2 sautillés en arrière</p>	<p>Rotations antéro-postérieures avec changement de main rotations antéro-postérieures avec changement de main dans le dos pendant 1/2 tour</p>	<p>Lancer avec reprise en franchissement lancé idem 6, rattrapé 1 nœud dans chaque main avec un sautillé direct dans la corde sans arrêt</p>	<p>Echappé vertical dans le dos corde en rotation antéro-postérieure vers l'arrière tenue MD, prendre la corde à 2 mains sans arrêt, démarrer une circumduction vers l'arrière en ouvrant la corde, le BG monte pour finir dans le dos (côté D), le bras D reste statique. Lâcher le nœud G pour le rattrapper devant le corps</p>	<p>Mouvement en huit horizontal bras décalés (sens intérieur) corde tenue à 2 mains à D du corps. Démarrer une circumduction horizontale du BD vers la G, le BG suit le même chemin avec un temps de décalage. Le bras D enclenche la petite boucle devant le corps lorsque le BG termine sa grande boucle. Finir corde bloquée derrière les genoux</p>

RUBANS POUSSINS

CERCEAU

	Roulements	Rotations	Lancers - Rattrapers	Passages à travers Eléments par-dessus	Maniements
RUBAN BLANC	Roulement frontal au sol <i>Cerceau tenu à 1 main à côté du corps dans le plan frontal, faire rouler le cerceau devant les pieds pour le récupérer de l'autre main avec transfert du poids du corps</i>	Toupie tenue au sol <i>Cerceau tenu à 1 main posé devant le corps, plan libre. Pencher le buste vers l'avant en faisant tourner le cerceau sur son axe sans le lâcher</i>	Lancer horizontal à plat <i>Cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal, flexion-extension des jambes avec petit élan des bras vers le haut. Lâcher le cerceau sans casser les poignets afin qu'il reste à plat. Récupérer à 2 mains devant le corps, cerceau toujours dans le plan horizontal</i>	Passage à travers complet en avant <i>Cerceau tenu à 2 mains devant le corps dans le plan frontal, effectuer 3 passages complet dans le cerceau en avançant et avec une grande extension du corps lorsque le cerceau remonte jusqu'au-dessus de la tête. Attention à la prise libre du cerceau</i>	Balancé frontal <i>Cerceau tenu à 2 mains devant le corps dans le plan frontal. Effectuer 2 balancés frontaux (DG DG) avec transfert du poids du corps, cerceau toujours tenu à 2 mains</i>
	Roulement sur le dos <i>Cerceau tenu à 1 main devant le corps dans le plan antéro-postérieur. Amener le cerceau sur l'épaule avec flexion des jambes en penchant le buste vers l'avant. Lâcher le cerceau qui roule sur le dos, le récupérer au niveau des fesses à 1 ou 2 mains</i>	Sensibilisation aux rotations <i>Face à un mur, cerceau posé dans le plan frontal sur les 2 mains jointes. Avec un transfert du poids du corps de D à G, faire démarrer des rotations frontales. Les maintenir à vitesse moyenne dans le plan frontal (4 rotations minimum)</i>	Lancer horizontal 1/2 renversement <i>Idem 1 avec davantage d'élan afin que le cerceau fasse 1/2 tour</i>	Transmission sous une jambe fléchie <i>Cerceau tenu à 1 main, dans le plan frontal, bras à l'horizontale latérale, main en supination. Effectuer un balancé frontal du cerceau vers l'intérieur pendant un battement avant d'une jambe fléchie. Changement de main sous la jambe et revenir les 2 bras à l'horizontale latérale.</i>	Changements de main autour du corps au sol <i>A genoux, cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal, mains en pronation. Faire tourner le cerceau autour du corps bras tendus, changer de main dans le dos prise toujours en pronation pour revenir à la position de départ</i>
RUBAN BLEU	Roulement au sol vers l'avant <i>Cerceau posé à côté du corps dans le plan antéro-postérieur, 1 main dessus, 1 main derrière (pour une droitère, cerceau à D du corps, MG dessus, MD derrière). La main de derrière pousse le cerceau vers l'avant, pendant sa course la gymnaste trotte à côté, le dépasse et fait 1/2 tour pour le récupérer à 1 main</i>	Toupie libre au sol <i>Cerceau tenu à 1 main posé devant le corps, plan libre. Pencher le buste vers l'avant en faisant tourner le cerceau sur son axe. Le lâcher, le cerceau doit effectuer au moins 4 rotations sans déplacement. Le récupérer à 1 main sur le dessus</i>	Petit lancer vertical <i>Cerceau tenu à 1 main devant le corps dans le plan antéro-postérieur. Balancer arrière puis avant du bras jusqu'à l'oblique haute. Lâcher le cerceau à petite hauteur et le rattraper de la même main.</i>	Passage à travers complet en arrière <i>Cerceau tenu à 2 mains devant le corps dans le plan frontal, effectuer 3 passages complet dans le cerceau en reculant et avec une grande extension du corps lorsque le cerceau monte jusqu'au-dessus de la tête. Attention à la prise libre du cerceau</i>	Circumduction frontale avec changement de main <i>Effectuer 1 balancé frontal. Finir en lâchant 1 main pour monter le cerceau au-dessus de la tête, changer de main à la verticale haute, le cerceau doit rester dans le plan frontal, revenir pas l'autre côté à la position initiale</i>
	Roulement buste + dos <i>Cerceau posé au sol entre les genoux dans le plan antéro-postérieur. Amener le cerceau sur le ventre avec une légère extension arrière puis le lâcher. Lorsqu'il roule sur l'épaule, se pencher en avant avec flexion des jambes pour qu'il continue de rouler librement sur le dos. Le récupérer au niveau des fesses à 1 ou 2 mains</i>	Rotations frontales <i>Cerceau tenu à 1 main en supination sur le côté dans le plan frontal. Par un balancé vers le bas, amener le cerceau en rotations frontales vers l'extérieur (4 minimum). Finir en grande circumduction frontale pour le poser au sol à côté du corps</i>	Lancer horizontal 1 tour <i>Même principe d'action que le lancé 2 mais avec 1 renversement complet</i>	Passage à travers complet par renversement autour du bras <i>Cerceau tenu à 1 main dans le plan frontal, bras à l'horizontale latérale. Elan du bras vers l'avant et le haut pour "enrouler" le cerceau autour du bras, le poignet se retrouve donc "cassé" lorsque le bras est à la verticale haute. Attrapper le cerceau de l'autre main au niveau du ventre puis lâcher la main "cassée". Le cerceau glisse jusqu'en bas du corps, en sortir en sautillant.</i>	Balancé antéro-postérieur <i>Cerceau tenu à 1 main devant le corps dans le plan antéro-postérieur. Balancé du bras vers l'arrière puis vers l'avant avec flexion-extension des jambes. Le plan doit être maintenu et le bras toujours tendu, le passage à la verticale basse s'effectue en cassant le poignet vers l'arrière afin de passer le cerceau avant le bras</i>

RUBAN ROUGE	<p>Roulement rétro au sol Cerceau tenu à 1 main devant le corps dans le plan antéro-postérieur. "Léger balancé" du cerceau en frôlant le sol par un mouvement sec du poignet (aller-retour rapide du poignet). Le cerceau doit parcourir environ 2 m avant de revenir à son point de départ</p>	<p>Rotations antéro-postérieures Cerceau tenu à 1 main devant le corps dans le plan antéro-postérieur. Démarrer des rotations vers l'arrière en maintenant le bras à l'horizontale avant (poignet cassé). Finir en circumduction antéro-postérieure vers l'arrière pour poser le cerceau derrière le corps, toujours dans le même plan</p>	<p>Lancer frontal sur rotations rotations frontales devant le corps sur une main, lancer vertical et rattraper de l'autre main à l'intérieur du cerceau</p>	<p>Roulé frontal au sol sous une jambe fléchie (changement de main) Cerceau tenu à 1 main à côté du corps dans le plan frontal, faire rouler le cerceau devant le corps. Effectuer un battement d'une jambe fléchie afin que le cerceau passe en-dessous. Le récupérer de l'autre main.</p>	<p>Changements de main autour du corps debout Idem 2 mains debout</p>
	<p>Roulé bras + dos Cerceau tenu à 1 main en pronation devant le corps dans le plan antéro-postérieur. Balancer le cerceau par le poignet vers l'arrière pour le poser sur l'avant-bras. Puis se glisser sous le cerceau afin que celui-ci roule sur le bras puis sur le dos. Au passage de l'épaule, se positionner jambes fléchies, buste penché. Le récupérer à 1 main dans le dos et le ramener devant le corps, toujours dans le plan antéro-postérieur</p>	<p>Rotations horizontales Cerceau tenu à 2 mains à côté du corps dans le plan oblique, la main la plus proche du corps est en supination. Monter le cerceau au-dessus de la tête en lâchant une main pour enclencher des rotations horizontales vers l'extérieur (au moins 4). Finir en circumduction horizontale vers l'extérieur avec changement de mains derrière les genoux. Ramener le cerceau devant le corps tenu à 2 mains dans le plan horizontal</p>	<p>Lancer oblique réception à 2m Cerceau tenu à 2 mains dans le plan oblique sur le côté du corps. Lancer le cerceau avec une légère rotation du buste, il doit rester dans le plan oblique avec une trajectoire latérale. Le rattraper à 2 mains après un petit déplacement latéral.</p>	<p>Série de sautillés dans le cerceau Effectuer une série de sautillés (au moins 3) dans le cerceau avec au minimum un 1/2 tour (il y aura au moins 1 sautillé avant et 1 sautillé arrière)</p>	<p>Spirale horizontale vers l'intérieur Cerceau tenu à 1 main sur le côté, légèrement à l'oblique, main en supination. Effectuer un petit cercle horizontal devant les genoux puis une grande circumduction horizontale au-dessus de la tête avec extension du corps. Finir cerceau tenu à 2 mains devant le corps dans le plan horizontal. (à travailler à genoux puis debout)</p>
RUBAN MULTICOLORE	<p>Roulement en courbe départ debout Cerceau tenu à 2 mains dans le plan frontal devant le corps et légèrement penché vers soi. Le faire rouler sur le côté comme pour le roulé frontal. Le cerceau va effectuer une spirale (escargot). La gymnaste devra faire quelques pas en arrière pour le récupérer à 1 main</p>	<p>Rotations frontales avec changement de plan Démarrer des rotations frontales (idem 4). Effectuer 1/4 tour vers l'extérieur en tendant le bras à l'horizontale avant tout en continuant les rotations maintenant antéro-postérieures. Finir en circumduction antéro-postérieure vers l'arrière</p>	<p>Lancer sagittal Même principe d'action que le lancer 3 mais à 1 à 2 fois la hauteur de la gymnaste et avec une trajectoire avant. Rattraper à une main après un déplacement vers l'avant</p>	<p>Battement par-dessus le cerceau Effectuer une toupie libre du cerceau au sol. Pendant les rotations, battement en "rond de jambe" d'un côté à l'autre du cerceau, jambe au choix tendue</p>	<p>Spirale horizontale vers l'extérieur Cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal sur le côté du corps. Lâcher 1 main pour effectuer une grande circumduction horizontale au-dessus de la tête avec extension du corps puis une petite boucle devant les genoux. Finir cerceau tenu à 2 mains devant le corps dans le plan horizontal. (à travailler à genoux puis debout)</p>
	<p>Roulement 1 bras + poitrine Cerceau tenu à 1 main sur le côté du corps dans le plan frontal. Faire balancer le cerceau vers le haut pour venir le poser sur l'avant bras. Puis se glisser sous le cerceau afin que celui-ci roule sur le bras puis sur la poitrine. Arrivé devant le visage, récupérer le cerceau avec l'autre main</p>	<p>Rotations horizontales avec changement de main Démarrer des rotations horizontales (idem 6). Lorsque le cerceau tourne au-dessus de la tête, changer de main sans arrêter le cerceau. Finir en circumduction horizontale vers l'intérieur pour tenir le cerceau à 2 mains devant le corps dans le plan horizontal</p>	<p>Lancer oblique, réception à 1 main avec sautillé Même principe d'action que le lancé 6 mais réception à 1 main pendant un sautillé latéral dans le cerceau. Finir dans le cerceau tenu à 2 mains dans le plan horizontal autour de la taille</p>	<p>Passage par-dessus le cerceau en sautant Cerceau en rotations antéro-postérieures vers l'avant. Circumduction vers l'avant et le bas en sautant. Passer le cerceau sous le bassin en changeant de main.</p>	<p>Circumduction antéro-postérieure Avec le même principe d'action qu'en 4, effectuer un balancé antéro-postérieur vers l'arrière puis vers l'avant. Continuer le mouvement pour effectuer une circumduction antéro-postérieure vers l'arrière. Finir en position initiale. Attention à la prise libre qui permettra de maintenir le plan vertical du cerceau</p>

RUBANS POUSSINS

BALLON

	Lancers - Rattrapers	Rebonds	Roulés	Maniements
RUBAN BLANC	Moyen lancer à 2 mains <i>Ballon tenu à 2 mains bras à l'horizontale avant. Flexion-extension des jambes en montant les bras à l'oblique haute. Lancer le ballon à 1x la hauteur de la gymnaste, réception directe à 2 mains en accompagnant le ballon.</i>	3 rebonds à 2 mains <i>Ballon tenu à 2 mains par les côtés devant le corps. Effectuer 3 rebonds moyens (hauteur du ventre) devant les pieds avec flexion-extension des jambes à chaque rebond.</i>	Roulé frontal à genoux <i>A genoux assise, ballon posé au sol sur le côté, une main posée dessus. Effectuer un roulé en aller-retour devant les genoux. La gymnaste est à genoux assise lors du passage du ballon devant le corps et à genoux dressés afin d'emmener le ballon le plus loin possible sur le côté (sans toutefois poser de main au sol)</i>	Transmission horizontale <i>Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale latérale. Amener les bras à l'horizontale avant pour changer le ballon de main puis les ouvrir à l'horizontale latérale. Idem dans l'autre sens pour remettre le ballon dans la main initiale. S'effectue pendant un déplacement libre.</i>
	Lancer à 1 main vers l'avant avec rebond <i>Ballon tenu à 1 main devant le corps à l'horizontale avant. Lancer le ballon vers l'avant (1x la hauteur de la gymnaste minimum) avec flexion-extension des jambes, petit déplacement pendant 1 rebond passif du ballon. Réception à 2 mains</i>	Grand rebond à 2 mains <i>Ballon tenu à 2 mains par les côtés devant le corps. Effectuer un grand rebond devant les pieds (au-dessus du niveau de la tête de la gymnaste) avec accompagnement corporel. Le récupérer à 2 mains.</i>	Roulé sur les 2 bras en aller-retour <i>Ballon tenu à 2 mains, bras à l'horizontale latérale. Effectuer un roulé en aller-retour : la gymnaste avance sur le 1er roulé puis recule sur le 2ème</i>	Circumduction frontale <i>Ballon tenu à 2 mains à la verticale basse. Effectuer un grand cercle devant le corps avec flexion-extension des jambes, ballon toujours tenu à 2 mains, bras tendus.</i>
RUBAN BLEU	Moyen lancer à 1 main <i>Idem 1 en tenant le ballon à 1 main à l'horizontale avant. Réception à 2 mains</i>	Rebond passif <i>Ballon tenu à 2 mains devant le corps, bras à l'horizontale avant. Effectuer un roulé sur les 2 bras en aller-retour. A la fin du roulé retour ouvrir les bras à l'horizontale latérale. Le ballon "tombe" en rebond passif. Le récupérer à une main.</i>	Roulé accompagné sur 1 bras <i>Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale. Effectuer un roulé sur le bras jusqu'à l'épaule en accompagnant le ballon de la main libre, circumduction antéro-postérieure vers l'arrière du bras libre, ballon toujours tenu contre l'épaule puis roulé accompagné retour pour finir dans la position initiale</i>	Balancé antéro-postérieur <i>Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale avant. Effectuer un balancé du ballon vers le bas et l'arrière jusqu'à l'horizontale arrière. La gymnaste doit accompagner ce mouvement et ouvrir son épaule pour conserver une prise "libre" du ballon. Revenir par le même chemin en position initiale</i>
	Lancer du dos des mains avec rebond <i>Ballon posé sur le dos des 2 mains bras à l'horizontale avant. Lancer le ballon (avec flexion-extension des jambes) à 1x la hauteur de la gymnaste minimum, 1 rebond passif du ballon avant la réception à 1 main.</i>	4 rebonds avec changement de main <i>Ballon tenu à 1 main devant le corps. Effectuer 4 rebonds moyens (hauteur du ventre) devant les pieds en changeant de main à chaque rebond.</i>	Au sol vers l'avant <i>Ballon tenu à 1 main devant le corps. La gymnaste s'accroupi pour poser le ballon au sol puis fait rouler son ballon vers l'avant. Petite course à côté du ballon, le dépasser et se retourner pour le récupérer à 1 main accroupie</i>	Circumduction horizontale à 1 main avec transmission derrière la tête <i>Ballon tenu à 1 main, les 2 bras à l'horizontale avant. Ouvrir les 2 bras à l'horizontale latérale, poursuivre le mouvement en pliant les coudes pour changer le ballon de main au niveau de la nuque. Revenir en position initiale, ballon tenu de l'autre main.</i>

RUBAN ROUGE	<p>Lancé dans 1 cible Poser 1 cerceau à 3 m de distance de la gymnaste. Lancer (avec flexion-extension des jambes) à 1 main (1x la hauteur de la gym environ) vers l'avant pour que le ballon rebondisse dans le cerceau. 3 essais.</p>	<p>Grand rebond à 1 main Ballon tenu à 1 main devant le corps. Effectuer un grand rebond devant les pieds (au-dessus du niveau de la tête de la gymnaste) avec accompagnement corporel. Le récupérer à 1 main</p>	<p>Roulé sur le dos Ballon tenu à 2 mains, bras à l'horizontale avant. Monter le ballon au-dessus de la tête pour le poser sur la nuque. Fléchir les jambes et abaisser le buste droit. Lâcher le ballon qui roule le long du dos, le récupérer à 2 mains au niveau des fesses.</p>	<p>Spirale horizontale à 2 mains Ballon tenu à 2 mains, bras à l'horizontale latérale. Effectuer avec accompagnement du corps un grand cercle horizontal au-dessus de la tête, ballon toujours tenu à 2 mains, puis un petit cercle horizontal au niveau du buste pour finir le huit. Finir en position initiale mais de l'autre côté</p>
	<p>Moyen lancer frontal au-dessus de la tête Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale latérale. Elan du bras vers le haut, lancer le ballon par-dessus la tête de la gymnaste pour le récupérer de l'autre main. La gymnaste peut effectuer un léger déplacement latéral mais les bras doivent rester tendus à la réception.</p>	<p>Série de 4 à 6 rebonds progressifs Ballon tenu à 1 main devant le corps. Effectuer une série de rebonds devant les pieds à 1 main en augmentant ou diminuant la hauteur au fur et à mesure</p>	<p>Roulé au sol + glissé sur le ballon Idem 4. Lorsque le ballon roule, la gymnaste s'allonge pour rouler dessus. Finir allongée sur le ventre, ballon coincé entre les genoux</p>	<p>Circumduction antéro-postérieure Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale avant. Effectuer un cercle antéro-postérieur du bras sans au choix. La gymnaste doit modifier l'ouverture de son épaule et la position de sa main afin que le ballon demeure en prise "libre"</p>
RUBAN MULTICOLORE	<p>Lancer du dos des mains. Réception à 1 main Idem 4 sans rebond libre</p>	<p>Série de rebonds rythmés sur place Effectuer une série de rebonds (au moins 3) à 1 main en variant le rythme. La gymnaste reste sur place</p>	<p>Roulé 1 bras + dos Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale avant. S'avancer pour déclencher le roulé du ballon sur le bras. Lorsqu'il arrive au niveau de l'épaule, fléchir les jambes et abaisser le buste afin qu'il roule sur le dos. Le récupérer à 2 mains au niveau des fesses.</p>	<p>Enroulement de l'épaule + 1/2 spirale Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale avant. Effectuer un enroulement de l'épaule vers l'intérieur. L'accompagnement du corps permet au ballon de ne pas tomber. Le bras est alors en rotation interne, prise en pronation forcée. Finir le mouvement par 1/2 spirale horizontale vers l'extérieur</p>
	<p>Lancer vers l'arrière Ballon tenu à 1 main devant le corps, bras à l'horizontale avant. Flexion-extension des jambes en montant le bras jusqu'à la verticale haute. Lancer le ballon vers le haut et l'arrière. La gymnaste effectue un 1/2 tour puis un déplacement vers l'avant avant de récupérer le ballon à 1 main après un rebond passif</p>	<p>Grand rebond à 1 main avec circumduction des 2 bras en opposition Idem 5. Lors de l'envol du ballon, effectuer une circumduction antéro-postérieure des 2 bras en opposition</p>	<p>Roulé au sol pendant une roulade Idem 4. Pendant le roulé du ballon, la gymnaste effectue une roulade avant à côté de lui, se relève et se retourne pour le récupérer accroupie</p>	<p>Circumduction frontale à 1 main avec transmission Ballon tenu à 1 main, bras à l'horizontale latérale. Effectuer un grand cercle en commençant par le bas. Le bras effectue un tour 1/4 pour finir à la verticale basse. Changer de main et continuer la circumduction (extérieure) pour finir bras à l'horizontale latérale</p>

RUBANS POUSSINS

MASSUES

	Petites cercles et Moulinets	Lancers - Rattrapés	Maniements	Mouvements asymétriques
RUBAN BLANC	<p>Petits cercles horizontaux au-dessus</p> <p>Massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale latérale, bras parallèles. Elan horizontal avec 1 petit cercle de la massue au-dessus du bras, une massue après l'autre</p>	<p>Petit lancé à plat</p> <p>Massue tenu entre la tête et le col en supination, bras à l'horizontale avant. Elan du bras vers l'arrière puis l'avant avec flexion-extension des jambes pour lancer la massue jusqu'au niveau de la tête de la gymnaste. La massue doit rester à plat. (1 massue, puis l'autre, puis les 2)</p>	<p>Circumduction antéro-postérieure</p> <p>Massues dans le prolongement des bras à la verticale basse. Effectuer un grand cercle vers l'arrière d'une massue puis de l'autre.</p>	<p>Petit(s) cercle(s) horizontal(aux) au-dessus du bras + Circumduction antéro-postérieure</p> <p>A effectuer en rapide succession</p>
	<p>Petits cercles horizontaux en-dessous</p> <p>Massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale latérale, bras parallèles. Elan horizontal avec 2 petits cercles de la massue sous le bras, une massue après l'autre</p>	<p>Petit lancé 1/2 tour</p> <p>Idem 1. La massue est juste tenue par la tête pour lui permettre de tourner pendant l'envol. Récupération par le corps (1 massue, puis l'autre, puis les 2)</p>	<p>Circumduction frontale</p> <p>Massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale latérale. Les 2 bras effectuent un grand cercle devant le corps (sens au choix)</p>	
RUBAN BLEU	<p>4 petits cercles verticaux</p> <p>1 massue dans chaque main tenue à la verticale basse. Effectuer 4 petits cercles verticaux vers l'arrière des 2 massues en même temps. La gymnaste peut au choix se déplacer ou rester sur place</p>	<p>Petit lancé 1 tour</p> <p>Idem 2. La massue doit dépasser la hauteur de la tête de la gymnaste. Lancée par la tête, elle est récupérée par la tête (1 massue, puis l'autre, puis les 2)</p>	<p>Balancé antéro-postérieur avec petits cercles</p> <p>Massue tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale avant. Balancé vers le bas jusqu'à l'horizontale arrière puis retour à la position initiale. Effectuer un petit cercle vertical dans le sens du balancé à chaque passage de la massue à la verticale basse.</p>	<p>Petit(s) cercle(s) vertical(aux) + Circumduction antéro-postérieure</p> <p>A effectuer en rapide succession</p>
	<p>Petits cercles horizontaux</p> <p>Massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale latérale, bras parallèles. Elan horizontal des 2 bras en effectuant 1 petit cercle au-dessus des bras puis un petit cercle au-dessous.</p>	<p>Petit lancé horizontal</p> <p>Massue tenu par le col en supination, bras à la verticale haute. Flexion-extension du bras pour lancer la massue par poussée. Celle-ci effectue une rotation horizontale, récupérer à 1 main</p>	<p>Circumduction frontale + petits cercles frontaux devant</p> <p>Idem 2. Circumduction vers l'intérieur. Effectuer 1 petit cercle frontal devant le corps au déclenchement de la circumduction et 1 autre à l'arrivée</p>	

RUBAN ROUGE	<p>Petits cercles frontaux <i>Massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale latérale. Effectuer 4 petits cercles frontaux devant les bras.</i></p>	<p>Lancé vertical avec circumduction du bras libre <i>Idem 3. Hauteur du lancer : 2 x la hauteur de la gymnaste à partir du sol. Pendant l'envol de la massue, l'autre massue effectue une circumduction antéro-postérieure (sens au choix)</i></p>	<p>Spirale, 2 massues dans une main <i>Prendre les 2 massues dans la même main, bras croisé devant le corps. Effectuer un mouvement en huit horizontal vers l'extérieur avec grande participation corporelle</i></p>	<p>Petit(s) cercle(s) vertical(aux) + Circumduction antéro-postérieure <i>A effectuer en simultanée</i></p>
	<p>Petits cercles verticaux devant le corps <i>Massues tenues dans le prolongement des bras à l'horizontale avant, bras légèrement écartés. Effectuer 4 petits cercles verticaux (sens au choix) en faisant passer les massues à l'intérieur des 2 bras, puis à l'extérieur, puis à l'intérieur, puis à l'extérieur</i></p>	<p>Lancé vertical avec changement de main <i>Idem 5. Pendant l'envol de la massue, changer de main la massue libre avant de récupérer la massue</i></p>	<p>Circumduction frontale + petits cercles frontaux derrière <i>Idem 2. Les cercles s'effectuent derrière les bras.</i></p>	<p>Petits cercles dessus-dessous + balancé antéro-postérieur <i>A effectuer en simultanée</i></p>
RUBAN MULTICOLORE	<p>Moulinet horizontal <i>Un moulinet se compose de 4 petits cercles dessus-dessous en décalé, les poignets restant serrés.</i></p>	<p>1 série de 3 petits lancés au choix <i>Les 2 massues sont lancées simultanément ou successivement</i></p>	<p>Circumduction et petit cercle en opposition <i>Massues tenues dans le prolongement des bras, l'un à l'oblique basse avant et l'autre à l'oblique basse arrière. Effectuer une circumduction antéro-postérieure en opposition (1 tour 1/4). A chaque passage à la verticale basse, effectuer un petit cercle vertical en opposition</i></p>	<p>Circumduction antéro-postérieure + petits cercles frontaux/dorsaux <i>A effectuer en simultanée</i></p>
	<p>Petits cercles frontaux/dorsaux en montant les bras <i>Massues tenues dans le prolongement des bras à la verticale basse. Monter les bras par les côtés jusqu'à la verticale haute en effectuant des petits cercles frontaux/dorsaux (sens au choix)</i></p>	<p>Lancé vertical d'une massue avec petits cercles de l'autre <i>Idem 5. Pendant l'envol de la massue, l'autre effectue des petits cercles verticaux le long du corps</i></p>	<p>Circumduction horizontale des 2 bras en décalé <i>Massues dans le prolongement des bras à l'horizontale latérale (les 2 bras du même côté). Effectuer une circumduction horizontale au-dessus de la tête des 2 bras en décalé. Finir dans la même position mais de l'autre côté</i></p>	<p>Circumduction antéro-postérieure + échappé horizontal <i>A effectuer en simultanée</i></p>

RUBANS POUSSINS

RUBAN

	Serpentins	Spirales	Maniements	Lancers - Rattrapers Lancers à boomerang	Echappés	Passages à travers ou au-dessus
RUBAN BLANC	Serpentins horizontaux au sol <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'oblique avant basse, effectuer des serpentins horizontaux en reculant (4 serpentins pour un ruban de 4 m)</i>	Spirales verticales au sol <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'oblique avant basse, effectuer des spirales verticales en reculant (4 spirales pour un ruban de 4 m)</i>	Circumduction antéro-postérieure <i>Mains et sens au choix</i>	Tirer au sol <i>Ruban allongé au sol, tenu par son extrémité. Tirer d'une main vers le bas et l'arrière pour que la baguette revienne comme sur un boomerang. Récupérer la baguette au niveau des pieds et enchaîner une circumduction antéro-postérieure vers l'arrière</i>	Petit lancé à plat <i>Balancé antéro-postérieur puis échapper la baguette à l'horizontale, à hauteur de visage. Récupérer de l'autre main.</i>	Par dessus spirales horizontales <i>A la fin de l'élan horizontal du bras, enjamber le ruban puis remonter les spirales devant le corps</i>
	Serpentins verticaux <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale croisé devant le corps, effectuer des serpentins verticaux en tournant sur soi même (4 serpentins pour un ruban de 4 m)</i>	Spirales horizontales au sol <i>Baguette tenue croisée devant le corps. Effectuer un élan horizontal pour ouvrir le bras en effectuant des spirales horizontales au sol</i>	Enroulement <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale latérale, le bout du ruban est tenu de l'autre main, bras croisé devant le corps. Effectuer 2 grands cercles (par la main tenant la baguette) au-dessus de la tête dans un sens puis dans l'autre</i>			
RUBAN BLEU	Serpentins horizontaux au-dessus de la tête <i>Bras à l'oblique arrière haute, poignet cassé pour tenir la baguette parallèle au sol, effectuer des serpentins horizontaux derrière soi pendant un déplacement avant</i>	Spirales verticales en reculant <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale avant, effectuer des spirales verticales en reculant</i>	Elans frontaux <i>Baguette tenue dans le prolongement des bras à l'horizontale latérale. Effectuer 4 élans frontaux bras toujours tendus</i>	Lancé vers l'avant dans une cible <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale avant. Effectuer une circumduction vers l'avant (1 1/4) jusqu'à la verticale basse. Attrapper le bout du ruban côté attache de l'autre, lâcher la baguette en enclenchant une circumduction vers l'avant par le ruban. Lâcher le ruban à la verticale haute : il doit avoir une trajectoire rectiligne sur au moins 2/3 m</i>	Echappé frontal sans boucle de la baguette <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale latérale. Effectuer un élan frontal puis un début de circumduction frontale vers l'extérieur. Lâcher la baguette à l'oblique haute pour la récupérer de l'autre main</i>	En sautant par dessus spirales horizontales <i>Idem en sautant et en série de 3</i>
	Serpentins verticaux en déplacement avant <i>Bras croisé devant le corps, baguette parallèle au sol, effectuer des serpentins verticaux.</i>	Spirales verticales en tournant <i>Baguette tenue croisée devant le corps. Effectuer des spirales verticales sous le bras en tournant sur soi-même</i>	Pagaie <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale avant. Effectuer un grand cercle antéro-postérieur vers l'avant puis un autre de l'autre côté du corps.</i>			

RUBAN ROUGE	<p>Serpentins horizontaux devant soi <i>Bras à l'horizontale avant, poignet cassé pour que le bout du ruban soit plus bas que la main</i></p>	<p>Spirales verticales avec changement de direction du corps <i>Spirales horizontales au sol en reculant. Effectuer un 1/2 tour sans arrêter le ruban et en continuant les spirales</i></p>	<p>Huit horizontale vers l'extérieur <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras croisé devant le corps. Effectuer une grand cercle vers l'extérieur au-dessus de la tête avec grande participation corporelle puis un petit cercle devant le corps pour finir le huit</i></p>	<p>Lancé vers l'avant avec déplacement <i>Idem précédemment mais avec une petite course vers l'avant pour le récupérer par la baguette</i></p>	<p>Renversement autour de la main puis circumduction <i>Balancé antéro-postérieur vers l'arrière puis l'avant. Sur le mouvement du retour, extension complète du poignet pour "poser" la baguette sur le dos de la main puis flexion du poignet pour la récupérer de l'autre côté : la baguette glisse autour de la main. Finir par une circumduction arrière.</i></p>	<p>Passage en pas marchés dans élans horizontaux <i>6 minimum</i></p>
	<p>Serpentins verticaux en reculant <i>Baguette tenue dans le prolongement du bras à l'horizontale avant</i></p>	<p>Spirales verticales simultanément à une circumduction frontale <i>Effectuer une circumduction frontale avec de petites spirales</i></p>	<p>Pagaie avec 1/4 de tour et circumduction frontale <i>Idem 4. A la fin du 2ème cercle, enchaîner à nouveau une circumduction antéro-postérieure avec 1/4 tour pour finir en circumduction frontale</i></p>			
RUBAN MULTICOLORE	<p>Serpentins horizontaux en changeant de niveau <i>Commencer par des serpentins horizontaux au-dessus de la tête (idem 3). Descendre le bras vers l'avant sans arrêter le ruban. Lorsque le bras est à l'oblique basse, flexion du poignet pour finir en serpentins horizontaux devant le corps</i></p>	<p>Spirales verticales sur circumduction horizontale <i>Idem 6 sur une circumduction horizontale avec grande participation corporelle et changement de direction (fleur)</i></p>	<p>Mouvement en huit frontal/dorsal <i>Baguette dans le prolongement du bras croisé devant le corps. Enclencher une circumduction frontale. Lorsque le bras arrive à la verticale haute, continuer le mouvement derrière la tête en fléchissant le coude. Finir par une autre circumduction frontale</i></p>	<p>Boomerang avant <i>Même principe de lancer que le lancé vers l'avant mais en conservant l'extrémité du ruban dans la main. La gymnaste peut éventuellement changer l'extrémité du ruban de main pour tirer le ruban comme vu ci-dessus</i></p>	<p>Echappé frontal avec boucle de la baguette <i>Idem ruban bleu mais en commençant bras à l'horizontale latérale. Circumduction frontale vers l'intérieur, lâcher la baguette à l'oblique haute (devant le visage) en cassant le poignet. La baguette effectue une boucle au-dessus de la tête. Récupérer de l'autre main</i></p>	<p>Passage en pas courus dans circumductions frontales <i>2 minimum</i></p>
	<p>Serpentins horizontaux enchaînés avec circumduction frontale <i>Serpentins horizontaux devant soi (idem 6). Allonger le mouvement en balancé frontal pour enchaîner la circumduction frontale</i></p>		<p>Pagaie ruban tenu, bras décalés <i>Idem 4 mais vers l'arrière. Le ruban est tenu par la baguette et par son extrémité. Le bras qui tient l'extrémité du ruban suit le mouvement</i></p>			

8 - FORMATION A L'ENCADREMENT

Plan de formation à l'encadrement à la F.S.C.F.

	A.F.1 (5 épreuves)	A.F.2 (7 épreuves)	A.F.3 (7 épreuves)
Conditions requises	<ul style="list-style-type: none"> - avoir 15 ans dans l'année civile - être licencié à la F.S.C.F. 	<ul style="list-style-type: none"> - avoir 16 ans dans l'année civile - être titulaire de l'A.F.1 et de l'UFF - conseillé d'être juge 	<ul style="list-style-type: none"> - avoir 17 ans dans l'année civile - être titulaire de l'A.F.2 ou équivalent - conseillé d'être juge régional
Objectif général	Acquisition des techniques d'apprentissage de bases de l'activité à travers l'utilisation d'outils pédagogiques variés.	Apports théorique et pédagogique en vue de l'approfondissement des techniques corporelle et à l'engin.	Organisation, gestion et encadrement du haut niveau fédéral de l'activité G.R.S
Public conseillé	Loisirs et débutantes Individuel niveau 5	Individuel / Ensemble/ Duo niveau 4/3	Individuel / Ensemble/ Duo niveau 2 minimum
Formation spécifique	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement - Apprentissage des bases au ML et aux 5 engins. - Improvisation ML + écoute musicale - Terminologie en vue d'un travail de déchiffrage (pas d'épreuve) - Anatomie, physiologie 	<ul style="list-style-type: none"> - Préparation physique (échauff. + muscu/assoupl.) - Apprentissage des techniques au ML et aux 5 engins (Maîtrises) - Travail d'ensemble et duo - Improvisation à l'engin - Epreuve rythmique et travail corporel associé - Myologie 	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement complet en musique, muscu/assoupl. - Technique au ML et aux 5 engins (Maîtrises) - Travail d'ensemble et duo (Maîtrises & collaborations) - Enchaînement en musique avec engin - Programmation d'une saison - Analyse technique
Organisateur	Ligues Régionales	<ul style="list-style-type: none"> - Formation commune UFF - Formation spécifique + examen organisés par la commission nationale ou ligue régionale 	Commission Nationale

Une Formation Initiateur GRS peut aussi vous être proposé par vos Comités départementaux ou Ligues Régionales, elle permettra une meilleure préparation à la Formation AF1.

**Important
pour les
cadres**

Pensez à vous inscrire aux **stages fédéraux** (s'adresser au service des stages).

- AF2
- AF3
- Perfectionnement (payant ou sur invitation) Ces deux stages sont ouverts aux niveaux 1 & 2.
- Une rencontre des cadres a lieu une année sur 2 en alternance avec le séminaire des formateurs.

Toutes ces informations seront sur le site internet de la FSCF.

Pour plus d'information, vous pouvez contacter le service formation : formation@fscf.asso.fr

EQUIVALENCES F.S.C.F. / F.F.G. / Coursus universitaire

Pour toute demande d'équivalence contacter le service des stages de la FSCF, par mail formation@fscf.asso.fr. Un dossier à remplir vous sera envoyé.

A son retour, il sera étudié par la Commission Nationale de Formation, avec avis de la Commission nationale de GRS.

ENCADREMENT DES STAGES

Depuis la mise en place des cursus de formation AF1 AF2 AF3, de nouvelles modalités ont été mises en place:

Formation à l'encadrement d'un stage :

Pour encadrer un stage REGIONAL de perfectionnement, un cadre doit être titulaire de l'AF2 et avoir suivi au préalable un stage régional de perfectionnement en tant que cadre stagiaire. Il est CADRE REGIONAL.

Pour encadrer un stage REGIONAL de formation de monitrices, un cadre doit être titulaire de l'AF2 et avoir suivi au préalable un stage régional de formation de monitrices en tant que formateur stagiaire. Il est FORMATEUR REGIONAL.

Pour encadrer un stage FEDERAL de perfectionnement, un cadre doit être titulaire de l'AF3 et avoir suivi au préalable un stage fédéral de perfectionnement en tant que cadre stagiaire. Il est CADRE FEDERAL.

Pour encadrer un stage FEDERAL de formation de monitrices, un cadre doit être titulaire de l'AF3 et avoir suivi au préalable un stage fédéral de formation de monitrices en tant que formateur stagiaire. Il est FORMATEUR FEDERAL.

Enfin des stages de formateurs de formateurs sont prévus directement par la fédé. La participation à l'un de ces stages permettra aux cadres et formateurs fédéraux d'encadrer un stage en tant que cadre responsable.

Recyclage des cadres et formateurs :

Comme les juges, il est nécessaire pour un cadre ou un formateur de se recycler régulièrement afin de partager ses expériences, apprendre de nouvelles techniques, se remettre en question afin de progresser.

C'est dans cette optique que nous souhaitons imposer un recyclage tous les 4 ans minimum à nos cadres et formateurs régionaux et fédéraux.

Ce recyclage sera possible à l'occasion du Forum des Formateurs ou de la Rencontre de Cadres qui se déroulent alternativement tous les ans sur un week-end des vacances de Toussaint.

Tous les cadres et formateurs sont invités par la commission nationale mais le nombre de place est bien sûr limité !

Vous organisez un stage...

Si vous recherchez un cadre ou un formateur pour la mise en place d'un stage, n'hésitez pas à nous contacter afin de vous fournir notre listing de cadres et de formateurs ainsi que leurs coordonnées.

De même, vous voudrez bien nous informer de tous vos stages (perfectionnement et encadrement) et surtout de la composition de vos équipes de cadres ou formateurs afin de mettre à jour régulièrement ce listing.

Dès septembre 2017

CQP ANIMATEUR DES ACTIVITÉS GYMNIQUES

Mention Activités Gymniques

Acrobatiques :

- ✓ Gymnastique masculine
- ✓ Gymnastique féminine
- ✓ Trampoline
- ✓ Accrogym

Mention Activités Gymniques

d'Expression :

- ✓ Gymnastique rythmique
- ✓ Twirling
- ✓ Aérobie

Le CQP AAG permet l'animation et l'encadrement des activités selon la mention choisie.

LES + DE LA FORMATION

- + Une formation allégée pour les titulaires de Brevets FSCF Activités gymniques (AF2).
- + Une formation qui répond aux besoins des associations.
- + Un encadrement des activités gymniques avec possibilité de rémunération.
- + Des passerelles possibles avec d'autres diplômes professionnels (BPJEPS, DEJEPS).

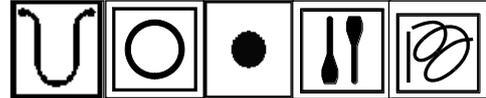
FORMA
Institut de formation



www.institut-forma.fr

9 - ANNEXES

Difficulté (D)



Nom de la (du) gymnaste :

Ensemble/ duo : nom et numéro ou lettre

Jeunesse FED +
Ainée N1 N2 **N° DOSSARD**

Difficulté		JUGE	Difficulté		JUGE	Difficulté		JUGE
Valeur			Valeur			Valeur		
Valeur			Valeur			Valeur		
Valeur			Valeur			Valeur		
Valeur			Valeur			Valeur		
Valeur			Valeur			Valeur		
Valeur			Valeur			Valeur		
Valeur			Valeur			Valeur		
Valeur			Valeur			Valeur		
Valeur			Valeur			Valeur		
TOTAL ENTRAINEUR			DIFFICULTE			Partie A		Partie B
			DIFFICULTE			Partie A		Partie B
			pénalités					
NOTE FINALE JUGE								

Signature entraîneur.....

Signature Ju ge.....

